

As Instruções Básicas do Judô



2^a edição, 2012
All Japan Judo Federation



Em prol do progresso do judô

O judô possui uma longa história de 130 anos e a base do seu conteúdo e as metodologias de instrução já estão estabelecidas e são seguidas por muitos dos instrutores de judô por todo o Japão.

Por outro lado, o ambiente que envolve o judô também tem mudado com o tempo e as transformações na sociedade, havendo necessidade de rever e melhorar a forma como instruímos o judô.

Neste contexto, a Federação Japonesa de Judô (AJJF) iniciará o Sistema de Certificação para Instrutor Qualificado a partir do ano fiscal de 2013. E como parte do processo, serão realizados Cursos para Instrutores de Judô para aqueles que pretendem obter a referida certificação de modo a difundir de forma intensiva as instruções básicas e de segurança no judô.

"As Instruções Básicas do Judô" é o mais recente livro de instrução elaborado pela Federação, baseado no conteúdo de edições anteriores como "Instruções de Segurança no Judô" e "Manual para Aula de Judô".

Como pregou o grande mestre Jigoro Kano Shihan, o objetivo do judô é desenvolver o físico e espírito, tanto como aperfeiçar a si mesmo e contribuir para a sociedade. Somado a isso, a instrução correta do judô faz com que a pessoa aprenda os princípios e os fundamentos do judô de forma concisa, permitindo que esta não somente obtenha melhores resultados em termos de competição, mas que também pratique o esporte por toda a vida.

Desejamos a todos instrutores de judô do país que exerçam as suas habilidades de instrução baseadas nas suas experiências, e que aproveitem este livro para rever o espírito e os princípios do judô, e assim se empenharem na formação de uma nova geração de judocas munidos de fundamentos sólidos.

Haruki Uemura
Federação Japonesa de Judô



I	O que é judô?	
	1. Do Jujutsu para o Judô.....	1
	1) O espírito do judô: "Seiryoku-Zenyo" e "Jita-Kyoei"	3
	2) O objetivo do aprendizado no judô.....	6
II	A figura do instrutor de judô	7
	1. O preparo fundamental do instrutor	7
	2. Os conhecimentos e a capacidade exigidos ao instrutor de judô.....	8
	1) Habilidades comunicativas (técnicas para um bom aconselhamento)	9
	2) Conhecimentos e habilidades (a quem cabe o protagonismo?)	9
	3. A mentalidade necessária ao instrutor de judô para jovens.....	11
	4. Resumo: almejando o instrutor de judô ideal.....	13
III	Antes de iniciar com as instruções técnicas de judô	14
	1. A realidade sobre a atual capacidade física do japonês	14
	2. A situação atual da capacidade física das crianças	16
	3. O judô como meio de elevar o condicionamento físico	18
	4. Os exercícios auxiliares contidos nas técnicas básicas do judô (incluindo exemplos de desenvolvimento da instrução)	20
IV	As instruções básicas do judô (1) (Reiho)	21
	1. O significado do <i>Reiho</i>	21
V	As instruções básicas do judô (2) (Ukemi)	22
	1. O conceito de <i>ukemi</i>	22
	2. Os princípios da instrução do <i>ukemi</i>	22
	3. As considerações sobre as instruções do <i>ukemi</i> e exemplos de desenvolvimento	25
VI	As instruções básicas do judô (3) (Nage-waza)	29
	1. Os princípios dos movimentos básicos do <i>nage-waza</i> e considerações para instrução	29

	Instruções básicas do judô (4) (Instruções do <i>nage-waza</i>)31
	1. O que é <i>nage-waza</i>31
	2. Os princípios da instrução do <i>nage-waza</i> (1) (Exemplos de desenvolvimento da instrução).....32
	3. Os princípios da instrução do <i>nage-waza</i> (2) (Exemplos de desenvolvimento da instrução)34
	4. Material de referência: A classificação do <i>nage-waza</i>38
	5. Material de referência: exemplo de instrução das sequências do <i>nage-waza</i>40
	As instruções básicas do judô (5) (<i>Katame-waza</i>)41
	1. O que é <i>katame-waza</i>41
	2. Os movimentos básicos do <i>katame-waza</i>42
	3. Material de referência: A classificação do <i>katame-waza</i>49
	Método de treinamento das técnicas por fases53



O que é "Judô"?

1. Do Jujutsu para o Judô

O Judô tem origem na tradicional arte marcial japonesa Jujutsu e a sua essência é o aprendizado do "caminho humano".

O criador do judô, Jigoro Kano Shihan praticou Jujutsu pelas escolas *Tenjin-sinyo-ryu* e *Kito-ryu* e se impressionou com o seu valor educativo.

No entanto, nem sempre esteve familiarizado com o Jujutsu desde a sua infância, já que ele cresceu numa época de transição do shogunato Tokugawa para a Restauração Meiji (do feudalismo para um país moderno), onde se dava mais importância aos estudos em detrimento dos dotes marciais.

Como possuía um porte físico pequeno e frágil, o seu desejo era de se tornar mais forte e aprender artes marciais, mas o seu pai havia se oposto à sua ideia e ele só conseguiu aprender artes marciais depois que se ingressou na Universidade Imperial de Tóquio (atual Universidade de Tóquio).

Ao avançar com os treinos de Jujutsu ele foi percebendo que o seu corpo frágil se tornara vigoroso e a sua personalidade instável ganhou estabilidade. Assim, Kano Shihan percebeu a vantagem de aplicar esse conhecimento à educação e começou a estudar outras escolas e assim criou o Judô a partir do Jujutsu. O mestre deixou registrado as seguintes palavras em relação ao Jujutsu e ao Judô:

"O que eu quero ensinar não é o Jujutsu na sua forma tradicional, mas acompanhado de um significado muito mais profundo e com um objetivo mais abrangente. Na realidade o Jujutsu possui na sua raiz um caminho a ser seguido, e a sua técnica é apenas uma forma de aplicar este caminho. As técnicas ensinadas pelos seus mestres formaram esta modalidade atual e como a minha intenção não era mudar completamente o nome, mantive o ideograma 柔 (*Ju*) e chamei-a de Judô." ⁽¹⁾



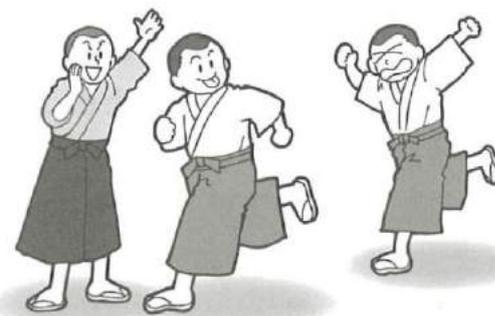
Caligrafia do Kano Shihan - Usar a energia para o bem/ Prosperar a si e aos outros (extraído da homepage do Kodokan)

A história pessoal do Jigoro Kano Shihan

Jigoro viveu a sua infância numa época onde se dava mais importância aos estudos do que às artes marciais, assim ele recebeu uma preparação académica avançada sob a orientação do seu talentoso pai.



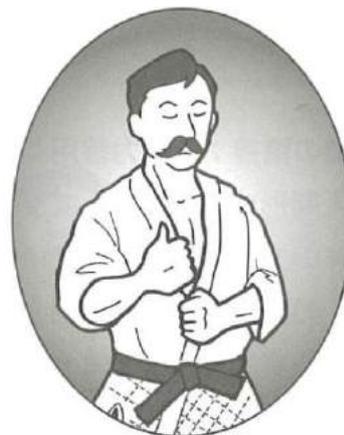
Mas o jovem Jigoro tinha uma constituição física frágil, e tinha um forte desejo de fortalecer o seu físico.



Começou a treinar Jujutsu quando estudava na Universidade de Tóquio.



E assim ele descobriu as artes marciais e fortaleceu o seu corpo e a mente.



Com o seu espírito altruísta ele criou o Instituto Kodokan. E o Judô a partir do Jujutsu.



1) O espírito do judô: "máxima eficiência com mínimo esforço" e "bem-estar e benefícios mútuos"

O espírito do judô está representado pelas filosofias básicas: "*seiryoku-zenyo* (máxima eficiência com mínimo esforço)" e "*jita-kyoei* (bem-estar e benefícios mútuos)"

(O judô é o caminho para a formação humana)

A filosofia básica do judô foi proposta e estabelecida pelo Kano Shihan. Isto é, o judô ao mesmo tempo em que é um esporte de competição é também um caminho para formação humana. Isso leva ao espírito do judô representado pelos conceitos de *seiryoku-zenyo*: máxima eficiência com mínimo esforço, e *jita-kyoei*: bem-estar e benefícios mútuos. Kano Shihan se refere a esses conceitos da seguinte maneira:

"O significado principal do judô é fazer uso da energia da melhor maneira possível. Em outras palavras, buscar o bem fazendo uso das suas energias de forma mais eficaz. E o que seria esse bem? O bem é tudo que contribui para a continuidade e progresso da sociedade." ⁽²⁾

"Essa continuidade e progresso da sociedade será alcançada através de *sojo-sojô*: ajuda e concessão mútuas, e *jita-kyoei*: bem-estar e benefícios mútuos, esses dois conceitos em si também podem ser considerados bens. Este, portanto é o significado essencial do judô." ⁽²⁾

(O espírito do judô 1: *Seiryoku-Zenyo*)

O princípio fundamental do judô como um caminho para formação humana é o "*seiryoku-zenyo*" (máxima eficiência com mínimo esforço), o que significa utilizar as forças do espírito e do corpo da forma mais eficiente possível para atingir um objetivo.

Seiryoku-zenyo é um princípio que se originou do estudo das técnicas do judô e dos seus segredos, ou seja, pelo uso da maneira mais efetiva das forças da mente e do corpo no ataque e na defesa perante o adversário.

Kano Shihan pregou o *seiryoku-zenyo* como um princípio universal que pode ser aplicado não somente no estudo das técnicas de judô ou situações de ataque e defesa, mas também no dia-a-dia de uma pessoa ou no seu convívio social. Por isso o treinamento do judô possui o significado de ser um caminho que leva ao crescimento e formação do ser humano.



(O espírito do judô 2: *Jita-Kyoei*)

“*Jita-kyoei*” é uma frase abreviada do termo original “*sojo-sojô, jita-kyoei*”, cujo significado é não buscar apenas a própria prosperidade, mas também ajudar e conceder mutuamente, numa cooperação harmoniosa de modo a prosperarem juntos.

As técnicas do judô só podem ser aplicadas dentro de uma relação com a outra pessoa, e o seu treinamento só pode ser feito com a existência do companheiro. A existência do adversário é que permite melhorar as suas habilidades, e por isso é preciso ajudar entre si e agradecer e respeitar a presença do outro. E aqui também se percebe a importância do *reiho* (modos). No aprendizado do judô a relação entre a sua pessoa e o oponente é de ajuda e concessão mútuas, numa cooperação harmoniosa em busca da prosperidade conjunta.

(A relação entre os conceitos *seiryoku-zenyo* e *jita-kyoei*)

A prática do judô, ou seja, o caminho do *seiryoku-zenyo*, inicia-se pela fase de aprimoramento físico nos treinos de judô, passando pela fase de cultivação espiritual e por fim atinge a fase de aplicação do aprendizado na vida social em geral.

Em qualquer das fases os conceitos de *seiryoku-zenyo* e *jita-kyoei* são imutáveis, e a busca do seu auto-aperfeiçoamento através dos processos de autodisciplina, aprimoramento e criatividade no treinamento do judô irão fomentar os espíritos de respeito, educação, fraternidade, paciência, perseverança, autoconfiança e a busca de desafios.

Além disso, na fase de aplicação deste aprendizado à vida social, torna-se importante saber se o objeto do *seiryoku-zenyo* representa realmente o bem. Os critérios para esse julgamento devem obedecer aos princípios de *jita-kyoei* para discernir se o ato praticado realmente contribui para a sociedade.

Ao invés de tentar derrubar com toda a força, se aproveitar a força do oponente...



Seiryoku-Zenyo

...um homem menor consegue arremessar um homem maior



Ao arremessar manter um braço (hikite) segurando

Respeitar sempre o adversário

Jita-Kyoei

2) O objetivo da prática no judô

O objetivo da prática do judô é se empenhar no treinamento baseando-se no espírito do judô e assim buscar o seu auto-aperfeiçoamento e contribuir para a sociedade.

Kano Shihan descreveu o objetivo final da prática do judô da seguinte maneira:

Estas palavras podem ser interpretadas da seguinte forma:

"Judô é o caminho para usufruir das forças da mente e do corpo da maneira mais eficaz. A prática do judô forja o corpo e o espírito através dos treinamentos do ataque e defesa, buscando atingir a essência do caminho. Assim, o seu objetivo final é de se auto-aperfeiçoar e contribuir com benefícios à sociedade." (3)

O judô é a "arte" ou "caminho" para realizar o *seiryoku-zenyo*, ou seja, trabalhar as forças da mente e do corpo da maneira mais eficaz para atingir um objetivo. O aprendizado deste caminho começa com o aprimoramento do corpo e do espírito, e com a compreensão da essência da arte, através do treinamento das técnicas de ataque e defesa do judô (como arte marcial). Com isto, busca-se alcançar o propósito final de aperfeiçoar a si (no seu caráter, comportamento e integridade), e contribuir para uma sociedade melhor.

De acordo com Kano Shihan, "aperfeiçoar a si e contribuir com benefícios ao mundo" significa "pregar uma vida modesta, pensando sempre em si e nos próximos, na sociedade e na nação, nunca prejudicar os outros em detrimento dos seus interesses e empenhar-se em beneficiar tanto a si como os próximos" (4). Em outras palavras o estado ideal do *jita-kyoei* seria o auto-aperfeiçoamento e contribuição com benefícios ao mundo, e representa o cumprimento do propósito da vida.

Além disso, o mestre Kano descreveu dessa forma o objetivo do judô:

"O real valor de qualquer pessoa é definido pelo grau de realização das contribuições que ele fez à sociedade. Como este tipo de contribuição só pode ser feita na sua plenitude por aquele que se empenha em se auto-aperfeiçoar, o objetivo do judô é exatamente o auto-aperfeiçoamento e contribuição de benefícios à sociedade." (5)

Os princípios fundamentais de *seiryoku-zenyo* e *jita-kyoei*, e o empenho na sua prática permitirá realizar o seu auto aperfeiçoamento e a contribuição de benefícios à sociedade, e assim realizar o cumprimento do propósito da vida de uma pessoa.



A figura do instrutor de judô

1. O preparo fundamental do instrutor

O preparo fundamental exigido ao instrutor é instruir o praticante de judô para que ele possa entender a importância do treinamento.

O judô tem sido difundido e desenvolvido em todo o mundo. Os atrativos do judô que tem fascinado e cativado as pessoas do mundo inteiro é o componente de duelo que representa a essência de uma competição esportiva, e do outro o atrativo em termos de formação humana ⁽⁶⁾, conteúdo já explicado na sessão anterior. No entanto, o ambiente que envolve o judô tem se diversificado cada vez mais e hoje os valores exigidos ao judô também ganharam maior amplitude e podem ser: “quero me tornar mais forte, mais vigoroso, quero me divertir lutando judô, quero conhecer a cultura esportiva tradicional do Japão”; ou se levarmos em conta as necessidades dos pais: “quero que a criança adquira educação e disciplina, adquira melhor condição física.” Como é difícil sintetizar todos esses valores em um único modelo de instrução, é necessário que o instrutor de judô tenha *uma grande paixão e um espírito flexível e aberto às mudanças* ⁽⁶⁾, além de ter o entendimento sobre a natureza cultural e educativa do judô e se empenhe nas práticas instrutivas adequadas para cada indivíduo munido de vasto conhecimento e experiência.



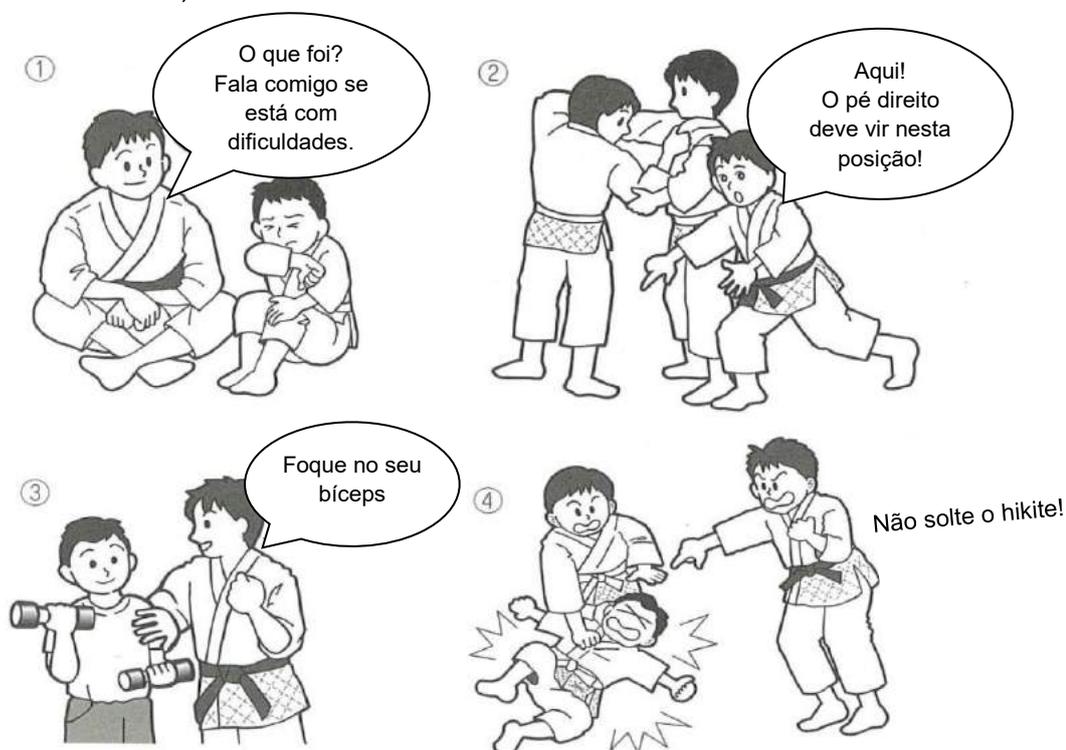
2. Os conhecimentos e a capacidade exigidos ao instrutor de judô

O instrutor deve se empenhar em estar sempre aprimorando a si.

Imposições como: "Um homem deve obedecer calado", "Você sabe o que quero" ou "Vou dizer sim porque tenho medo do instrutor", refletem situações de uma instrução autoritária.

O instrutor deve considerar "o que é importante ao atleta", "o que transmitir e como transmitir", e também "observar se o que foi passado foi assimilado pelo atleta", através das instruções realizadas dentro de critérios e formas de avaliação consistentes. As aplicações práticas e eficazes de técnicas de "coaching" (orientação) serão detalhadas mais tarde, mas antes é necessário enumerar a essência das competências requeridas:

- (1) Habilidade humana (relacionamento interpessoal)
- (2) Habilidade conceitual (capacidade de compreender a estrutura de fenômenos complexos e ideias abstratas)
- (3) Habilidade técnica (conhecimentos técnicos específicos de instrução do judô)
- (4) Habilidade de gestão de riscos (capacidade de controle ou de prevenção de eventuais problemas que possam surgir numa ocorrência de circunstâncias imprevistas: capacidade de gestão de crises)



1) As habilidades comunicativas de um instrutor de judô (técnicas para um bom aconselhamento)

Os segredos do aconselhamento

- (1) Em primeiro lugar, dar ouvidos ao atleta.
- (2) Fazer perguntas objetivas e fundamentadas, e esperar a resposta do atleta.
- (3) Perguntar mais uma vez e ouvir, nessa altura colocando questões de modo a extrair a resposta do atleta.
- (4) Resumir ao final e dar acompanhamento (feedback).

"Que luta foi essa!? O que pensa que é o treino? Pode desistir do judô!" Já teve experiência em proferir palavras ásperas como essas de tão enervado que ficou com a luta do seu atleta? Esbravejar ressentido é muito diferente de chamar a atenção do atleta com um intuito.

Daí percebemos a importância de manter uma comunicação eficiente com o atleta.

2) Os conhecimentos e as habilidades necessários ao instrutor de judô (a quem cabe o protagonismo?)

Os requisitos necessários a um instrutor:

- conhecimentos básicos de ciência esportiva e a capacidade de aplicá-los no local de prática
- liderança e capacidade de gestão
- atrativo humano.

Podemos resumir os requisitos necessários para um bom "coaching" da seguinte forma: ⁽⁷⁾

- Possuir conhecimento específico de uma determinada área, conhecimento abrangente sobre diversos assuntos como psicologia, fisiologia esportiva, anatomia, nutrição, sociologia, economia entre outros, e a capacidade de aplicá-los no treinamento diário e nas competições.
- Possuir espírito de liderança, capacidade de lidar com as pessoas de modo adequado e eficaz, e capacidade de gestão baseada em experiências próprias.
- Possuir personalidade agregadora e habilidade de motivar os atletas para que possam se desempenhar com o máximo esforço na busca dos objetivos e metas comuns da equipe.

A boa funcionalidade do "coaching" pelos requisitos acima será capaz de extrair o máximo do potencial de cada atleta.

Uma conversa imaginária entre o instrutor e o seu atleta

1 Sala do clube de judô

2 Na Sala do clube de judô de uma escola secundária, Jutaro estudante do 2º ano do ginásio conversa com o seu Sensei (técnico).

3 Jutaro, o que você achou da sua derrota na luta passada?

4 Sensei, penso que comecei bem a luta na primeira metade e entrei com o seoi de direita no momento certo.

5 Sim, e que mais?

6 Mas não consegui desequilibrar o adversário. Eu tinha treinado situações em que o meu oponente é canhoto, mas... estou desapontado. ...Não me conformo.

7 Então, vamos ver o vídeo? Este seoi-nage na primeira metade da luta, foi aplicado no momento certo.

A luta gravada foi analisada e as correções necessárias foram explicadas.

8 Olha para este detalhe. Se a direção do hikite estivesse na linha que liga os dois pés do oponente ... Foi uma pena. Deveria ter usado ash-waza para recuar o pé direito dele... Sim, você sempre pratica ash-waza nos treinos, não é?

9 Tenho facilidade com kosoto-gari e Uchi-gari

10 É isso que faltou. Se vocês estão em kenka-yotsu, e você possui um bom seoi-nage, então a direção que deve aplicar o golpe é?

11 Muito importante!

12 Mas, você não consegue pegar o hikite. Nessa hora, que tipo de ataque seria válido? Sim, a tática foi o motivo da derrota. Principalmente na primeira metade. Mas sensei, no treino consigo fazer... Para fazer o adversário recuar os pés seria bom kosoto-gari ou uchi-gari

13 Você entende a importância dos treinamentos de situações e luta e do uchikomi? Não acha que um atleta como você, que sabe aplicar bem as técnicas, venceria mais vezes se fosse um pouco mais atento?

14 Sensei! Pode analisar para mim a segunda metade da luta também?

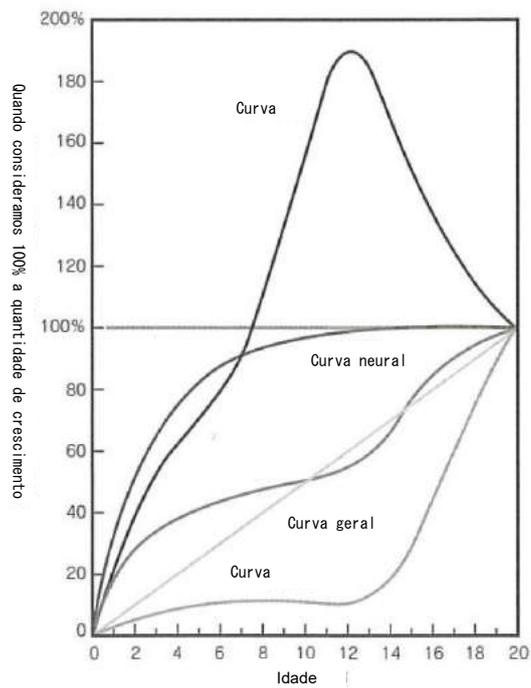
3. A mentalidade necessária ao instrutor de judô para jovens

Os instrutores de judô para jovens são os responsáveis pela formação da base para o futuro do judô. Formar uma visão científica e a capacidade de colocá-la em prática é a base da instrução.

Numa sociedade com a taxa de natalidade em declínio, vários ambientes, principalmente aquele que envolve as próprias crianças, tem sofrido mudanças drásticas. Isso se vê no ambiente para prática esportiva das crianças, particularmente a população que pratica o judô tem sofrido grande impacto. Além do que o número de praticantes de judô sofre influências da popularidade e avanço de outras modalidades esportivas. Um bom exemplo é o início da J-League, a liga japonesa de futebol e o aumento da competitividade deste esporte que levou ao conseqüente aumento no número de praticantes do futebol no país.

Hoje vivemos uma época em que os atrativos em termos de competição refletem na escolha de uma modalidade esportiva. Por isso é importante estabelecer um método de instrução que leve à prática da modalidade esportiva, ao mesmo tempo em que tenta fazer com que o atleta continue praticando-a pelo maior tempo possível. Assim é desejada a instrução que sirva para o futuro das crianças. É de notar que a mente e o corpo das crianças evoluem diariamente. O instrutor deve conhecer bem a instrução adequada para cada idade e aplicá-la de forma consistente.

A figura abaixo (Curva de crescimento e desenvolvimento de Scammon) explica as grandes diferenças no crescimento e desenvolvimento de cada função orgânica em cada fase de idade de uma criança. Por exemplo, o desenvolvimento do sistema nervoso cerebral apresenta o seu pico aos 10-12 anos de idade, ou seja, essa é a fase adequada para melhorar as habilidades de coordenação da criança. O instrutor de judô deve ter uma compreensão exata deste conhecimento e necessita ter uma variedade de habilidades práticas.



Extraído da "Curva de crescimento e desenvolvimento de Scammon"
(<https://msu.edu/course/kin/400/pacech5/Systemic%20growth.htm>)

4. Resumo: almejando o instrutor de judô ideal

O verdadeiro instrutor de judô é aquele que compreende os diversos fatores que afetam o atleta, sejam o seu ambiente, os seus valores e as suas motivações, e consegue suportar sempre o atleta.

Levando tudo o que foi citado até agora é possível evidenciar o que é importante para um instrutor de judô. Isso pode ser traduzido como talento e capacidade de dar “coaching” ou também pode ser considerado como o talento e a capacidade de desenvolver as pessoas através do judô.

Infelizmente podem existir instrutores que pensam que *não há problemas em aprimorar somente as técnicas e habilidades do judô*. Também é verdade que existem formas de instrução que acabam tirando o prazer em praticar o judô.

O instrutor de judô deve pensar constantemente sobre quem é o principal. Os atletas não são simples peças de xadrez. A função do instrutor é conseguir criar um ambiente onde o atleta se auto-instrui, resolve as questões por sua conta e cresce continuamente, fazendo com que o atleta se empenhe constantemente e com tranquilidade. Esse estado ideal de instrução não se restringe apenas ao judô, mas sim para todas as modalidades esportivas.





Antes de iniciar com as instruções técnicas de judô

1. A realidade sobre a atual capacidade física do japonês

Antes de começar com as instruções técnicas do judô, é importante compreender as diversas situações dos praticantes.

Um instrutor de judô da academia de polícia de uma província japonesa disse-me uma vez com um sorriso amargo: "Recentemente assustei-me com um acontecimento. Eu estava dando treino de *ukemi* na aula de judô. Um aluno adulto veio me comunicar que bateu a cabeça quando treinava *ukemi* de costa sozinho. Isso para mim era impensável até então, já que eu instruo as técnicas por etapas". O que pode ser presumido desse fato é que se isso aconteceu num local de instrução para policiais, então pode muito bem acontecer em outros locais de instrução como escolas secundárias, colégios, atividades extra-curriculares, academias e cursos de judô. Talvez seja necessário esquecer certas ideias preconcebidas de que qualquer pessoa sempre consegue fazer um determinado exercício.

Principalmente a capacidade física dos estudantes do ensino primário e secundário tem apresentado um declínio progressivo a partir do seu pico em 1985 para praticamente todos os elementos de coordenação motora, como tem sido comprovado pelos diversos relatórios elaborados. Como já se passaram 26 anos a partir de 1985 é preciso suspeitar também do nível de capacidade física da maioria dos adultos de hoje (abaixo são mostrados alguns dados comparativos da capacidade física entre a geração dos pais e dos filhos divulgados pelo Ministério da Educação, Cultura, Desporto, Ciência e Tecnologia do Japão).

Conforme apresentado pelo Kano Shihan na sua "Teoria da Educação Física", o judô consegue formar um físico saudável e estimular o crescimento e desenvolvimento dos seus praticantes. No entanto, para que esse aprendizado e treinamento do judô seja aproveitado de forma funcional no domínio da educação física é necessário começarmos a partir da compreensão da situação atual da capacidade física dos praticantes de hoje.

	Meninos		Menina	
	Geração dos pais	Geração das crianças	Geração dos pais	Geração das crianças
Altura (cm)	142,9	145,1 (+2,2)	144,9	146,9 (+2,0)
Corrida de 50m (s)	8,9	8,9 (0)	9,1	9,2 (-0,1)
Arremesso de softball (m)	35,3	30,6 (-4,7)	20,5	17,8 (-2,7)

* Geração dos pais: crianças de 11 anos em 1979, crianças de hoje: 11 anos em 2009

* A média nacional representada com valores arredondados a partir da segunda casa decimal.



A proporção (%) de crianças que pratica de exercícios e esportes por três dias ou mais por semana

Meninos		Meninas	
Geração dos pais	Geração das crianças de hoje	Geração dos pais	Geração das crianças de hoje
52,5	66,9 (+14,4)	38,1	35,9 (+2,2)

* Exclui aulas de educação física ministradas na escola

* Geração dos pais: crianças de 11 anos em 1979, crianças de hoje: 11 anos em 2009

Extraído da "Homepage sobre melhoria da capacidade física das crianças, Ministério da Educação, Cultura, Desporto, Ciência e Tecnologia do Japão"
(<http://www.recreation.or.jp/kodomo/index.html>)

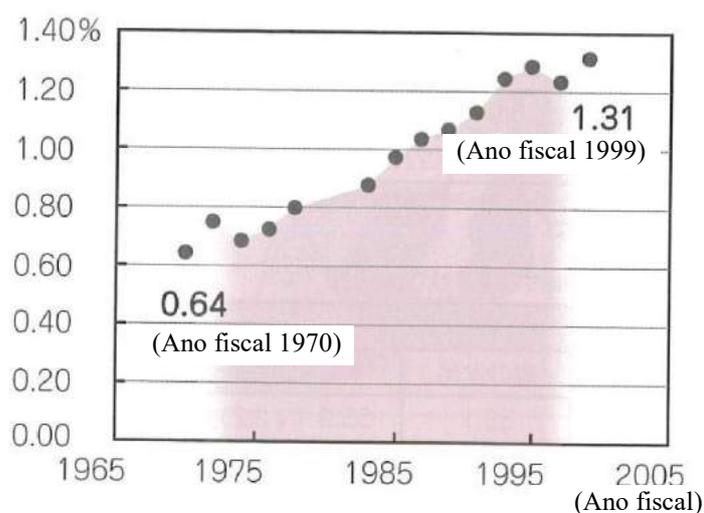
2. A situação atual da capacidade física das crianças

Principalmente na instrução do judô para crianças é preciso fazer uma verificação preliminar minuciosa como o histórico médico da criança, etc.!

Conforme mencionado na página anterior, a capacidade física dos japoneses tem apresentado queda. Dentre os problemas a situação das crianças é especialmente grave. Se considerarmos as explicações abaixo sobre a situação atual da capacidade física das crianças mostrada na "Homepage" sobre melhoria da capacidade física das crianças, do Ministério da Educação, Cultura, Desporto, Ciência e Tecnologia do Japão, a conclusão é que as crianças de hoje correm sério risco.

"Apesar do porte físico estar aumentando, o declínio das capacidades físicas e motoras representa uma grave situação de degradação das habilidades físicas das crianças. Também existem relatos de que as crianças de hoje não conseguem amarrar o cadarço dos seus sapatos, saltitar entre outras atividades que comprovam a queda na capacidade de coordenar o seu próprio corpo. Essa queda na capacidade física das crianças levará no futuro à queda da mesma capacidade em toda a população do país o que pode levar ao aumento de doenças relacionadas ao estilo de vida e redução da resistência ao estresse, culminando numa situação de perda da vitalidade de toda a sociedade."

Além disso, o número de ocorrências de fraturas nas crianças também tem aumentado para quase o dobro comparado com os números de 30 anos atrás (ver a figura abaixo).



Índice de ocorrência de fraturas nas crianças e estudantes

(Fonte: "Acidentes no domínio da escola - estatísticas básicas" pag. 5 a 18, publicação do Centro de Educação Física e Saúde Escolar do Japão)

Também se verifica um aumento na proporção de crianças alérgicas ou asmáticas, incluindo a dermatite atópica, e é verificado que algumas crianças precisam tomar regularmente medicamentos esteroidais ou broncodilatadores. É preciso ter cuidado principalmente com crianças que recebem admissão de esteroides que pode fragilizar o seu osso.

Considerando toda essa situação que envolve as crianças chega-se a conclusão de que é necessário fazer uma verificação do seu histórico médico para evitar eventuais acidentes durante a prática do judô.



3. O judô como meio de elevar o condicionamento físico

O judô é uma prática que fornece uma variedade de exercícios estimulantes independentemente da idade do praticante.

Ao observar as formas básicas de movimentação do judô é possível perceber que existem diversos elementos de exercício.

Por exemplo, vamos ver o *ushiro-ukemi* (*ukemi* de costas). Na etapa inicial de uma instrução de *ukemi*, o praticante fica sentado no tatami e faz o movimento de tombar pelas costas. Esse movimento que balança o corpo para trás e para frente, semelhante ao de um "berço", por si só estimula o "core" incluindo o músculo do abdômen. Ao fazer o *ushiro-ukemi* a partir de uma posição agachada ou em pé estará fazendo exercícios de flexibilidade do tornozelo e do "core", além de estimular os músculos das pernas como o músculo quadríceps (parte dianteira e lateral da coxa). Evidentemente, manter a posição da cabeça para que ela não bata no tatami também fortalece os músculos do abdômen e do pescoço. Mesmo num dia de inverno, somente com os exercícios de *ukemi* é possível suar levemente, além de ajudar a elevar o batimento cardíaco. Por isso é recomendado a todos praticar o *ukemi*.

Também vamos olhar os movimentos básicos do *katame-waza*. Movimentos como "rodar o pé", "empinar o corpo", "sustentar o corpo com a mão enquanto controla os dois pés" entre outros, equivalem a um bom treinamento que usa toda a musculatura do corpo ao mesmo tempo em que obtém flexibilidade.

Além disso, aplicar ou receber técnicas de *nage-waza* possibilita desenvolver as capacidades de coordenação tais como as habilidades de equilíbrio, agilidade e cognição espacial. A prática divertida e segura do judô leva a criança e o adulto à manutenção da saúde e melhoria da sua capacidade física.

Na França o judô foi reconhecido como esporte de recomendação nacional pelo motivo principal de que ele fornece estímulos locomotores adequados ao crescimento e desenvolvimento das crianças. As capacidades de coordenação citadas acima estão ligadas à curva de desenvolvimento neural mostrada na Curva de crescimento e desenvolvimento de Scammon (ver página 11). Como essa função atinge 100% aos 10 a 12 anos é percebida a importância de se dar estímulos aos vários elementos motores da criança de modo a formar as suas capacidades para que tenha um bom controle do seu corpo.

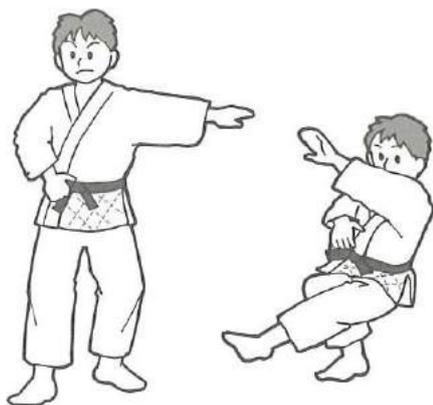
Portanto, estabelecer a prática do judô de forma segura, e torná-lo interessante para que ela possa ter continuidade, representa uma forma de socorrer o país da *crise relacionada à capacidade física e sanitária das crianças*.



O *ukemi* também fortalece os músculos abdominais



Melhora da capacidade de equilíbrio



O *ukemi* a partir da posição em pé aumenta a frequência cardíaca



4. Os exercícios auxiliares contidos nas técnicas básicas do judô (incluindo exemplos de desenvolvimento da instrução)

As capacidades musculares e coordenadora e a flexibilidade básicas do “core” que são necessárias aos movimentos básicos do judô podem ser melhorados através dos exercícios auxiliares.

Como já descrito, o judô desenvolve uma variedade de elementos de condicionamento físico. No entanto, isso não significa que o atleta já deva começar pelos treinos das técnicas de *nage-waza* ou *katame-waza*.

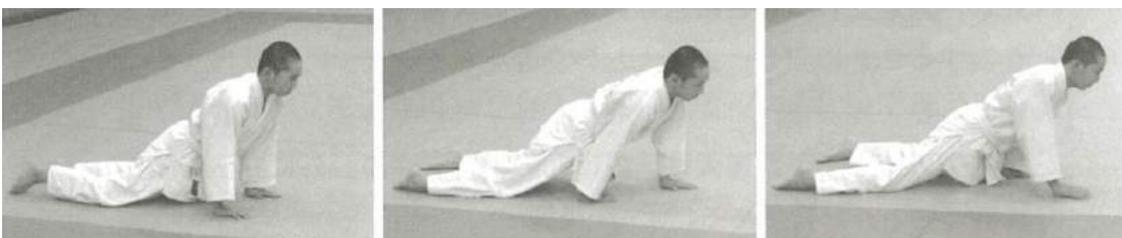
Antes é necessário melhorar as capacidades muscular e coordenadora e a flexibilidade básicas do “core” necessárias aos movimentos básicos do judô, e que podem ser melhoradas através dos exercícios auxiliares. Principalmente no treinamento das crianças é recomendado reconhecer a situação da capacidade física de cada criança e introduzir o máximo possível de exercícios auxiliares no seu treino.

Abaixo mostramos fotografias de exemplos de desenvolvimento das instruções às crianças.

1. Exercício para o tronco e extremidades [nome do exercício: animal]



2. Exercício dos membros superiores [nome do exercício: foca]



3. Exercício dos membros inferiores [nome do exercício: centopéia]



IV

As instruções básicas do judô (1) (Reiho)

1. O significado do *reihô*

O *rei* é uma forma de facilitar a vida social.

Qual é o significado correto do *reihô* (modos) no judô?

O termo *rei* em si está relacionado com os ensinamentos do Confúcio. O Confúcio foi um pensador chinês que viveu na época 500 AC (anos 551 a 479 antes de Cristo) e é considerado o fundador do *confucionismo*. O significado do *rei* está explicado no importante conceito sobre os cinco elementos (*wuchang*) do confucionismo que são:

Humanidade (*jin*), justiça (*gui*), ritual (*rei*), sabedoria (*ti*) e integridade (*shin*), sendo que o *jin* principalmente que é um ideograma representado por duas pessoas, diz respeito às regras da sociedade humana. Em outras palavras, se duas ou mais pessoas vivem coletivamente não é permitido se comportar de forma egoísta e é necessário conviverem mantendo a consideração entre si. Esse é o significado do *jin* que se refere à maneira ideal de viver do ser humano.

E o *rei* é a materialização do *jin*. Trata-se da etiqueta dos modos. Sendo uma representação das etiquetas de todos os tipos de relação humana. Esta ideia também está presente no conceito *prosperar a si e aos outros* pregado pelo Kano Shihan. No judô é impossível tornar-se mais forte sem a existência da outra pessoa. O seu empenho só é possível pela existência do outro, então seria realmente desrespeitoso para com esse companheiro mostrar uma gratidão apenas aparente, ao invés de um *rei* que venha do fundo do coração.

Referência: O *reihô* numa luta de judô, Regulamento Kodokan para os árbitros da luta de judô
O *rei* é o caminho da interação entre as pessoas que se inicia primeiro pelo respeito à personalidade do outro, organiza o relacionamento interpessoal e a ordem social, e *reihô* são as etiquetas que representam esse espírito. O judoca que está aprendendo o caminho do uso eficiente da sua energia e da prosperidade própria e dos semelhantes necessita aprofundar o espírito do *rei* dentro de si e no seu exterior cumprindo com o *reihô* de forma correta.





As instruções básicas do judô (2) (*Ukemi*)

1. O conceito de "*ukemi*"

***Ukemi* é o movimento básico para o atleta poder desfrutar do judô.**

Qual é o atrativo do judô? É possível encontrar várias satisfações dentro dos atrativos próprios do judô como arremessar ou imobilizar o adversário. Particularmente a satisfação é imensa quando se consegue arremessar o adversário de forma correta. Porém para arremessar o adversário é imprescindível saber aplicar a técnica de forma segura.

E o *ukemi* pode ser considerado a habilidade necessária para arremessar de forma correta e segura. Saber ser arremessado com segurança, ao invés de fazer força de todo jeito para não ser arremessado é a base para a apreciação mútua do *nage-waza* no judô.

Sabemos que normalmente quando uma pessoa cai para trás, apresenta uma reação (reflexo) para tentar se manter em pé e tenta corrigir a sua posição em queda. Assim, a sua cabeça tenta voltar à posição vertical, mas ao sofrer a queda, a aceleração gravitacional pode fazer com que a sua nuca se choque ao chão. Um exemplo elucidativo disso é uma pessoa que se escorrega no gelo e cai para trás e acaba batendo a sua cabeça no chão. Particularmente o *ukemi* para trás é um treinamento para aprender a encolher o queixo no momento que o corpo cai, e ao mesmo tempo em que comprime o músculo do abdômen para encolher o corpo e assim evitar um forte impacto da nuca ou grave contusão em alguma parte do corpo. Além disso, a ação de bater o tatami com as duas mãos e as pernas ajuda a dissipar o impacto da queda. Em outras palavras esse treino serve para aprender como cair.

O *ukemi* é a base fundamental para desfrutar o judô.

2. Os princípios de instrução do *ukemi*

Na instrução do *ukemi* é importante garantir a segurança na sua etapa inicial.

Infelizmente, nas ocorrências de acidentes graves no judô existem casos de lesão sofrida na cabeça, e no pior dos casos existem casos de morte provocada por esse tipo de lesão. Embora as causas não sejam únicas, não se pode negar a possibilidade da vítima não ter conseguido fazer um *ukemi* suficiente no momento que sofreu a lesão. Por isso devemos considerar a necessidade de discernir a habilidade de *ukemi* do praticante. É importante também que o instrutor introduza novas técnicas e exercícios de *ukemi*, de acordo com o estado físico de cada praticante, ao invés da idade. A instrução normal dos fundamentos de *ukemi* somado ao conceito de gestão de riscos possibilita a prevenção de acidentes graves

como os já citados.

Abaixo é mostrada uma instrução normal dos fundamentos de *ukemi* somado ao conceito de gestão de riscos:

Os fundamentos de instrução do *ukemi*

1. Começar com prática individual e depois avançar para prática relativa (com outra pessoa).
2. Começar com postura baixa e depois avançar para uma postura alta.
3. Começar com prática no mesmo lugar e depois avançar para prática em movimento.
4. Começar com uma situação fácil e depois avançar para uma situação complexa.
5. Começar com práticas parciais e depois avançar para uma prática total.

A gestão de riscos na instrução do *ukemi* <instrução inicial>

<Caso do *ukemi* de costas>

Quando o praticante for fazer o *movimento de berço*, é capaz de olhar para o nó da faixa e não bater a nuca no chão? (Foto 1)

Sim

Não

Iniciar a instrução do *ukemi* de acordo com os fundamentos de instrução para *ukemi*.

- Fazer com que o praticante deite de costas. Fixar a sua testa e fazer com que ele faça o movimento de puxar o queixo de modo a experimentar a sensação de ver o nó da sua faixa (Foto 2).
- Iniciar exercícios centrados no movimento do berço, exercício de fortalecimento do pescoço (foto 3) ou deitá-lo de costas e fazer com que olhe para o nó da sua faixa e faça os movimentos da mão e do braço de um *ukemi* de costas (foto 4).
- O exercício de *ukemi* com os pés jogados também deve começar pela instrução de movimentos lentos de queda de *ukemi* pelas costas e sem fazer barulho.
- Realizar a prática na frente ou ao alcance dos olhos do instrutor.

* Isto não significa que praticantes nesta fase possuam pouca força muscular para encolher o corpo ou olhar para o nó da sua faixa, mas é alta a possibilidade de ainda ter dificuldades em coordenar ou desenvolver os seus movimentos. São necessários cuidados em cada etapa de instrução. Principalmente a instrução às crianças deve levar em consideração a compreensão dos diversos fatores como os já citados.



Foto 1

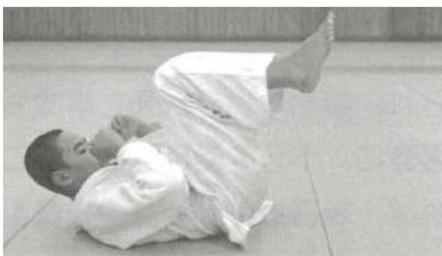


Foto 2

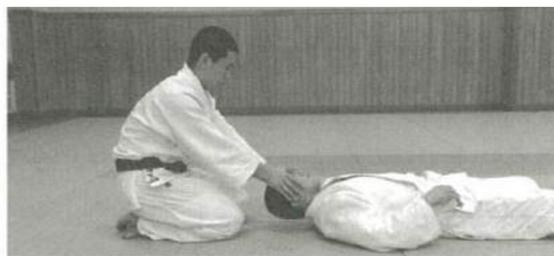


Foto 3

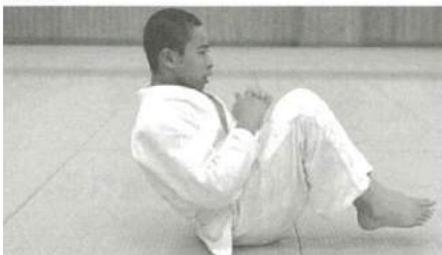


Foto 4



3. As considerações e os exemplos de desenvolvimento das instruções do *ukemi*

O exercício de *ukemi* não deve ficar restrito ao treino individual, e é recomendado avançar rapidamente para um exercício relativo (com outra pessoa) sem esquecer de considerar a segurança do praticante. Além disso, o *ukemi* deve ser treinado de forma divertida e praticada por maior número possível de frequência.

O judô é um esporte do tipo disputa com uma estrutura de movimentação relativa e para adquirir as suas habilidades é necessário treinar em parceria com um oponente. Portanto, a sua prática não deve ficar restrito ao treino individual, mas deve avançar rapidamente para um exercício relativo (com outra pessoa) sem esquecer de considerar a segurança do praticante.

Mas não quer dizer que o praticante deve já passar para o treino de *nage-waza*. O que se requer é começar com uma instrução de *ukemi* com aplicação de técnicas que equivale a uma fase de transição entre o treino individual inicial do *ukemi* e o uso real do *ukemi* na hora em que é arremessado por *nage-waza*.

É sabido que quanto mais a pessoa pratica o *ukemi* melhor será a sua habilidade em fazer um bom *ukemi* quando ela for arremessada na prática. Porém os exercícios individuais de repetição tendem a se tornarem monótonos e podem levar à queda na motivação para a aprendizagem dos praticantes. A realização de um aprendizado de *ukemi* cativante e ao mesmo tempo seguro possibilitará uma vantagem dupla tanto pela prática segura do judô como pela melhora das habilidades do praticante.

As fotos abaixo mostram exemplos de desenvolvimento de instruções de *ukemi* para cativar os praticantes.

i) Instrução de exercícios em dupla

Transição do *ukemi* de giro lateral (*outen-ukemi*) para o *ukemi* lateral (*yoko-ukemi*) e *ukemi* de giro frontal (*mae mawari ukemi*) (Fotos 5 a 7)

* A pessoa que está em pé do lado do praticante deve segurar o braço distante do praticante por baixo do judogi como mostra a foto e empurrar o praticante que está de quatro pela sua lateral, de modo a fazer com que ele gire e faça um *ukemi* lateral. Esta prática serve também para dar instruções sobre a importância do *hikite*.

Foto5



Foto 6



Foto 7



Transição do *ukemi* de giro frontal para o *sasae-tsurikomi-ashi* e *hiza-guruma* (Fotos de 8 a 13)

* O praticante de pé deve segurar pelos dois pulsos o praticante que está de joelhos e com as costas esticadas, e puxando com as duas mãos como mostra a foto, movimentar os dois pés para trazer o praticante de joelhos na direção anti-horária. Neste caso, deve orientar o praticante de joelhos para não andar de joelhos (o movimento por si só gerará uma rotação tendo como eixo o joelho direito). Por fim o praticante tomará uma forma de *ukemi* lateral como mostrado na foto. Em seguida, dar o mesmo exercício permitindo ao praticante de joelhos andar com os joelhos para tentar manter o equilíbrio. Orientar o praticante de pé para usar a sola do seu pé para apoiar firmemente o joelho do outro que tenta se equilibrar movendo os joelhos para a frente. Orientar para soltar a mão direita enquanto mantém a esquerda segurando firmemente. Feito isso o praticante de joelhos que tenta avançar para frente acabará tropeçando no pé do outro e tombando para frente. Esse então é o princípio do *sasae-tsurikomi-ashi* e ajudará no entendimento do *nage*, bem como será uma experiência para ambos praticantes em adquirir a sensação de aplicar uma técnica e receber uma técnica.

Foto 8



Foto11



Foto 9



Foto12



Foto 10



Foto13



Na fase final deve ter cuidados em apoiar o adversário ao aplicar uma técnica de arremesso segurando pela gola e manga como mostra a foto.

ii) Exercícios divertidos de *ukemi* para motivar os praticantes

Desenvolvimento instrutivo do *ukemi* através do jogo de desequilíbrio

(fotos 14 a 15)

- * Como mostrado na foto os dois praticantes devem ficar agachados frente a frente. Ambos empurram o outro com a palma das mãos de modo a desequilibrar o adversário e fazer com que este caia para trás. Orientar de modo que na hora da queda a pessoa pratique o *ukemi* sem falta.

Foto 14



Foto 15



Ukemi de costas sentado com os pés esticados, onde o instrutor dá ordem de "parar!"

(fotos 16 a 17)

- * O praticante ficará na expectativa da ordem de parar e assim a sua concentração no exercício irá aumentar. Além disso, ao manter suspensa a postura de queda para trás é esperado um efeito de reforço na musculatura do abdômen e do pescoço.

Foto 16

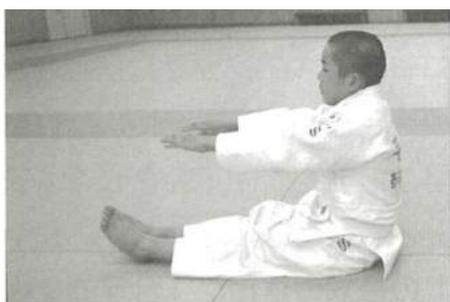
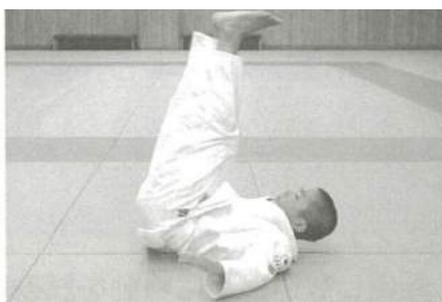


Foto 17



1. Os princípios dos movimentos básicos de nage-waza e considerações sobre a sua instrução

É importante verificar nas diversas ocasiões o nível de aprendizado dos movimentos básicos do judô pelo praticante.

Os movimentos básicos do *nage-waza* são *shisei* (postura), *kumikata* (pegada), *shintai* (movimentação), *kuzuhi* (desequilíbrio), *sabaki* (esquiva) e o *ukemi* que já foi abordado na sessão anterior.

Instruir esses movimentos básicos significa em outras palavras, ensinar sobre a melhor postura para arremessar (e dificultar o arremesso pelo adversário), pegada correta, movimentação racional e desequilíbrio e esquiva eficaz. Quando todos esses elementos funcionarem corretamente será possível arremessar o adversário de forma racional e segura. Portanto, não basta treinar ou ensinar apenas um único elemento dos movimentos básicos. Por exemplo, na instrução do *kuzushi* o entendimento do *happo-kuzushi* (ver a figura) só será assimilado de fato através de exercícios práticos de aplicação do *hikite* e *tsurite*, a relação com o *kumikata* e com o *tai-sabaki* necessários ao *nage-waza*. Portanto, em qualquer fase de ensino é importante dar uma instrução repetitiva dos movimentos básicos.

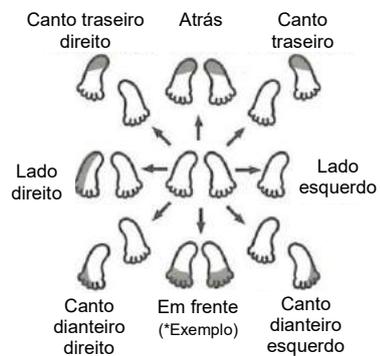
Além disso, no ensino para crianças as orientações dos movimentos básicos não devem se limitar a explicações e treinos simples, mas sim devem ser desenvolvidos ensinamentos inovadores que contribuam ao treinamento para consolidação dos movimentos necessários ao judô.

As fotos a seguir são exemplos de métodos de treinamento que objetivam a obtenção do *kuzushi*, *shintai* e exercícios de coordenação. Primeiro pega-se o companheiro pelos dois pulsos para empurrá-lo ou puxá-lo, ou mesmo torce-lo em várias direções de modo que ele tenha que se movimentar rapidamente por durante um determinado tempo. Ou seja, trata-se de um exercício de condução. Aquele que está sendo conduzido deve atender rapidamente às ações impostas e tentar se mover para não cair. O treino ajudará na obtenção da sensação do *kuzuhi*, e na prática de um *shintai* racional, além do exercício de coordenação. A segmentação do treino em várias sessões de 30 segundos também servirá como um exercício cardiopulmonar.

Em seguida, passa-se para a fase seguinte onde se faz o mesmo treino, mas com o *kumikata* correto, o que irá ajudar na assimilação dos movimentos próprios do judô, servindo como um treino geral para obtenção dos movimentos básicos.



[Happo-kuzushi]
(8 direções do kuzushi)



* No caso de cair para frente

Foto 1

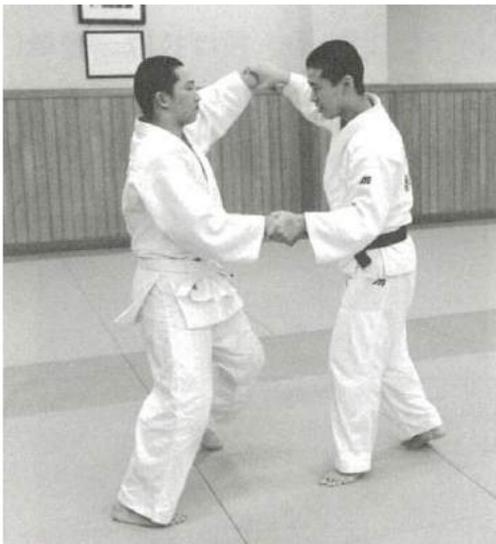


Foto2

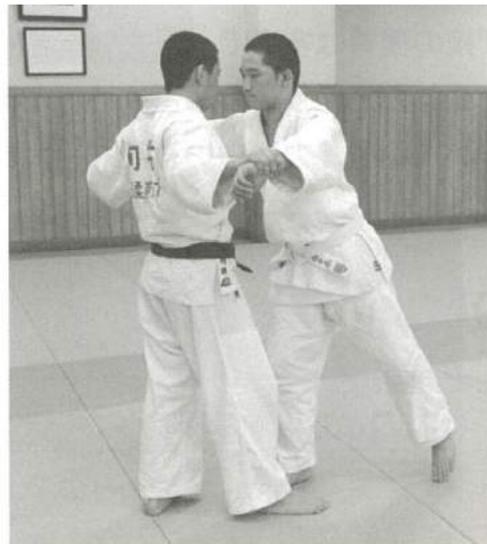
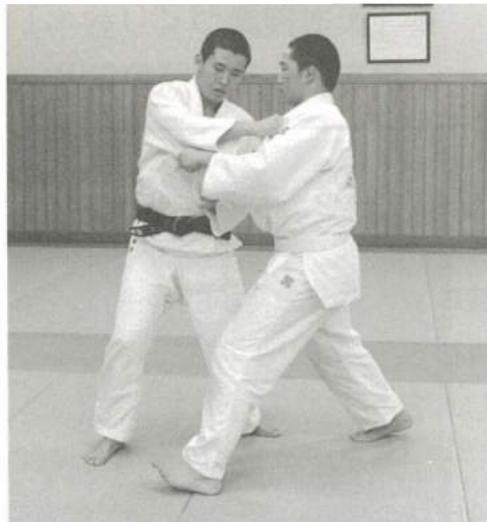


Foto 3



Foto4





As instruções básicas do judô (4) (instrução de *nage-waza*)

O que é *nage-waza*

É o método para arremessar o adversário por meios racionais como *kuzushi* e *tsukuri*.

Existem 3 tipos de *nage-waza*:

- (1) *Nage-waza* propriamente dito usado no *shiai* e *randori*
- (2) *Nage-waza* a partir do *kansetsu-waza* (finalização)
- (3) *Nage-waza* a partir do *atemi-waza* (técnica de contundência)

Durante o *shiai* e *randori* é usado o (1) e através da prática do *kata* aprende-se também o (2) e (3). O *nage-waza* (1) pode ser subdividido em *tachi-waza* e *sutemi-waza*.

O *tachi-waza* é a técnica de arremessar o adversário de pé e o *sutemi-waza* é a técnica de arremessar o adversário se jogando diante do adversário. Além disso, o *tachi-waza* pode ser classificado conforme a parte do corpo que se usa para arremessar: *te-waza* (mão), *koshi-waza* (quadril) e *ashi-waza* (perna). Da mesma forma o *sutemi-waza* pode ser classificado conforme a direção onde se lança o seu corpo: *ma-sutemi-waza* (frontal) e *yoko-sutemi-waza* (lateral).

Os tipos de *nage-waza* são muito variados e existem mais de 60 técnicas com nome oficial. O *nage-waza* não pode ser aprendido com facilidade, e somente através de treinos exaustivos é possível adquirir o uso racional das forças e assim um praticante de porte físico menor e com menos força estará apto a arremessar uma pessoa maior e com mais força.

2. Os princípios para instrução do *nage-waza* (1)

2. Os princípios para instrução do *nage-waza* (1) (sequência de instrução)

- Ser preparada uma sequência de instrução com garantia da segurança
 - Começar a instrução a partir de técnicas que facilitam o *ukemi* ou o apoio ao *ukemi*
 - Necessário haver facilidade em entender a relação com os movimentos básicos
- * Ver o livro "Manual para Aula de Judô", páginas 32 a 57, na seção "Método de treino das técnicas por fases".

O aprendizado do *nage-waza* deve avançar levando em conta o seu grau de facilidade e a sua característica.

Por exemplo, uma forma é fazer com que o praticante passivo (*uke*) fique com um ou os dois joelhos no tatami e dar treinos iniciais de *hiza-guruma* ou *osoto-gari* (*kuzuhi*, *shintai*, *tai-sabaki* e *kake*) juntamente com o treino de *ukemi*.

Mesmo para instrução das técnicas de *ashi-waza*, o ideal é avançar com o aprendizado do *nage-waza* atendendo às seguintes condições:

- (1) garantir uma sequência de instrução para um treino seguro
- (2) escolher técnicas que facilitam o *ukemi* ou o apoio ao *ukemi*
- (3) apresentar uma lógica de *nage-waza* de fácil compreensão (facilidade de correlação com os movimentos básicos).

Por exemplo, na lista de instrução das técnicas de *nage-waza* do Kodokan "As Principais Técnicas Gokyo, revisão 1920", o *de-ashi-barai* é a técnica que encabeça a lista. Ou no "Manual do Judô" elaborado pelo Ministério de Educação, Cultura, Desporto, Ciência e Tecnologia do Japão a primeira técnica apresentada é o *hiza-guruma* seguido de *sasae-tsuri-komi-ashi*, levando em consideração os fatores citados acima.

Foto 1 (estão preparadas fases seguras de instrução?)



Foto 2 (há facilidade em fazer *ukemi* ou dar apoio ao *ukemi*? : *de-ashi*-



Foto 3 (há facilidade em correlacionar a técnica com os movimentos básicos treinados? : o-



3. Os princípios para instrução do *nage-waza* (2) (exemplo de desenvolvimento da instrução)

Os princípios para instrução do *nage-waza* (2) (sequência de instrução)

- Começar a aplicação da técnica em uma pessoa em posição estática (*uke*) (em certos casos o *uke* não necessita estar de pé)
- Escolher a direção da movimentação
- Definir algumas combinações dentro da movimentação livre
- Fazer treino livre aplicando apenas a mesma técnica
- Evoluir a instrução pela combinação de outras técnicas já aprendidas para executar o *renraku-waza* (combinação de técnicas) ou *henka-waza* (troca de técnica)

* O *tori* é a pessoa que vai aplicar a técnica, enquanto que *uke* é o que vai receber a técnica.

Cada *nage-waza* deve ter a sua forma de instrução de acordo com o alvo próprio da instrução, mas de qualquer modo é importante desenvolver a instrução da seguinte forma:

- (1) Começar a aplicação da técnica em uma pessoa em posição passiva (*uke*) (em certos casos o *uke* não necessita estar de pé)
- (2) Escolher a direção da movimentação
- (3) Definir algumas combinações dentro da movimentação livre
- (4) Fazer treino livre usando apenas a mesma técnica
- (5) Evoluir a instrução pela combinação de outras técnicas já aprendidas para executar o *renraku-waza* (combinação de técnicas) ou *henka-waza* (troca de técnica).

A seguir é explicado um exemplo de desenvolvimento da instrução do *sasae-tsurikomi-ashi* em 5 passos.

Exemplo de sequência de instrução do sasae-tsurikomi-ashi

Passo (1) Combinar ukemi, kuzushi e sabaki (ver pág.21)

* Segurar pelos dois pulsos o praticante que está de joelhos e com as costas esticadas, e puxa-lo para cima com as duas mãos, e movimentar os dois pés (em *tai-sabaki*) para trazer o praticante de joelhos na direção anti-horária. Nesta hora o *uke* que está com ambos os joelhos no tatami deve ser instruído para não os mover. Ao final, o *uke* ficará na posição de lado, *yoko-ukemi*. Em seguida, dar o mesmo exercício permitindo ao praticante ajoelhado usar os seus joelhos para tentar manter o equilíbrio. Orientar o *tori* para usar a sola do seu pé para apoiar firmemente o joelho do *uke* que tenta se equilibrar movendo os joelhos para a frente. A seguir o *tori* solta a mão direita enquanto mantém a esquerda segurando firmemente. Feito isso o *uke* que está de posição ajoelhada tentará avançar para frente, mas acabará tropeçando no pé do outro e tombando para frente. E assim, compreenderão o princípio do *sasae-tsurikomi-ashi*.

Passo (2) Fazer a pegada correta e arremessar numa situação próxima da realidade

* Em seguida, instruir para que o *uke* mantenha os dois joelhos no tatami e cada um pegar do lado direito e fazer o mesmo exercício do passo (1). Instruir principalmente para que as duas mãos do *tori* fiquem nos ombros do *uke* e girar na horizontal para assimilar a forma de fazer o *kuzushi*. (Foto 4)

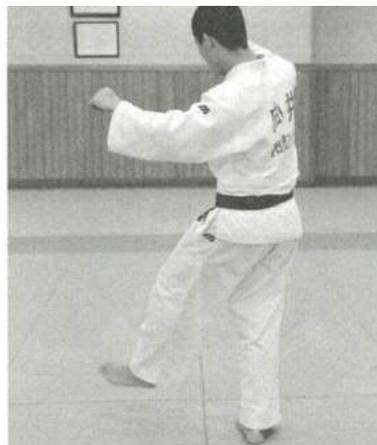
Passo (3) Fazer com que adquira as sensações corretas de tocar com a sola do pé esquerdo e de esticar a perna.

* Para obter uma percepção correta de tocar com a sola do pé esquerdo (que será o ponto de apoio da técnica) na perna direita do *uke*, instruir para manter o joelho esquerdo e o quadril esticados. É possível fazer exercício individual de repetição como mostrado na foto 5.

Foto 4



Foto5



Passo (4) Os dois fazem o *kumi* a partir da posição de pé com atenção para *tai-sabaki* e *kuzushi*

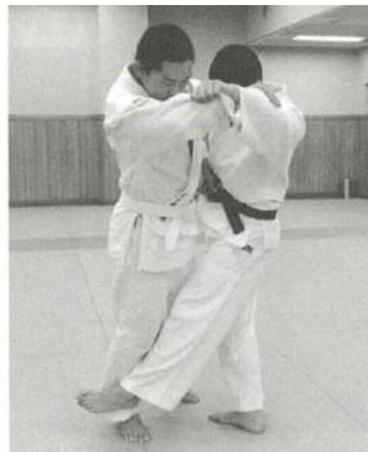
* É necessário adquirir a prática de arremesso de uma forma mais racional e correta, dando instrução com maior realce ao *kuzushi* e ao *sabaki* experimentados no passo 1. Neste momento, é importante elaborar a instrução tendo cuidado especial na postura do *tori* para que este não dobre o seu corpo, situação essa que poderá ser evitada com o *uke* puxando com a mão esquerda a parte frontal da faixa do *tori*.

Foto 6 (Exemplo de postura com cintura dobrada)



* Quando a cintura está dobrada, não é possível apoiar a parte frontal do tornozelo do *uke*.

Foto 7 (O *uke* puxa a parte frontal)



Aplicação básica da técnica <sequência de fotos>

Foto 8



Foto 9



Foto 10



Foto 11



Passo 5- Exercício com movimentação para adquirir o momento certo de aplicar a técnica

* Treinar uma situação onde o *uke* vem empurrando para a sua frente, e o *tori* rapidamente passa o pé direito para o lado direito (*ushiro-sabaki* do pé direito) para desequilibrar e arremessar o *uke*.

Foto 12

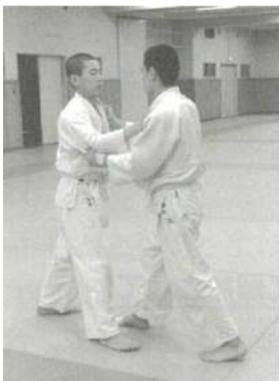


Foto 13



Foto 14



Foto 15



* Reagir à movimentação do *uke* que tenta girar para o lado direito e entrar com o seu pé direito ainda mais aberto (*mae-sabaki* do pé direito) de modo a desequilibrar (*kuzushi*) o *uke* e arremessá-lo. (Treino com os dois segurando as mangas: essa situação permite treinar também o *hiza-guruma*, como mostrado na foto 18)

Foto16



Foto 17



Foto 18



4. Material de referência: A classificação do *nage-waza*

A seguir são mostrados os nomes dos *nage-waza* conforme a sua classificação:

Classificação Kodokan para as 67 técnicas de *nage-waza*

Te-waza: 15 técnicas

Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Seoi-otoshi, Tai Otoshi, Kata-guruma, Uki-otoshi, Sumi-otoshi, Sukui-nage, Obi-otoshi, Morote-gari, Kuchiki-taoshi, Kibisu-gaeshi, Kouchi-gaeshi, Uchimata-sukashi, Yama-arashi

Koshi-waza: 11 técnicas

*O-goshi, Uki-goshi, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Tsurigoshi, Hane-goshi, Utsuri-goshi, Ushiro-goshi, Koshi-guruma, Daki-ague^{*2, *3}*

Ashi-waza: 21 técnicas

Hiza-guruma, Sasae-tsurikomi-ashi, Harai-tsurikomi-ashi, De-ashi-harai, Okuri-ashi-harai, Tsubame-gaeshi, Ko-uchi-gari, O-uchi-gari, Ko-soto-gari, Ko-soto-gake, O-soto-gari, O-soto-otoshi, O-soto-guruma, Uchi-mata, O-guruma, Ashi-guruma, O-soto-gaeshi, O-uchi-gaeshi, Hane-goshi-gaeshi, Harai-goshi-gaeshi, Uchi-mata-gaeshi

Ma-sutemi-waza: 5 técnicas

Tomoe-nage, Ura-nage, Sumi-gaeshi, Hikikomi-gaeshi, Tawara-gaeshi

Yoko-sutemi-waza: 15 técnicas

*Uki-waza, Yoko-otoshi, Tani-otoshi, Yoko-wakare, Yoko-guruma, Yoko-gake, Daki-wakare, Soto-makikomi, Uchi-makikomi, Hane-makikomi, Harai-makikomi, Uchi-mata-makikomi, O-soto-makikomi, Kani-basami^{*2} Kawazu-gake^{*1,*2}*

*1: Técnicas atualmente proibidas em competições.

*2: As técnicas *kani-basami*, *kawazu-gake* e *daki-ague* não constam na lista da IJF.

*3: Não é considerado *yuko* em competições.

Federação Internacional de Judô (IFJ)

66 técnicas de Nage-waza (NW) (entre parênteses a sigla da técnica)

Te-waza: 16 técnicas (TW)

Seoi nage (SON), Ippon-seoi-nage (ISN)
Seoi-otoshi (SOO), Tai-otoshi (TOS), Kata-guruma (KGU)
Uki-otoshi (UOT), Sumi-otoshi (SOT), Sukui-nage (SUK)
Obi-otoshi (OOS), Obi-tori-gaeshi (OTG) *1
Morote-gari (MGA), Kuchiki-taoshi (KTA)
Kibisu-gaeshi (KIG), Ko-uchi-gaeshi (KOU)
Uchi-mata-sukashi (UMS), Yama-arashi (YAS)

Koshi-waza: 10 técnicas (KW)

O-goshi (OGO), Uki-goshi (UGO), Harai-goshi (HRG)
Tsurikomi-goshi (TKG), Sode-tsurikomi-goshi (STG)
Tsurigoshi (TGO), Hane-goshi (HNG), Utsuri-goshi (UTS)
Ushiro-goshi (USH), Koshi-guruma (KOG)

Ashi-waza: 21 técnicas (AW)

Hiza-guruma (HIZ), Sasae-tsurikomi-ashi (STA)
Harai-tsurikomi-ashi (HTA), De-ashi-barai [-harai] (DAB)
Okuri-ashi-barai [-harai] (OAB), Tsubame-gaeshi (TSU)
Ko-uchi-gari (KUG), O-uchi-gari (OUG), Ko-soto-gari (KSG)
Ko-soto-gake (KSK), O-soto-gari (OSG), O-soto-otoshi (OSO)
O-soto-guruma (OGR), Uchi-mata (UMA)
O-guruma (OGU), Ashi-guruma (AGU)
O-soto-gaeshi (OGA), O-uchi-gaeshi (OUC)
Hane-goshi-gaeshi (HGG), Harai-goshi-gaeshi, (HE)
Uchi-mata-gaeshi (UMG)

Ma-sutemi-waza: 5 técnicas (MS)

Tomoe-nage (TNG), Ura-nage (UNA), Sumi-gaeshi (SUG)
Hikikomi-gaeshi (HKG), Tawara-gaeshi (TWG)

Yoko-sutemi-waza: 14 técnicas (YS)

Uki-waza (UWA), yoko-otoshi (YOT), tani-otoshi (TNO)
Yoko-wakare (YWA), yoko-guruma (YGU)
Yoko-gake (YGA), Daki-wakare (DWK)
Soto-makikomi (SMK), uchi-makikomi (UMK)
Hane-makikomi (HNM), harai-makikomi (HRM)
Uchi-mata-makikomi (UMM), o-soto-makikomi (OSM)
Ko-uchi-makikomi (KUM) *2

*1: *Obi-tori-gaeshi* não é considerado técnica no Kodokan.

*2 No Kodokan a técnica *kouchi-makikomi* é considerada *kouchi-gari*.

5. Material de referência:

Exemplo de sequências de instrução do *nage-waza*

A seguir é apresentada a sequência das técnicas de *nage-waza* a serem instruídas de acordo com o seu grau de dificuldade:

	Nome da técnica
A	<i>Deashi-barai, Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma</i>
B	<i>O-goshi, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi*¹, Tsurikomi-goshi, Seoi-nage</i>
C	<i>Ko-uchi-Gari, O-uchi gari, O-soto-gari</i>
D	<i>Harai-goshi, Uchi-mata</i>

※ A sequência acima foi compilada da seção "Método de treinamento das técnicas por fases" do "Manual para Aula de Judô: Visando a obrigatoriedade da aula de artes marciais no ensino secundário" (All Japan Judo Federation), páginas 32 a 57. ⁽⁸⁾

* Observação: no manual referido a técnica *tai-otoshi* foi classificada como grau A, mas no presente texto é classificada como B.

1. O que é *katame-waza*

- *Osaekomi-waza* são as técnicas utilizadas na imobilização do adversário, consideradas fundamentais para o *katame-waza*. Por outro lado, aplicar o *shime-waza* ou *kansetsu-waza* sem ter o controle do corpo do adversário pode resultar em riscos de técnicas forçadas (*chikara-waza*) ou lesões. É necessário ter atenção redobrada na instrução às crianças pequenas em fase de crescimento/ desenvolvimento.
- Por questões de segurança, no Regulamento de Arbitragem está proibida a aplicação de *shime-waza* e *kansetsu-waza* entre alunos do primário, e a aplicação de *kansetsu-waza* e *sankaku-jime* entre alunos do secundário (ginásio no Japão).

Katame-waza é um termo geral referente às técnicas de domínio no solo compostas pelos grupos *osaekomi-waza*, *shime-waza* e *kansetsu-waza*.

Osaekomi-waza são as técnicas de imobilização do adversário. *Shime-waza* são as técnicas que utilizam o braço, o *judogi* ou por vezes as pernas para estrangular o pescoço do adversário, e o *kansetsu-waza* que envolvem as chaves de braço nas articulações do cotovelo. Na maioria das vezes, todas estas técnicas são aplicadas praticamente na posição deitada, por isso são normalmente chamados de *ne-waza* (técnicas de solo).

Para ser mais preciso, as técnicas aplicadas na posição em pé são classificadas como *tachi-waza* e as técnicas aplicadas na posição deitada são chamados de *ne-waza*.

Da mesma forma que no *nage-waza*, no *katame-waza* é importante a maneira de se aplicar a força, o que também é ilustrativo da característica geral da arte do judô.

Tanto o *osaekomi-waza*, o *shime-waza* como o *kansetsu-waza* possuem características próprias, mas todos tem em comum a importância em dominar o corpo do adversário. E dentre esses *wazas* o mais básico é o *osaekomi-waza*, portanto o aprendizado correto do *osaekomi-waza* irá aprofundar o interesse na prática do judô.

2. Os movimentos básicos do *katame-waza*

No *katame-waza* é importante explicar “de que maneira” e “por quê deve-se aplicar a técnica de uma certa forma”, mostrando a resposta dentro do treino prático de ataque e defesa e assim fazer com que o praticante aprenda as técnicas com interesse.

Tomar gosto pelo *katame-waza* é um fator importante que facilitará ao praticante entender o judô e apreciá-lo de uma maneira mais profunda. Para isso, é necessário muito treino e uma boa instrução para que este possa dominar os fundamentos. No exercício básico do *katame-waza*, dentro das práticas reais de ataque e defesa, o praticante deve compreender a necessidade de manter determinadas posturas, e a necessidade de fazer os movimentos básicos e exercícios complementares, para que o próprio se sinta compenetrado a incorporar esse tipo de treino.

A seguir são apresentados os movimentos básicos do *katame-waza*:

i) Postura

(1) Quando estiver atacando por cima

Ponto 1: ficar com um joelho no tatami mas com os dedos do pé pisando no tatami (ficar na ponta do pé), e o outro joelho fica levantado.

Ponto 2: empinar o corpo e não baixar a cabeça.

Foto 1 (Uma postura correta)

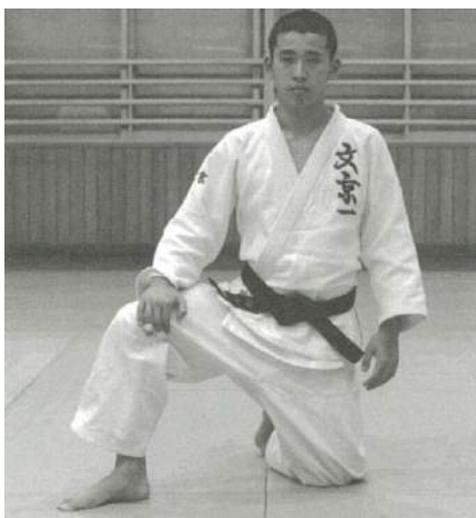
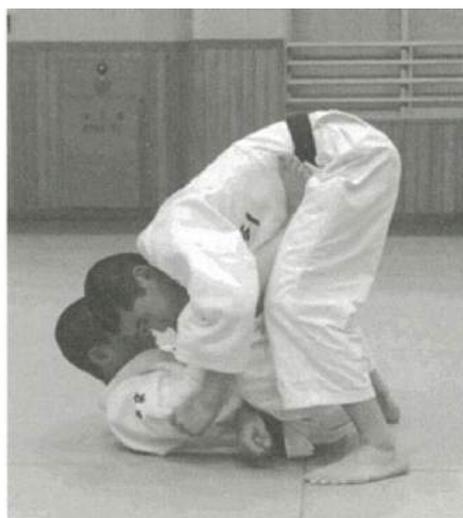


Foto 2 (Uma postura incorreta)



(2) Quando estiver atacando por baixo

Ponto 1: ficar de costas ao chão e levantar a cabeça, os braços e as pernas.

Ponto 2: arredondar as costas de modo a reduzir a área que toca no tatami.

Foto 3 (Uma postura correta)

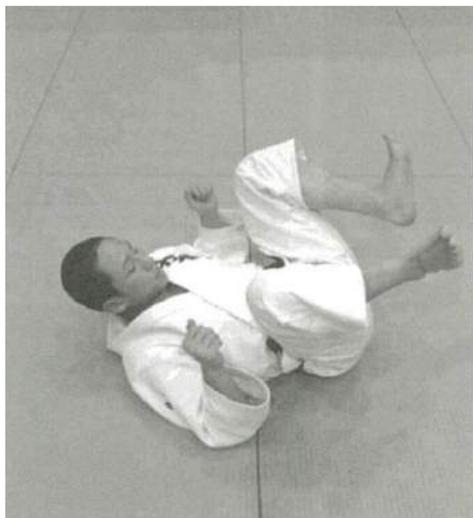
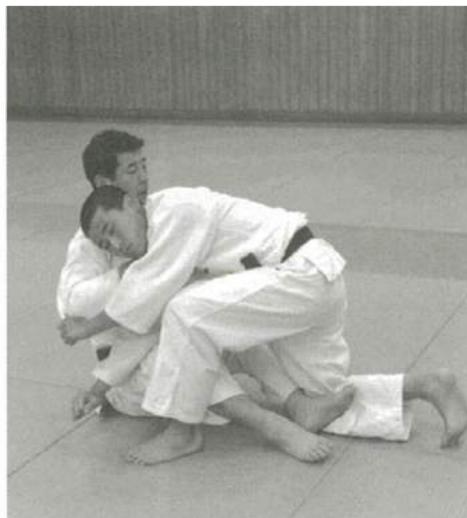


Foto 4 (Uma postura incorreta)



ii) Os exercícios complementares para ataque-defesa

(1) Empinar o corpo

a) Nome comum *suriage*: treinamento para fortalecer os membros superiores necessários para aplicação de *osaekomi-waza* como *kami-shihou-gatame*. Abrir as duas pernas, manter o quadril alto e apoiar o corpo com os dois braços.

Fechar as axilas e ir dobrando o cotovelo, quando o peito descer às proximidades do tatami esticar o cotovelo e descer ainda mais o quadril, ao mesmo tempo que avança o peito e empina o corpo.

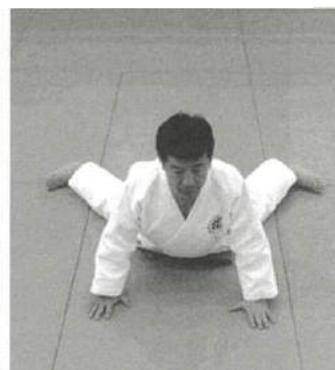
Foto 5



Foto 6



Foto 7



b) Nome comum: ponte (bridge). Treinamento para reverter o *osaekomi-waza*.

Deitar de costas e apoiar o corpo com as mãos, cabeça e as pernas e levantar a cintura.

Quando o pescoço estiver suficientemente fortalecido soltar as duas mãos e apoiar o corpo apenas com a cabeça e as pernas.

Foto8



Foto 9



Foto 10



c) Nome comum: ponte de ombro. Treinamento também para reverter o *osaekomi-waza*.

A partir da mesma posição do exercício b) torcer a parte superior do corpo no sentido diagonal.

Em vez de apoiar o corpo com as mãos, apoiar com um dos ombros, a cabeça e as pernas.

Foto11

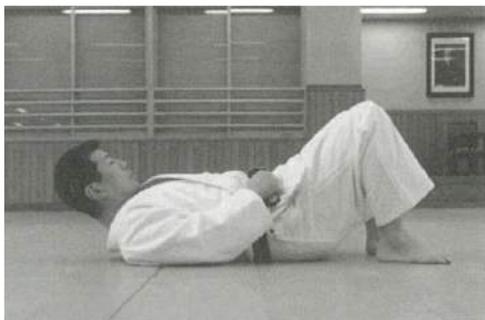


Foto 12



Foto 13



(2) Esquiva - *sabaki*

Nome comum: *koshi-kiri*. Treinamento para mudar a postura rapidamente quando se está na posição deitada.

Abrir as duas pernas, manter o quadril alto e apoiar o corpo com os dois braços.

Passar uma perna por dentro e jogá-lo para fora torcendo a parte inferior do corpo. (A parte superior do corpo mantém-se na mesma postura)

Foto14



Foto 15



Foto 16



(3) Alongamento da perna

Nome comum: *ashi-keri*. Treinamento de defesa contra o adversário que ataca as pernas.

Deitado com as costas no chão, puxar fortemente uma das pernas para o peito e depois esticá-lo, ao mesmo tempo em que inverte a perna dobrada.

O tornozelo deve permanecer dobrado, colocar força no calcanhar e fazer o exercício numa posição baixa.

Foto17



Foto 18

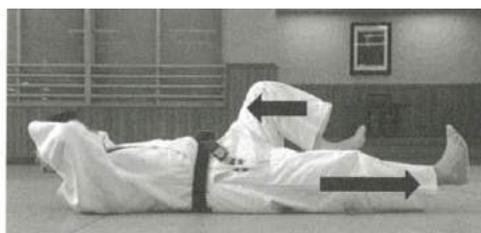
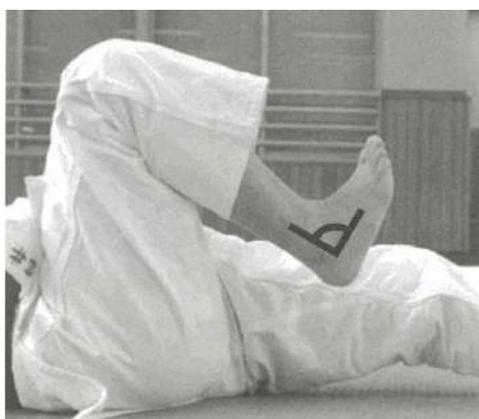


Foto 19



(4) Giro das pernas

Nome comum: *ashi-kaisen*. Treinamento de defesa contra o adversário que está ataca as pernas.

Deitado com as costas no chão, levantar a cabeça, as mãos e as pernas, e dobrar os joelhos.

Girar as pernas a partir do joelho.

Foto20



Foto 21



Foto 22



(5) Cruzamento das pernas

Nome comum: *ashi-kousa*. Treinamento para reverter para o lado o adversário que ataca as pernas.

Deitado de costas, esticar as pernas e cruzá-las numa altura baixa.

Poderá torcer ainda mais o quadril ou levantar ainda mais a parte superior do corpo.

Foto23



Foto 24



Foto 25



(6) Fechamento das axilas

Nome comum: *waki-shime*, ou *shibori*. Treinamento para fortalecimento de todo o corpo propício para aplicar técnicas de *osakoemi-waza* como o *kami-shihou-gatame*.

Deitado de bruços, estender os braços e virá-los para dentro, colocar o peso na altura do cotovelo, fechar as axilas e puxar o corpo com os braços e avançar.

Quando fechar as axilas, empinar o corpo e ficar com os polegares de ambos os pés fincados no tatami.

Foto26



Foto 27



Foto 28



Foto 29 (Mau exemplo: o quadril está levantado)



(7) Desviar o corpo para o lado

a) Nome comum: *ebi* (camarão). Treinamento para se afastar do adversário ou ajustar a sua posição quando se está deitado de costas para o chão.

Deitado de costas para o chão, flexionar os joelhos e trazer as pernas para perto do quadril.

Torcer o corpo para o lado e estender o joelho como mostra a seta da foto e dobrar o quadril.

As duas mãos também devem ser estendidas na direção da perna esticada.

Variar as movimentações de cada perna, ora para a perna de cima ora para a perna de baixo.

Foto 29

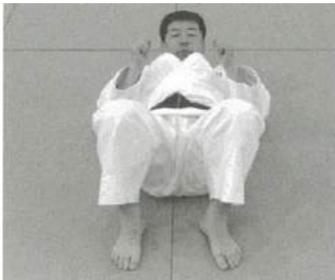


Foto 30

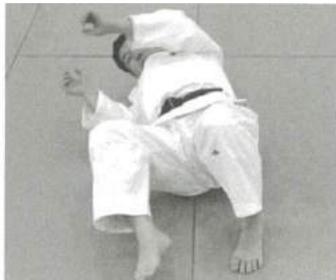


Foto 31



b): Nome comum: *gyaku-ebi* (camarão invertido). Treinamento de defesa contra o adversário que está atacando a cabeça.

Deitado de costas, torcer a parte superior do corpo, bater com as duas pernas e usar os movimentos dos ombros e braços, e rodopiar na direção das pernas.

Foto32



Foto 33



Foto 34



Foto35



Foto 36



3. Material de referência: A classificação do *katame-waza*

Osaekomi

Segundo o Regulamento de Arbitragem do Kodokan, o *osaekomi* é definido como:

"Deitar o adversário em uma posição relativamente de costas, enquanto fica por cima deste adversário sem ser dominado, e imobilizar este adversário por um determinado período de modo que ele não possa se levantar."

Já no Regulamento de Arbitragem da Federação Internacional de Judô, o *osaekomi* é declarado na seguinte situação:

"Quando o lutador domina o adversário pela lateral, por cima da cabeça ou pelo corpo na posição de *kesa* ou *shiho* (quatro pontos) e faz com que o adversário tenha as suas costas, ou um, ou ambos os ombros tocando o tatami, enquanto que não tem a sua perna, ou o seu corpo preso pelas pernas do adversário."

Ambas as definições são semelhantes no geral, embora o Regulamento de Arbitragem da Federação Internacional de Judô seja mais detalhado.



Caso contrário, pode ser revirado facilmente pelo adversário



Osaekomi-waza

Foto 37 (Kesa-gatame)



Foto 38 (Kuzure-kesa-gatame)



Foto 39 (Yoko-shiho-gatame (1))

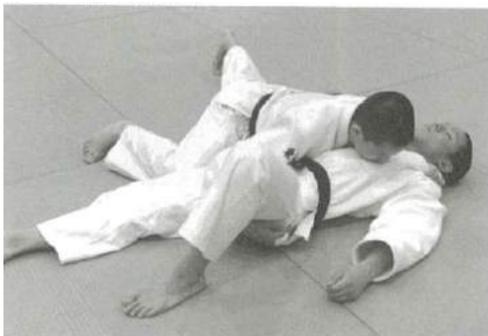


Foto 40 (Yoko-shiho-gatame (2))



Foto 41 (Kami-shiho-gatame)

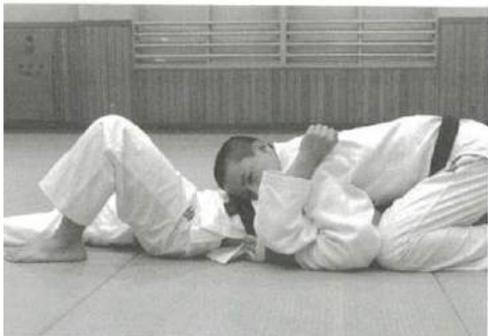


Foto 42 (Kuzure-kami-shiho-gatame)



Foto 43 (Kata-gatame)



Foto 44 (Tate-shiho-gatame)



A seguir são mostrados os nomes das técnicas de *katame-waza* conforme a sua classificação:

Técnicas de *katame-waza* do Kodokan: 29 técnicas

Osaekomi-waza: 7 técnicas

Kesa-gatame, Kuzure-kesa-gatame, Kata-gatame
Kami-shiho-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame
Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame

Shime-waza: 12 técnicas

Nami-juji-jime, Gyaku-juji-jime
Kata-juji-gatame, Hadaka-jime, Okurieri-jime
Kata-hajime, Sode-guruma-jime, Katate-jime
Ryote-jime, Tsukkomi-jime, Sankaku-jime
Do-jime*¹

Kansetsu-waza: 10 técnicas

Ude-garami, Ude-hishigui-juji-gatame
Ude-hishigui-gatame, Ude-hishigui-hiza-gatame
Ude-hishigui-waki-gatame, Ude-hishigui-hara-gatame
Ude-hishigui-hara-gatame, Ude-hishigui-te-gatame
*Ude-hishigui-sankaku-gatame, Ashi-garami**¹

*1: Ambas as técnicas são proibidas na atualidade.

[Ude-hishigi-juji-gatame]



Federação Internacional de Judô (IJF)

KATAME-WAZA: 29 técnicas (NW) (entre parênteses a sigla da técnica)

Osaekomi-waza (OS): 9 técnicas

Kesa-gatame (KEG), kuzure-kesa-gatame (KKE)

Kata-gatame (KAG), kami-shiho-gatame (KSH)

Kuzure-kami-shihô-gatame (KKS)

Yoko-shiho-gatame (YSG), tate-shiho-gatame (TSG)

Uki-gatame (UGT) *1, *Ushiro-kesa-gatame (UKG)* *1

Shime-waza (SH): 11 técnicas

Nami-juji-jime (NJ), Gyaku-juji-jime (GJJ)

Kata-juji-jime (KJJ), Hadaka-jime (HAD)

Okuri-eri-jime (OEJ), Kata-ha-jime (KHJ)

Sode-kuruma-jime (SGJ), Kata-te-jime (KTJ)

Ryote-jime (RYJ), Tsukkomi-jime (TKL)

Sankaku-jime (SAJ)

Kansetsu-waza (KA): 9 técnicas

Ude-garami (UGR), Ude-hishigi-juji-gatame (JGT)

Ude-hishigi-ude-gatame (UGA), Ude-hishigi-hiza-gatame (HIG)

Ude-hishigi-waki-gatame (WAK), Ude-hishigi-hara-gatame (HGA)

Ude-hishigi-ashi-gatame (AGA), Ude-hishigi-te-gatame (TGT)

Ude-hishigi-sankaku-gatame (SGT)

*1: O Kodokan não reconhece o *uki-gatame* como *osaekomi-waza* e considera *ushiro-kesa-gatame* como *kuzure-kesa-gatame*.

Kinshi-waza (técnicas proibidos) (KI): 4 técnicas

Ashi Garami (AGR) *2, *Do-Jime (DOJ)* *2

Kani-basami (KBA) *2, *Kawazu-gake (KWA)* *2

*2: O Kodokan classifica *ashi-garami* como *kansetsu-waza*, e *do-jime* como *shime-waza*, e *kani-basami* e *kawazu-gake* como *yoko-sutemi-waza*.



Método de treinamento das técnicas por

* Os trechos abaixo foram extraídos do "Manual para Aula de Judô"⁽⁹⁾.

Método de treinamento das técnicas por fases

O treino de Judô é centrado no treino livre (*randori*). Para que os praticantes possam treinar livremente e apreciarem a técnica, aplicar suas técnicas prediletas e fazer treinos plenos de satisfação, é necessário que adquiram técnicas fiéis aos seus fundamentos. O processo de treino para esta finalidade é o treino contínuo (*kakari-renshu*, ou *uchikomi*) e o treino combinado (*yakusoku-renshu*).

Instruções de técnicas básicas	Adquirir o entendimento básico sobre aplicação de uma técnica (o tempo certo, uso das mãos e dos pés, postura de recebimento do <i>uke</i> , forma de fazer o <i>ukemi</i> ,
<i>Kakari-renshu/uchikomi</i>	Treinar repetidas vezes os movimentos para entrada da técnica para adquirir o tempo certo para a sua aplicação e o consolidar o <i>kata</i> da técnica.
<i>Yakusoku</i> (combinado)	Aplicar a técnica aprendida no <i>kakari-renshu</i> / treino de movimentação combinada, para adquirir melhor a sensação do arremesso, o momento da sua aplicação, a forma de fazer o <i>ukemi</i> , etc.
<i>Randori</i> (livre)	Usar livremente a técnica aprendida na prática do ataque e defesa dentro do treino <i>kakari-renshu</i> e treino combinado.
<i>Shiai Renshu</i> (competição treino)	Planejar competições de acordo com as habilidades e a capacidade física de cada praticante, e realizar treinos no formato dessas competições. O ataque e a defesa ganham maior intensidade do que nos treinos livres.

Treinamento por fases

Fase A: 7º série (iniciante)
Fase B: 8º série (intermediário)
Fase C: 1º colegial (avançado)

Tori
Aquele que aplica a técnica

Uke
Aquele que recebe a técnica e faz *ukemi*

(1) *Kakari-renshu* / *Uchikomi*

A Centrar o treino nas técnicas básicas, repetindo com precisão os movimentos para entrada na técnica, prestando atenção nos movimentos básicos como o *kuzushi* (desequilíbrio), *tai-sabaki* entre outros. Nesta fase, o básico será aplicar a técnica no mesmo lugar, mas dependendo da técnica, como no caso do *deashi-barai*, será melhor treinar uma situação em movimentação.

Nota: Instruir ao *tori* para fazer a pegada com postura correta e evitar colocar demasiada força nos ombros e braços. Também dar atenção à postura do *uke*

B Ao chegar no nível onde as técnicas já estão relativamente assimiladas, centrar o treino na aplicação de técnicas que o praticante possui maior facilidade, repetindo com precisão os movimentos para entrada nestas técnicas. Nesta fase deve treinar uma mesma técnica repetidas vezes para adquirir maior precisão e velocidade. Além disso, aproveitar situações de movimentação para ampliar a habilidade de entrada na técnica.

Nota: Instruir ao *tori* para fazer a pegada com postura correta e evitar colocar demasiada força nos ombros e braços. O *uke* também deve cooperar para que a técnica seja aplicada corretamente.

C Treino centrado nas técnicas prediletas com treinos de repetição para adquirir maior precisão, velocidade e força na sua aplicação. Nesta fase deve dar exercícios de repetição por inúmeras vezes e com força máxima para adquirir maior intensidade principalmente nos movimentos de *ceifa* (*gari*), carregamento e levantamento. Além disso, para adquirir maior potência, velocidade e equilíbrio seria válido introduzir treinos de *uchikomi* de 1 pessoa ou 3 pessoas.

Nota: Instruir ao *tori* para fazer a pegada com postura correta e evitar colocar demasiada força nos ombros e braços. O *uke* deve manter uma postura firme para não desequilibrar mesmo quando recebe a técnica com toda a força aplicada.

(2) Yakusoku-renshu (treino combinado)

A Treino de repetição dos movimentos de entrada e aplicação da técnica de forma precisa, aproveitando a movimentação. Nesta fase, limitar o espaço de movimentação para apenas 2 a 3 passos para adquirir bem a sensação e o tempo certo de entrar na técnica.

Nota: Combinar de antemão a direção do movimento e o número de passos para que possa entrar e aplicar a técnica fazendo apenas a movimentação predeterminada.

B Treino de repetição dos movimentos de aplicação da técnica de forma precisa, aproveitando a movimentação do adversário. Nesta fase, manter determinados padrões de movimentação (o adversário avança para frente/ recua para trás) imaginando situações de treino livre e luta, e adquirir bem a sensação e o tempo certo de entrar na técnica.

Nota: Treinar combinando alguns padrões de movimentação. O uke pode por vezes tomar a iniciativa da movimentação de modo a ajudar o tori no treino.

C Treinar combinando os momentos de entrar com a técnica predileta ou a movimentação de combinação/ variação (*renraku/henka*). Nesta fase imaginar situações reais de movimentação em treinos livres e lutas para entrar na técnica, de modo a adquirir bem a sensação e o tempo certo de entrar na técnica.

Nota: Combinar a movimentação de combinação de técnicas centradas na técnica predileta e treinar numa movimentação próxima à situação real em um *randori/shiai*.

(3) Randori (treino livre)

A Aplicação livre entre os lutadores de técnicas aprendidas nos treinos de continuação (*kakari-renshu/uchikomi*) e treinos livres. Nesta fase, como extensão do treino combinado, é importante treinar a situação de ser arremessado e fazer o ukemi de acordo com a movimentação e a técnica aplicada pelo adversário.

Nota:

- (1) Tentar treinar com um parceiro com menor diferença de porte físico
- (2) Aplicar somente as técnicas que aprendeu
- (3) Buscar ativamente a aplicação recíproca de técnicas, sem travar os braços ou recuar a cintura.
- (4) Quando uma técnica for aplicada, se prontificar em fazer o *ukemi* e não tentar se agarrar no adversário. Também não tentar evitar a queda colocando a mão no tatami.
- (5) Ao ser arremessado, levantar-se rapidamente.
- (6) Para aplicação do *osae-waza*, indicar a postura inicial do treino que pode ser deitado costas para o chão, ou de bruços, com os dois de costas, etc.

B Treinar centrado na técnica que tem maior facilidade em aplicar, e alternar ativamente o ataque e a defesa. Nesta fase, dar maior ênfase no ataque do que na defesa, sem se importar com o resultado e sim buscar o aprimoramento das suas técnicas.

Nota:

- (1) a (6) igual a fase A
- (7) Quando arremessar e depois ir para o *osae-waza*, não se jogar com tudo no adversário (depois do arremesso), mas ajoelhar-se primeiro e depois passar para o *osae-waza*. Além disso, usar o braço para proteger o adversário (*kabai-te*).
- (8) O treino de *osae-waza* deve dar importância ao processo para entrar na técnica, e depois que conseguir submeter o adversário por um tempo determinado, voltar para a posição inicial e recomeçar o treino.

C Treinar aplicando as técnicas prediletas e com toda a intensidade. Além disso, treinar também com adversário com porte físico diferente, sempre levando em conta as questões de segurança e de acordo com o nível de cada um. Nesta fase deve se empenhar em treinar com o maior número possível de adversários com estilos diferentes para aprimorar a sua técnica.

Nota:

- (1) Treinar pegando de forma correta adversários com porte físico diferente
- (2) Aplicar ativamente as suas técnicas prediletas
- (3) Não treinar simplesmente de forma intensa, mas aplicar *kaeshi-waza* aproveitando a força da técnica do adversário e praticar defesas de racional.

Citações e referências

I-1. Do Jujutsu para o Judô

(1) Jigoro Kano, Coletânea de obras do Jigoro Kano, vol. 3 - Sobre a Vida, editora Satsuki-Shobo, 1983, p.27

I-1.-1) O espírito do judô: *fazer o melhor uso da energia e prosperar a si e aos outros*

(2) Jigoro Kano, Compêndio Jigoro Kano, vol.1, editora Hon-no-tomo, 1987, p.71

I-1.-2) O objetivo do aprendizado prática no judô

(3) Jigoro Kano, Coletânea de obras do Jigoro Kano, vol. 2 - Sobre o Judô, editora Satsuki-Shobo, 1983, p.13

(4) Jigoro Kano, Coletânea de obras do Jigoro Kano, vol. 2 - Sobre o Judô, editora Satsuki-Shobo, 1983, p.13

(5) Jigoro Kano, Compêndio Jigoro Kano, vol.1, editora Hon-no-tomo, 1987, p.71

II-1. O preparo fundamental do instrutor

(6) Haruki Uemura "Yarikiru (Fazer até o fim)", editora Kiko Shobo, 2011

II-2.-2) Os conhecimentos e as habilidades necessários ao instrutor de judô (a quem cabe o protagonismo?)

(7) Kenji Yuasa, "A profissão do técnico de futebol", editora Shinchosha, 2000

VII-5. Material de referência: exemplo de instrução das sequências do nage-waza

(8) All Japan Judo Federation "Manual para Aula de Judô: Visando a obrigatoriedade da aula de artes marciais no ensino secundário", 2010, p.32 a 57

IX. Método de treinamento dos técnicas por fases

(9) Bibliografia (8) supra citada, p.32 a 33

Lista de supervisores e escritores da 2ª edição, 2012

Hiroshi ONOZAWA (Diretor executivo, AJJF)

Takashi OGATA (Chefe da comissão de divulgação educacional, AJJF)

Masahiko KIMURA (Líder de planejamento, Projeto para formação de instrutores, AJJF)

Susumu TAKAHASHI (Membro do Projeto para formação de instrutores, AJJF)

Mikihiro MUKAI (Membro do Projeto para formação de instrutores, AJJF)

Sanshiro YAMAMOTO (Divisão de formação de instrutores jovens, Projeto para formação de instrutores, AJJF)

Hideya MORI (Divisão de formação de instrutores jovens, Projeto para formação de instrutores, AJJF)

Revisão da versão em português

Brasil Kodokan Judo Yudanshakai

As instruções básicas do judô

1ª edição, publicada em janeiro de 2012

2ª edição, publicada em setembro de 2012

Publicação: Fundação All Japan Judo Federation

Instituto Kodokan, 112-0003, Kasuga 1-16-30, Bunkyo-ku, Tóquio

TEL.: 03-3818-4199 FAX: 03-3812-3995

<http://www.judo.or.jp>

Impressão: Tokyo Koukoku Co., Ltd.



Este manual é a tradução em português da obra “As instruções básicas do judô” publicada pela Fundação All Japan Judo Federation como uma parte da iniciativa “SPORT FOR TOMORROW”.

SPORT FOR TOMORROW é uma contribuição internacional por iniciativa do esporte liderada pelo governo japonês, que promove o esporte a mais de 10 milhões de pessoas em mais de 100 nações até 2020, ano em que Tóquio vai sediar os Jogos Olímpicos e Paraolímpicos de Verão.

O objetivo é divulgar os valores do esporte e promover o movimento olímpico e paraolímpico para pessoas de todas as gerações em todo o mundo.



All Japan Judo Federation

**Instituto Kodokan,
112-0003, Kasuga 1-16-30, Bunkyo-ku, Tóquio
TEL.: 03-3818-4199 FAX: 03-3812-3995
<http://www.judo.or.jp>**