

## **JUDÔ PARA PORTADORES DE DEFICIÊNCIA VISUAL**

Coordenador: DARCI BARNECH CAMPANI

Autor: VINÍCIUS FRANKE KRUMEL

Após um período de divulgação, iniciamos as aulas propriamente ditas, que começou com uma turma de 4 alunos, sendo 3 sem nenhuma visão (2 resultantes de acidentes e 1 de doença) e um com visão parcial, mas que permitia identificar todos os espaços do tatame, bem como realizar exercícios como corrida sem o auxílio de um guia. Alguns alunos se agregavam ao grupo por uma ou mais aulas, mas na prática foram 4 que seguiram o grupo inicial e que após 2 anos se mantinham nas aulas. Destes um optou por aprofundar os treinamentos, vindo a freqüentar treinos em turmas regulares de judô, inclusive participando de competições com videntes. Outros também tentaram acompanhar o treinamento regular sendo que, ou por falta de tempo, ou por falta de condições de acompanhar o ritmo da turma, acabaram parando. A proposta de trabalho seguiu a orientação propugnada por LUZ, in Fraga & Wachs, de uma "consciência sanitária", pois tratávamos de um projeto de saúde pública, não se tratando de "treinar", mas de colocar pessoas em contato com o seu próprio corpo, de senti-lo, de ouvi-lo, de descobrir seus limites e possibilidades, procurando ampliar habilidades até então pouco desenvolvidas. No ensino do judô se utiliza preferencialmente dois atletas, sendo um que executará a técnica, o Tori, e o outro que a receberá, o Uke. Tal disposição pressupõe que o aluno tenha que possuir um colega a sua disposição para treinar e dependerá do apoio deste para o seu crescimento em termos de aprendizado das técnicas do judô, isto quando estiver como Tori, pois logo estará como Uke e então servirá de apoio para o desenvolvimento do outro, daí o segundo princípio do judô: "Prosperidade e Benefícios Mútuos", segundo NAPPI, a perfeição individual e a contribuição à prosperidade e a felicidade humana, representa um dos pontos estruturais da filosofia do Mestre Jigoro Kano, fundador do Judô. A metodologia foi estruturada em dois sentidos, primeiramente quanto ao ensino do Judô em si, pois que este já possui uma organização onde as técnicas de quedas (ukemis) são sempre as primeiras a serem desenvolvidas, pois que para iniciarem a prática de projeções, necessitam antes aprenderem o como cair. O ensino das projeções (nage-waza), também possui uma organização, pois estão divididas dentro do chamado GOKYO, conforme nos afirma ROBERT, um grupo de cinco princípios de ensinamento, cinco grupos de oito projeções, classificadas segundo os critérios pedagógicos, ou seja, que estão seqüenciadas conforme o grau de dificuldade de execução da mesma.

Também as praticadas no solo possuem uma ordenação neste sentido, iniciando-se com algumas técnicas de imobilização (osae-komi-waza), para depois entrar-se no ensino de estrangulamentos (shime-waza) e chaves de braço (kansetsu-waza). Apesar de que a seqüência, para o ensino aqui em nosso estado, sofreu uma adequação iniciando-se normalmente pela técnica de pernas (ashi-waza) cujo nome é O-Soto-Gari, seguida de técnicas de quadris como Koshi-Guruma ou O-Goshi, logo após a técnica de membros superiores (te-waza) mais empregada que é o Ippon-Seoi-Nage, pois são técnicas que apresentam uma maior facilidade quanto aos movimentos realizados. Neste sentido técnicas chamadas de sacrifício (sutemi-waza) ficam para os já devidamente iniciados, não que sejam de difícil aplicação, como o Tomoe-Nage, mas que representam projeções onde o Uke tem um deslocamento mais acentuado e que para iniciantes pode significar uma maior exposição a movimentos complexos e de difícil assimilação. Apesar desta modificação inicial, logo foi retornado ao desenvolvimento do Gokyo, pois que para os exames para progressão de faixa, principalmente a partir da faixa azul, a sistemática de avaliação passa a ser dentro das técnicas conforme o ordenamento do Gokyo. No intuito de tornar o processo de aprendizagem menos monótono, pois deveria ser iniciado basicamente através do exercício dos ukemis, nas primeiras aulas podem ser trabalhadas as primeiras noções sobre imobilizações, pois que não implicam em queda, evitando-se acidentes, mas já permitindo a prática de algo que motiva os alunos, que é o desenvolver alguma forma de competição. Outro aspecto sobre o qual se diferenciou o ensino foi sobre o como se daria a transmissão do conhecimento em si, pois que a transmissão normalmente é realizada pela demonstração da técnica, e os atletas passam a repetir, pois podem visualizar a técnica desenvolvida. Tratou-se de desenvolver uma metodologia completamente diferente, pois que a técnica tinha que ser relatada movimento a movimento, para o qual sempre me utilizava do artifício de fechar os olhos, para igualar as condições com os alunos e tentar imaginar cada detalhe que fosse importante ser transmitido ao atleta, para que ele conseguisse conceber o movimento como um todo com suas particularidades. Após a descrição dos movimentos, tinha que ser passado de aluno em aluno para que eles fossem orientados individualmente quanto aos detalhes dos mesmos. A existência de um monitor, Uke, já graduado, foi muito importante, pois a base da aplicação das técnicas, inicia-se pelo desequilíbrio (kuzushi), que para cada técnica é diferente, o que torna para a demonstração ser necessário que o Uke conheça o desequilíbrio da técnica ensinada, e ao transmitir ao Tori, que não pode ver, portanto tem que sentir, o para onde e como deve ser feito o desequilíbrio. A partir desta sensação pode ocorrer a memorização do movimento, mas se o Uke não conhece a técnica e o seu desequilíbrio, a

memorização não poderá ocorrer ou ocorrerá errada. Aliás, esta observação serve também para as demais etapas da aplicação de uma técnica, a sua aplicação em si (tsukuri) implica no posicionamento do corpo, também de forma diferenciada para cada uma das técnicas desenvolvidas no judô. A própria conclusão, a projeção em si (kake), também possui um posicionamento correto, o que determina se o movimento foi cinesiologicamente bem realizado, o que para tal também necessita tal conhecimento por parte do Uke, que pode mesmo durante a projeção induzir o Tori ao movimento correto pelo seu posicionamento. Para o caso do atleta que passou a participar de competições, o ensino teve que ter as suas adaptações, pois que mesmo às técnicas mais básicas podem ou mesmo deve ser adaptadas para cada indivíduo, o que foi realizado durante os treinamentos específicos do mesmo.