

INICIAÇÃO E TREINAMENTO DE JUDÔ - XIX EDIÇÃO - PROJETO BUGRE LUCENA - 2008

Coordenador: ALVARO REISCHAK DE OLIVEIRA

Autor: FELIPE ALCÂNTARA GOMES

Introdução: O Projeto Bugre Lucena é um espaço que visa a inclusão social através do esporte, oportunizando a prática do judô e demais esportes de combate para a comunidade, desde aulas de iniciação até treinamento avançado. O judô é um esporte com grande número de praticantes no Brasil, principalmente alunos do Ensino Fundamental e Médio. Porém, a prática de atividades físicas para crianças e adolescentes carentes é bastante limitada, pois os clubes e academias costumam cobrar valores incompatíveis com o nível sócio-econômico de seus familiares. A inclusão social através das práticas esportivas tem demonstrado ser bastante eficiente em formação pessoal e diminuição da violência urbana. Assim sendo, oportunizar às crianças e adolescentes da comunidade a prática do judô e demais esportes de combate é uma forma de contribuir para inclusão social dessas crianças e a sua educação complementar. Há que se observar ainda a formação dos profissionais que ministram as aulas de judô, que nem sempre é a mais adequada, sendo comuns aulas ministradas por pessoas sem habilitação. Em razão disso o Projeto visa também difundir o judô como método de educação física e formar e orientar futuros professores da área da Educação Física e Esportes para que possam contribuir com a divulgação desse esporte nas atividades de educação física curricular. Público Alvo: COMUNIDADE EM GERAL, a partir de 9 anos, que estejam freqüentando o Ensino Fundamental e Médio. O projeto também se destina a atender os acadêmicos da UFRGS. A pedido do Governo do Estado do RS, algumas escolas tem sido privilegiadas, além de turmas da F.A.S.E. Objetivos: a) Proporcionar à comunidade, predominantemente alunos da rede escolar pública e privada, a partir dos 9 anos, a prática do judô, servindo como mais uma opção para as aulas de educação física; b) Formar profissionais capacitados para desenvolver o Judô dentro da proposta do Projeto, seguindo a tradição japonesa aliada as propostas pedagógicas européias para o ensino do Judô; c) Representar a UFRGS em competições e demais atividades do desporto comunitário junto à(s) federação(ões) e/ou confederação(ões); d) Estimular a criação de um banco de dados sobre os praticantes dessa modalidade que possibilite pesquisas nesta área. Divisão das Turmas: Atualmente o projeto atende cerca de 100 crianças e adolescentes nas diferentes turmas oferecidas, com aulas todos os dias da semana. A proposta estabelecida pelo projeto

que foi criado em 1991, consiste atualmente em três níveis de participação: Iniciação, Aperfeiçoamento e Treinamento. a) Iniciação (9 a 13 anos): As turmas de iniciação tem aulas 2 vezes por semana com encontros de 1 hora de duração. Dentro da proposta estabelecida o trabalho é executado por dois professores por turma que não devem ultrapassar os 25 alunos. As aulas da Turma de Iniciação ocorrem nas terças e quintas-feiras, das 18h30min às 19h45min. b) Aperfeiçoamento (11 a 14 anos): No Aperfeiçoamento os alunos são oriundos das turmas de iniciação e passam a ser submetidos a sessões de treino 3 vezes por semana, com intensidade crescente e duração de 1h e 30min por aula. Dependendo da idade os alunos já participam de competições do esporte comunitário. As aulas da Turma de Aperfeiçoamento ocorrem nas segundas, quartas e sextas-feiras, das 18h30min às 19h45min. c) Treinamento (a partir de 13/14 anos): Nesta fase os treinamentos passam a ser diários de 1h e 30min, com a participação em competições sendo estimulada pelos professores. A troca de nível depende do desempenho e interesse dos alunos e dos familiares. A idade pode variar de forma a manter as turmas o mais homogêneas possível, tanto em conhecimento como em idade. As aulas da Turma de Treinamento ocorrem todos os dias da semana, das 19h30min às 21h. Programa das aulas: Fundamentos e etiquetas do judô, a saber: cumprimentos (rei), rolamentos (ukemis), deslocamentos (shintai), posturas (shizentai) e pegadas (kumikata), onde a ênfase maior é dada para as turmas de iniciação. As projeções são introduzidas de acordo com uma metodologia adaptada do método alemão e o gokyo (sistema de classificação de técnicas: 5x8 técnicas) onde estão previstos níveis diferentes de dificuldades. As técnicas de domínio no solo (katame waza) trabalhadas são as imobilizações (ossae waza), ficando excluídas para alunos com idade inferior a 14 anos as técnicas de chave de articulação e estrangulamentos (kansetsu waza e shime waza). As regras de competição e um breve histórico e bibliografia do fundador também são referidas em aula, utilizando-se, para tanto, material didático como polígrafos, livros, revistas, fitas de vídeo e slides. Demais esportes de combate: Jiu-Jitsu: O Projeto Bugre Lucena possui uma turma de Jiu-jitsu, no horário das 12h às 13h30min, três vezes por semana, onde o atendimento é para alunos iniciantes e em nível de aperfeiçoamento. Visa proporcionar a prática do Jiu-jitsu como esporte de combate e estabelecimento de uma proposta pedagógica para o desenvolvimento do esporte. Além das técnicas do esporte, faz parte da proposta de ensino a filosofia e a história do Jiu-jitsu, bem como as regras do Jiu-jitsu esportivo. Destina-se à comunidade interessada na prática do Jiu-jitsu, com idade mínima de 15 anos. Luta - livre Olímpica: O Projeto Bugre Lucena possui uma turma de Luta - livre Olímpica, no horário das 18h30min às 20h30min, três vezes por semana. O público é constituído

por atletas/alunos com alguma experiência em esportes de combate e também com iniciantes. A Luta Livre Olímpica é um dos cinco esportes de combate que constam no Programa Olímpico e que ainda não está bem difundida no país. Esta turma visa o desenvolvimento na ESEF-UFRGS de um pólo de treinamento e formação de professores de Luta Olímpica. É proposta também, oportunizar à comunidade a prática da Luta Livre Olímpica. A idade de início para a prática é de 12 anos e as turmas serão divididas conforme a faixa etária e nível de conhecimento. Critérios para avaliação: Os critérios para a avaliação do mérito estão em dois níveis: participação e rendimento. Na participação, o número de escolas e alunos atendidos é um dos parâmetros e no rendimento as graduações de faixa ao final do ano e os resultados competitivos são os dois parâmetros a serem considerados. As avaliações feitas no decorrer dos 18 anos que ocorre o projeto têm demonstrado que esses objetivos são atingidos na sua totalidade. Resultados recentes de alunos/atletas do Projeto em competições do calendário oficial da Federação Gaúcha de Judô e da Confederação Brasileira de Judô demonstram o potencial desses alunos/atletas e do projeto de formar atletas a partir de projetos sociais. Considerações Finais: As metas que estão estipuladas para o futuro do Projeto são: aumentar o número de alunos e a criação de mais turmas, entre elas uma turma para adultos iniciantes. Também visamos aumentar o número de alunos participantes nas competições, pois proporcionam uma vivência e uma experiência bastante relevante para eles, além de aumentar a participação de competidores representando a UFRGS. E a meta principal é o estabelecimento definitivo do "Núcleo de Esportes de Combate: Judô e Lutas", projeto financiado pelo Ministério do Esporte na ESEF/UFRGS, com a construção do Ginásio para a montagem das áreas de luta olímpica e o dojô, cujo material já foi fornecido pelo MEC.