

INICIAÇÃO E TREINAMENTO DE JUDÔ - XVIII EDIÇÃO - BUGRE LUCENA - 2007

Coordenador: ALEXANDRE VELLY NUNES

Autor: RAMON DIAS MACEDO

O Projeto Bugre Lucena é um espaço que visa a inclusão social através do esporte, oportunizando a prática do judô para a comunidade, desde aulas de iniciação até treinamento avançado. O judô é um esporte com grande número de praticantes no Brasil, principalmente alunos de 1o e 2o graus. A formação dos profissionais que ministram aulas nem sempre é a mais adequada, sendo comum aulas ministradas por pessoas sem habilitação. Este projeto visa difundir o judô como método de educação física formar e orientar futuros professores da área para que possam contribuir com a divulgação desse esporte nas atividades de educação física curricular. 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 e, 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. A proposta estabelecida pelo projeto que foi criado em 1991, consiste em 4 níveis de participação: Iniciação, aperfeiçoamento, rendimento e treinamento de alto nível. Iniciação (9-13anos): 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. Aperfeiçoamento (11-14 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 com duração de 1 h e 30 min, por aula. Dependendo da idade os alunos já participam de competições do esporte comunitário. Rendimento (13/14 anos ou mais): Nesta fase os treinamentos passam ser diários de 1 h e 30mim. 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 homogênea possível, tanto em conhecimento como em idade. Treinamento de alto nível (a partir dos 14 anos): Para esta nível somente são escolhidos alunos que

tenham se destacado nos eventos de competição e/ou que já faça parte do projeto a partir de 4 anos e com idade igual ou superior a 14 anos. As atividades passam a ser individualizadas e com frequência variável dependendo do calendário de competições e do nível de performance alcançada pelo atleta. Neste nível os atletas participam de todo o calendário da FGJ/CBJ e representam a UFRGS o estado e eventualmente até o Brasil em eventos esportivos. Os treinamentos ocorrem em dois turnos diários sempre que possível e utilizam-se as estruturas do CENESP-UFRGS para dar suporte aos atletas. Em diversas ocasiões recebemos apoio direto da Reitoria da UFRGS, inclusive com alunos do projeto tendo sido homenagiados em 2006 pelo desempenho destacado no ano que passou. Tanto no ano de 2005 como em neste período, atletas da UFRGS representam o RS nos campeonatos brasileiros das suas categorias. Em edições anteriores do Projeto ainda tivemos representando a Seleção Brasileira de Judô em Torneios na América do Sul, Europa e África. Programa: Para as turmas de iniciação é dada ênfase aos fundamentos e às etiquetas do judô, a saber: cumprimentos (rei), rolamentos (ukemis), deslocamentos (shintai), posturas (shizentai) e pegadas (kumikata). As projeções serão 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) serão as imobilizações (osae 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. Atualmente o projeto atende cerca de 100 crianças e adolescentes nas diferentes turmas oferecidas. As aulas acontecem durante todos os dias da semana na seguinte distribuição: Turmas de Iniciação, nas terças e quintas-feiras, das 18h30min às 19h45min (de 9 a 11 anos) e das 19h30min às 20h45min (de 12 a 15 anos); Turmas de Aperfeiçoamento, nas segundas, quartas e sextas-feiras, das 18h30min às 19h45min (10 a 12 anos) e das 19h30min às 21h (de 13 a 15 anos); Turma de Treinamento, todos os dias da semana, das 19h30min às 21h. Representação e Mídia Na equipe de competição que representa a UFRGS nas competições, organizadas pela Federação Gaúcha de Judô tem-se alcançado resultados bastante significativos. Destaque para os atletas Jéssica Prestes e Wellington da Silveira, ambos da Seleção Gaúcha de Judô e que ingressaram no Judô nas turmas de Iniciação do Projeto. O seu desempenho e esforço tem sido relatado pela imprensa que no ano passado rendeu por duas vezes a contra-capta da Zero Hora com reportagem de página inteira no caderno de esportes e no geral, onde foi

destacado o trabalho de extensão da UFRGS. Neste já conseguimos duas reportagens da RBS-TV que destacaram mais uma vez o trabalho desenvolvido e recentemente fomos agraciados com um case de uma de nossas atletas que está retornando aos estudos e aos treinamentos após um período que a troca de endereço afastou-a do esporte e também dos estudos. As metas que estão estipuladas para o futuro do Projeto são a de 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 os alunos, além de aumentar a participação de competidores representando a UFRGS. Em futuro próximo pretendemos levar uma atleta da UFRGS, já classificada, a participar do Campeonato Brasileiro Juvenil em Campo Grande / MS. Os resultados dela no ano que passou na classe Pré-Juvenil (Vice-Campeã Brasileira e Vice-Campeã Brasileira Estudantil demonstram o potencial da atleta e do projeto de formar atletas a partir de projetos sociais.