

U. PORTO

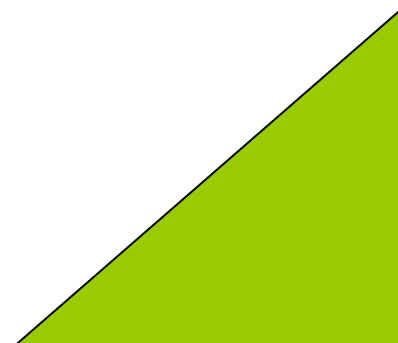


FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Contributos conceptuais e metodológicos,
para a concepção de um método, de
ensino e treino do Judo, específico,
sistematizado e individualizado

Virgílio Mira dos Santos Silva

Porto, 2008





FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Contributos conceptuais e metodológicos,
para a concepção de um método, de ensino e treino
do Judo, específico, sistematizado e individualizado

Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário do
5.º ano da licenciatura em Desporto e Educação Física, na área
de Desporto de Rendimento, da Faculdade de Desporto da
Universidade do Porto

Orientador: Professor Doutor José Augusto Rodrigues Santos
Virgílio Mira dos Santos Silva

Porto, 2008

Provas de Licenciatura

Silva, V. (2008). Contributos conceptuais e metodológicos, para a concepção de um método, de ensino e treino do Judo, específico, sistematizado e individualizado. Porto: V. Silva. Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: JUDO, ESPECIFICIDADE, TÁCTICA, ESTRATÉGIA, PROPOSTA METODOLÓGICA.

Porque o bem material é secundário, dedico a todos que pautam a sua acção na vida, partilhando os seus melhores exemplos, gestos, obras, conhecimentos, convicções, conversas, questões, dúvidas, desabafos e confissões.

Porque o homem sozinho vale muito pouco, dedico, com gratidão, a todas as pessoas humanas, que contribuíram, para a minha moral.

Sabendo que informação, acção, visão e motivação são produtivas, apenas, quando conjugadas, dirijo, sem certezas, mas com esperanças, a todos os judocas camaradas pelas mesmas batalhas.

Porque Portugal não é só Lisboa, ofereço, com humildade e optimismo, à Federação Portuguesa de Judo, esperando, apenas, respeito e benefício mútuos, conforme o legado proclamado por *Jigoro Kano*.

No individual has sufficient experience, education, native ability and knowledge to insure the accumulation of a great fortune without the cooperation of other people (Napoleon Hill cit. por Dintiman, Ward & Tellez, 1998).

Porque é tão-só uma questão de tempo, até cada qual de nós findar a sua jornada, aprendamos a viver juntos, pois, de outro modo, viveremos e morreremos solitários e indigentes.

Agradecimentos

Ao meu Pai, não só por me ter encaminhado para o Judo, mas também, por várias vezes, me ter mantido no Judo.

À minha Mãe, sempre extremosa.

A quem, durante o curso de licenciatura, me tem ajudado a conseguir pagar sucessivas e crescentes propinas bem como todas as demais despesas inerentes à minha formação.

Ao Professor José Augusto, pela autonomia concedida, na escolha do assunto, e pelas pragmáticas orientações e críticas construtivas transmitidas, no decurso do trabalho.

Ao Augusto Almeida, por me ter proporcionado a oportunidade de desenvolver as ideias nevrálgicas que animam o trabalho e pela bibliografia que me emprestou.

Ao “Makaíba”, pelas valiosas dicas e pela bibliografia que me emprestou.

Ao Ricardo Ribeiro, pela bibliografia que me emprestou.

Ao Professor Rui Veloso, por ter ajudado a distanciar-me de certas portas e a procurar explorar outras e também pela bibliografia que me forneceu.

Ao Professor Doutor García García, pela solicitude com que atendeu ao meu pedido de bibliografia.

E, por fim, à minha motivação preciosa e disciplina mais ou menos regular, sem as quais esta monografia jamais existiria e tampouco dentro do primeiro prazo previsto para a sua entrega.

Índice geral

Agradecimentos	V
Índice geral	VII
Índice de figuras.....	XI
Índice de quadros.....	XV
Índice de anexos	XVII
Resumo	XIX
Lista de abreviaturas	XXI
1. INTRODUÇÃO	1
1.1. DEFINIÇÃO DO PROBLEMA.....	1
1.2. OBJECTIVOS E FINALIDADE	6
1.3. METODOLOGIA	7
1.4. ESTRUTURA DO TRABALHO.....	8
2. CARACTERIZAÇÃO ELEMENTAR DA LUTA DE JUDO.....	11
2.1. ORIGEM E PRESENTE.....	11
2.2. OBJECTIVO.....	12
2.3. ESSÊNCIA.....	13
Da classificação das habilidades motoras.....	15
Da complexidade do <i>Shiai</i>	17
Fases do <i>Shiai</i>	18
3. CARACTERIZAÇÃO TÁCTICO-TÉCNICA E ESTRATÉGICA DA LUTA DE JUDO	21
3.1. INTRÓITO.....	21
3.2. CONSIDERAÇÕES CONCEPTUAIS PRELIMINARES.....	21
Conceitos de técnica e de táctica.....	21
Da relação entre técnica e táctica	23
Requisitos emergentes da táctica	24
Da estratégia.....	24
3.3. TÉCNICAS.....	29
<i>Ukemi</i>	29
<i>Shizei</i>	29
<i>Shintai</i>	30
<i>Tai-sabaki</i>	32

<i>Kumi-kata: hikite e tsurite</i>	36
<i>Nage-waza</i>	36
<i>Kuzushi, tsukuri, kake, nage e kime</i>	37
<i>Katame-waza</i>	38
<i>Tokui-waza</i>	38
3.4. PADRÕES TÁCTICO-TÉCNICOS	39
Na Disputa de <i>Kumi-Kata</i>	39
No Ataque e na Defesa	40
3.5. VARIÁVEIS TÁCTICO-TÉCNICAS	44
Disputa de <i>Kumi-Kata</i>	45
Acção-Reacção	46
Ligação Pé-Solo	47
3.6. CONSIDERAÇÕES ESTRATÉGICAS	48
Na Defesa	48
No Ataque	48
Variação/Adaptabilidade	48
Astúcia	50
Preparação e Planeamento	51
Disciplina	51
4. CONTRIBUTOS CONCEPTUAIS E METODOLÓGICOS, PARA UM ENSINO E TREINO, DA LUTA DE JUDO, ESTRATÉGICA, TÁCTICA E TECNICAMENTE COORDENADOS, SISTEMATIZADOS E INDIVIDUALIZADOS	53
4.1. CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES	53
Justificação para o papel coordenativo, sob o ponto de vista metodológico, da dimensão estratégico-táctico-técnica do <i>Shiai</i>	53
Concepção de treino	58
Da especificidade à especialização	75
Continuidade	77
Hábitos de comportamento e contextos de propensão	79
4.2. CONSIDERAÇÕES SOBRE OS MÉTODOS TRADICIONAIS	81
Identificação dos métodos de treino tradicionais	81
<i>Uchi-komi</i> : possibilidades e limites operacionais	82
<i>Randori</i> : possibilidades e limites operacionais	85
Erros a precaver	86

4.3. DAS PREMISSAS METODOLÓGICAS A UM ENSINO ESPECÍFICO, SISTEMATIZADO E INDIVIDUALIZADO DA LUTA DE JUDO	87
Modelo de Desempenho	87
Modelo de Luta	92
Sistema Individual de Luta	96
4.4. PROPOSTA METODOLÓGICA DE ENSINO E TREINO DO JUDO, SEGUNDO A LÓGICA DA COMPLEXIDADE E DIFICULDADE CRESCENTES	109
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	117
6. SUGESTÕES PARA FUTUROS ESTUDOS	119
7. BIBLIOGRAFIA	121
8. ANEXOS	XXIII
ANEXO A – GLOSSÁRIO DE TERMOS JAPONESES	XXIII
ANEXO B – DESCRIMINAÇÃO DO LUGAR E DATA DAS COMUNICAÇÕES PESSOAIS CITADAS E IDENTIFICAÇÃO DOS RESPECTIVOS AUTORES ...	XXV

Índice de figuras

Figura 1: <i>Judogi</i> ou fato de Judo (Mifune, 1958).....	15
Figura 2: Classificação de vários métodos de treino no Judo, de acordo com a exigência de cada qual, ao nível do processamento de informações (Adams & Carter, 1988 cit. por Franchini, 2001, p. 129).....	16
Figura 3: Ukemi, técnica de protecção do corpo (Mifune, 1958, p. 42)	29
Figura 4: <i>Shizentai</i> , a postura natural (Mifune, 1958, p. 38).....	30
Figura 5: <i>Jigotai</i> , a postura de auto-defesa (Mifune, 1958, p. 38)	30
Figura 6: Ayumi-ashi, o deslocamento natural (Marwood, 1995, p. 30).	31
Figura 7: <i>Tsugi-ashi</i> (Marwood, 1995, p.30).....	31
Figura 8: Primeiro <i>tsugi-ashi</i> , correspondente ao deslocamento, ora a avançar ora a recuar (Kano, et al., 1998, p. 41).....	32
Figura 9: Segundo <i>tsugi-ashi</i> , correspondente ao deslocamento lateral (Kano, et al., 1998, p. 41).	32
Figura 10: Terceiro <i>tsugi-ashi</i> , correspondente ao deslocamento diagonal (Kano, et al., 1998, p. 41).....	32
Figura 11: Primeiro <i>tai-sabaki</i> – avançar um pé e depois movimentar o outro em <i>pivot</i> , para os colocar na mesma direcção (Kano, et al., 1998, p. 42).....	33
Figura 12: Segundo <i>tai-sabaki</i> – recuar um pé e depois movimentar o outro em <i>pivot</i> , para os colocar na mesma direcção (Kano, et al., 1998, p. 42).....	34
Figura 13: Terceiro <i>tai-sabaki</i> – avançar em meia-volta, cruzando os pés (Kano, et al., 1998, p. 42).	34

Figura 14: Quarto <i>tai-sabaki</i> – acção de <i>pivot</i> sobre a parte anterior da planta de um pé, avançando em rotação, para mudar de direcção (Kano, et al., 1998, p. 42).	35
Figura 15: Quinto <i>tai-sabaki</i> – acção de <i>pivot</i> sobre a parte anterior da planta de um pé, recuando em rotação, para mudar de direcção (Kano, et al., 1998, p. 42).	35
Figura 16: <i>Kumi-kata</i> manga-lapela à direita (Marwood, 1995, p. 37).	36
Figura 17: Fluxograma dos sinais e previsões condicionantes da tomada de decisão estratégico-táctico-técnica, em <i>nage-waza</i> e em <i>ne-waza</i> .	55
Figura 18: Discriminação dos meios de preparação física (adaptado de Siff & Verkhoshansky, 2000, p. 424).	63
Figura 19: Método sul-coreano de <i>Uchi-komi</i> , em <i>nage-waza</i> , com três pessoas (Hicks, 2002).	84
Figura 20: Diagrama verosímil das dimensões do desempenho competitivo no Judo.	91
Figura 21: Estrutura do processo de ensino-aprendizagem do Judo (Mirallas Sariola, 1996).	97
Figura 22: Sistema do processo de treino desportivo (Mirallas Sariola, 2004, p. 8).	103
Figura 23: Fluxograma do Sistema Individual de Luta, de Yasuhiro Yamashita, para <i>nage-waza</i> (Yamashita, 1999, p. 58).	109
Figura 24: Descriminação das cinco variáveis de evolução, associadas ao nível de complexidade, a manipular na construção de exercícios.	113

Figura 25: Cinco principais variáveis de evolução, associadas ao nível de dificuldade, a manipular na construção de exercícios. 114

Índice de quadros

Quadro 1: As fases da Luta de Judo (<i>Shiai</i>).....	18
Quadro 2: Padrões táctico-técnicos ofensivos (na fase de Ataque).....	40
Quadro 3: Padrões táctico-técnicos defensivos (na fase de Defesa).....	42
Quadro 4: Padrões táctico-técnicos defensivos-ofensivos, aquando da concomitância, das fases de Defesa e de Ataque, mais ou menos aparente. .	43
Quadro 5: Referências para um planeamento estratégico astuto.	51
Quadro 6: Caracterização de métodos de treino tradicionais.....	81
Quadro 7: Exemplo de folha para o registo das soluções táctico-técnicas do Sistema Individual de Luta.	101

Índice de anexos

ANEXO A – GLOSSÁRIO DE TERMOS JAPONESES..... XXIII

ANEXO B – DESCRIMINAÇÃO DO LUGAR E DATA DAS COMUNICAÇÕES
PESSOAIS CITADAS E IDENTIFICAÇÃO DOS RESPECTIVOS AUTORES.....XXV

Resumo

Este estudo centra-se no entendimento da Luta de Judo, enquanto desporto de competição, cuja essência reside na sua especificidade estratégica, táctica e técnica – em especial, na supradimensão táctica – coordenadora do processo de ensino-aprendizagem e treino.

Temos por objectivo explicitar contributos conceptuais e metodológicos, que conduzam tal processo, de forma estratégica, táctica e tecnicamente coordenada, sistematizada e individualizada, com vista à progressão do judoca, rumo à excelência de desempenho, na competição de alto nível.

Para tanto, começamos por caracterizar, a Luta de Judo, sob o ponto de vista estratégico, táctico e técnico e tentando desbloquear tais contributos, recorreremos a uma cuidada revisão da literatura, com vista à reflexão crítica sobre ideias conceptuais e metodológicas, despontadas pela nossa práxis.

Das considerações finais extraídas, salientamos as seguintes significações, emanadas da concepção de treino e do Modelo de Desempenho sugeridos e associadas à operacionalização do Modelo de Luta e do Sistema Individual de Luta: (1) Compreender a Luta de Judo enquanto uma série de sucessivas tomadas de decisão – necessariamente, repentinas e com suporte cognitivo – de natureza estratégico-táctico-técnica e, como tal, melhorar a qualidade do desempenho em *Shiai*, no sentido de uma luta, também, efectivamente intelectual e não de uma luta tipificada por obtusa disputa física; (2) Optimizar o grau de expressão das dimensões psicológica e física do desempenho competitivo no Judo, em função das exigências do Modelo de Luta e de cada Sistema Individual de Luta, aceitando, todavia, a acomodação de tarefas não especiais nem específicas, se e só se com fins comprovadamente propedêuticos, profilácticos e não contraproducentes, relativamente aos efeitos decorrentes da prática sistematizada, segundo a lógica da complexidade e dificuldade crescentes, de tarefas especiais e específicas.

Palavras-chave: JUDO, ESPECIFICIDADE, TÁCTICA, ESTRATÉGIA, PROPOSTA METODOLÓGICA.

Lista de abreviaturas

BNA — British Neuroscience Association

FPJ — Federação Portuguesa de Judo

IBRO — International Brain Research Organization

IJF — International Judo Federation

NIJF — Northern Ireland Judo Federation

1. INTRODUÇÃO

1.1. DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

Quando o âmbito de intervenção do desporto é o competitivo, apresenta-se-nos indiscutível que a sua finalidade fundamental, através do processo de treino, seja a de preparar o atleta, de forma a permitir-lhe alcançar os maiores êxitos competitivos ao seu alcance (Mirallas Sariola, 2004, p. 3; Dantas, 2003, p. 28).

O sucesso não é um evento, mas sim um processo (Ziglar, 2007). Logo, quando, parafraseando Franchini (2006, p. 397), ainda há bastante a melhorar no processo de formação e treino dos judocas, as técnicas não preventivas, tais como a inspecção, o teste e o controlo, serão, no mínimo, discutíveis. De facto, visto que qualquer produto está invariavelmente dependente de um processo, importa, segundo tal lógica, começar por centrar as atenções no processo, sem todavia perder de vista o nexo ao produto ambicionado. Nesse sentido, a avaliação e controlo do treino, quer seja consubstanciada em uma perspectiva mais fisiológica ou mais tático-técnica, somente adquire sentido de oportunidade, se incidir sobre um processo que, entre outras características, contenha especificidade, sistematização e individualização. Por conseguinte, entendemos que, na senda da excelência competitiva, torna-se imprescindível, enquanto ponto de partida, ter inequivocamente delimitado e sistematizado um quadro conceptual e metodológico, que norteie o processo conducente ao desenvolvimento de judocas de excelência.

Ora não se podem vencer combates de Judo, se, por exemplo, treinarmos insistentemente Futebol ou, reiteradamente, estimularmos a hipertrofia dos músculos trícipite braquial e grande peitoral, sobre um banco, em decúbito dorsal. Se temos por objectivo manifestar, no Judo de competição, um desempenho de alto rendimento, importa prepararmo-nos para a Luta de Judo ou *Shiai*, lutando Judo persistente e inteligentemente. Ora, nesse sentido, mostra-se conveniente, na linha de pensamento da Northern Ireland Judo Federation [NIJF] (2006), superar falhas metodológicas existentes, das quais salientamos o pouco cuidado empregue no desenvolvimento das habilidades

motoras específicas do Judo, em face do seu ensino, por métodos inapropriadamente conjugados, no decurso do tempo.

Podendo existir vários e diversos processos, para a formação e treino de judocas, sendo uns mais eficazes do que outros, a excelência de rendimento, na competição de alto nível, estará, indubitavelmente, ao alcance daqueles que enveredarem pelos mais eficazes processos de preparação. Já nos termos de Mirallas Sariola (2004, p. 9), alcançar-se-á, o efeito óptimo do processo de treino, através da sua planificação e subsequente uso dos melhores meios possíveis. Logo, sistematizar o processo de treino, coordenando-o através dos conteúdos táctico-técnicos e estratégicos específicos ao Judo, é tornar o limiar da excelência de rendimento acessível a todos quantos estejam disponíveis, para o trabalho disciplinado e os rigores inerentes ao treino do Judo. Por outras palavras, em raciocínio mais lato, na actual época de transição, para a Sociedade baseada no conhecimento, de que nos fala Toffler (2007), adoptar uma metodologia de formação e treino, com tal traço distintivo, significa não só valorizar o mérito de quem quer trabalhar inteligentemente bem como contrariar o elitismo no acesso à excelência. Ademais, é ir ao encontro dos objectivos vertidos no plano estratégico da NIJF (2006), intitulado “*Fit for purpose – Fit to compete towards 2012*”, porquanto através deste, essa federação desportiva de Judo defende a operacionalização de um planeamento de treino, competição e recuperação específico e convenientemente programado. Planeamento, esse, que objectiva assegurar o desenvolvimento óptimo do atleta de judo, ao longo da sua carreira, e, além disso, produzir atletas de excelência, com base num esforço de longo prazo, cientificamente sustentado. Ou seja, um esforço capaz de propiciar as condições, de formação e de treino, para que cada qual, de todos os judocas da NIJF, independentemente dos seus talentos e motivações, não só possa alcançar o seu máximo potencial atlético, em cada fase do programa de desenvolvimento do atleta a longo prazo, como também possa ambicionar o desempenho competitivo de alto rendimento. Tudo isto, pelo facto da sua preparação assentar, entre outras qualidades, precisamente, na individualização, na especificidade e na sistematização de processos. Desse modo, trabalha-se para que a anti-

democracia inevitável do genótipo – o património genético transmitido pelos ascendentes – não esteja também presente no desenvolvimento e aperfeiçoamento do fenótipo, isto é, de tudo o que é acrescentado ao indivíduo a partir do seu nascimento, onde, como é óbvio, se inclui o aditado pelo treino. Tal esforço de democratização, no acesso à excelência competitiva, ocorre na certeza de que só serão obtidos resultados apreciáveis, se além de seleccionar – entre um grande número de praticantes – a pessoa mais apta, paralelamente, se assegurar um controlo de vida e um treino, quando não perfeitos, pelo menos muito próximos do ideal (Dantas, 2003, p. 48).

Em suma, dentro da lógica global de qualquer plano estratégico de desenvolvimento dos praticantes e da modalidade, entendemos a especificidade, a sistematização e a individualização como sendo três conceitos chave privilegiados. Conceitos, esses, que necessariamente constituem qualidades inerentes à metodologia de ensino-aprendizagem e treino, na senda da excelência de desempenho, na competição de alto nível.

Justificando a necessidade de especificidade, na metodologia mais eficaz, importa, desde logo, salientar, tal como refere Franchini (2006, p. 384), a elevada exigência táctico-técnica do Judo de competição. De facto, durante a Luta de Judo ou *Shiai*, é fundamental ao judoca saber o que e como fazer, quando fazer, porquê e para quê fazê-lo.

Parafraseando Garganta e Pinto (1998, p. 98), o problema primeiro, com que o judoca se confronta, é sempre de índole táctico-técnica. Isto acontece, ampliando o raciocínio de Graça (1998, p. 27), devido ao envolvimento imprevisível das situações de luta, porquanto, o judoca, não está predominantemente dependente de si, tal como acontece, por exemplo, numa prova de 100m rasos, em Atletismo. Pela oposição e resistência variáveis e imprevisíveis exercidas pelo adversário, resulta a necessidade do judoca solucionar os problemas, por meio de habilidades motoras abertas. Nestas circunstâncias, a tomada de decisão apresenta-se fundamental (Sagnol & Bisciotti, 1997 cit. por Franchini, 2006) e tem que ser instantânea (Yamashita, 1999, p. 58), respectivamente, não só porque as acções demonstram sentido,

apenas, se convenientemente ligadas às situações (J. Pinto, comunicação pessoal, 18 Set 2006) como também porque, na reacção às acções do adversário, para lhe causar surpresa, não se pode perder um instante que seja (Yamashita, 1999, p. 58).

Para qualquer judoca, não haverá algo mais frustrante do que ser derrotado, devido à sua inabilidade consciente, para aproveitar uma oportunidade flagrante de vencer a luta. De facto, durante o *Shiai* “pensar é parar e parar é morrer”, pelo que é óbvia a necessidade de eliminar tais situações indesejáveis, nas quais as oportunidades de vitória não são convenientemente ou inteligentemente aproveitadas, mas, em vez disso, desperdiçadas, seja consciente ou inconscientemente. Ora no sentido de contribuir para a resolução desse problema, apresenta-se-nos, por demais importante, a noção de hábitos de comportamento. Com efeito, importa treinar de modo a criar, desenvolver e aperfeiçoar, nos judocas, hábitos de comportamento específicos, em estrita concordância com as exigências e dificuldades específicas ao *Shiai*, amiúde presentes. Nesse sentido, conforme referem Siff & Verkhoshansky (2000, p. 37), tem-se por objectivo, através dos meios e métodos de treino, atingir um estado – com baixo envolvimento cognitivo – no qual a resposta motora do desportista é automática e pela qual este não necessita de se concentrar, voluntariamente, nos movimentos, para os concretizar eficientemente.

Existindo críticas, quanto ao modo como se tem processado o ensino-aprendizagem do Judo, nomeadamente, pondo em evidência o desrespeito pelo princípio da especificidade (Lafon, s.d.a, s.d.c; Blas Perez, 1997, pp. 437-438), o enfoque da investigação permanece, apesar disso, sobremaneira concentrado nas questões de natureza fisiológica. Embora os requisitos físicos, no desempenho do Judo, sejam indubitavelmente exigentes, conforme, de resto, nos refere Little (1991), entendemos, porém, que, de modo nenhum, podem ser prioritários sobre a dimensão estratégica e táctico-técnica do desempenho. Com efeito, o treinador é, acima de tudo, um professor que ensina certa modalidade desportiva (Dantas, 2003, p. 30). Contudo, o pendor fisiológico predominante no campo da investigação científica, não é de

estranhar, pois tal como refere Sérgio (2003, p. 26), a ciência aprecia mais quantidades do que qualidades, algo que acontece nas denominadas ciências do desporto, onde tudo parece exprimir-se em algarismos, podendo sugerir a interpretação de que o ser humano desportivamente situado, encerra-se em meros algarismos.

Concomitantemente, o grau de eficiência, na execução, também condiciona o atleta, no instante em que este decide, sobre qual técnica aplicar em dada situação. Sendo assim, discordamos de Lippiello (1995 cit. por Franchini, 2006), nesta afirmação, em particular, tal como adiante justificamos:

Embora a perfeição do movimento seja importante para o sucesso no Judo, mais importante é a capacidade daquele que realiza a técnica de adaptá-la à exigência da situação.

Em contraste, ainda que subtil, porém, essencial, com o autor supracitado, ao nível da concepção de treino, entendemos que, quer a perfeição ou eficiência, na execução das habilidades motoras, quer a perspicácia táctica do judoca – isto é, de aplicação de uma qualquer técnica em harmonia com a exigência da situação – revestem-se de igual importância enquanto duas dimensões interdependentes, do desempenho bem-sucedido em *Shiai*.

Dito isto, se o processo é concernente ao Judo e se as premissas ou orientações metodológicas, que o escoram, são ainda incipientes e pouco sistematizadas, entendemos ser demonstração de bom senso despende energias e tempo, não só na sua sistematização como, antes disso, no desenvolvimento e aprofundamento do seu conhecimento. Porque o Período da Improvisação – relativo à evolução cronológica do treino desportivo, apontado por Pereira da Costa (1972 cit. por Dantas, 2003, p. 27), durante o qual os vencedores eram os que possuíam os melhores recursos inatos – terminou há mais de um século, importa actuar, sobre o processo de ensino-aprendizagem e treino, sob a perspectiva de áreas do saber que considerem e contribuam para uma superior compreensão da riqueza estratégica, táctica e técnica da modalidade, tais como a Aprendizagem Motora, a Didáctica do Desporto e as Neurociências.

Contudo, sobre o processo propriamente dito e no que ao Judo diz respeito, com base na nossa pesquisa, poucos elementos existem descritos, na literatura, que contrariem a crítica da falta de especificidade do processo de ensino, já que, segundo González (1999, p. 291), tal processo assenta num paradigma, com primazia na aquisição das habilidades técnicas. Blas Perez (1997, p. 437), por sua vez, afirma mesmo que grande parte dos livros e artigos sobre o Judo indicam e descrevem o que fazer – isto é, técnicas – sem todavia sequer indicar ou sugerir um qualquer caminho ou processo (entenda-se, metodologicamente escorado), até à maestria dessas técnicas, e tampouco mencionando-o tintim por tintim. Em suma, da bibliografia existente sobre o Judo, rara é a que descreve o processo conducente ao domínio real das técnicas, isto é, um domínio que se expressa na situação de competição ou *Shiai* e que, como tal, deve, segundo J. García García (comunicação pessoal, 28 Out 2006) ser específico, racional.

Face a esta problemática, existe, no entanto, quem sugira uma abordagem diferente, ao processo de ensino-aprendizagem, norteadas pelo jogo e dirigida para o jogo, no ensino do Judo (Kozub & Kozub, 2004). A despeito disso, os estudos concernentes à optimização metodológica do processo de ensino-aprendizagem do Judo, sob o ponto de vista estratégico e tático-técnico, ainda não abundam, pelo que, com o fito de tal optimização, Franchini (2006, p. 397) afirma serem vários os assuntos ainda por explorar.

Sendo assim, face aos cerca de 126 anos de existência do Judo, estamos convictos de que importa pugnar contra o conservadorismo metodológico indevidamente radicado, no legado de eras passadas, para que a ordem existente, no domínio do ensino, da aprendizagem e do treino do Judo, acompanhe o progresso hodierno.

1.2. OBJECTIVOS E FINALIDADE

Face à problemática supramencionada temos, por objectivos, os seguintes:

— A caracterização estratégica, tática e técnica do *Shiai*;

— A selecção, concentração e organização lógica de contributos conceptuais e metodológicos, que conduzam, o processo de ensino-aprendizagem e treino do Judo, de forma estratégica, tática e tecnicamente coordenada, sistematizada e individualizada, com vista à progressão do judoca, rumo à excelência de desempenho, na competição de alto nível.

Cientes das nossas possibilidades e limites, com os objectivos a que nos propomos alcançar por meio deste trabalho, temos simultaneamente por finalidade, em sentido mais lato, tentar influenciar, localmente, um melhor desenvolvimento do Judo.

Assim sendo, pese embora o facto de, não raras vezes, o termo utopia qualificar algo não realizável, estamos porém convictos de que, em vez disso, pode também referir-se a algo, cuja concretização, em dado momento, está bloqueada pelas pessoas, organizadas em sociedade. Desse modo, alimentamos a convicção de que apenas pela transmissão do conhecimento entre gerações, será possível às presentes legarem um mundo melhor, aos seus descendentes. Logo, o acesso à informação produzida até à actualidade tem que ser democratizado e não ser possibilidade exclusiva de elites. Efectivamente, de acordo com Toffler (2007), o actual progresso tecnológico, observável nos países que são potências económicas mundiais, conduzir-nos-á, quando e se homogéneo, a esse intento de democratização do conhecimento. Assim, o futuro económico e social do ser humano no planeta Terra será rumo à sociedade baseada no conhecimento, isto é, uma sociedade que valoriza o esforço, por cada qual realizado, na aplicação prática do conhecimento, em tudo, acessível a todos (Toffler, 2007).

1.3. METODOLOGIA

Este é um trabalho monográfico, cujos primórdios situam-se entre fins do ano de 2005 e princípios de 2006, fruto da colaboração de um clube de Judo. Colaboração, essa, que se traduziu, pela nossa parte, no desenvolvimento de uma actividade teórico-prática, ao nível do estudo, planeamento, programação, periodização, condução e reflexão do processo de treino e ensino, com objectivos traçados, no âmbito do calendário competitivo nacional da FPJ.

Dessa experiência, brotaram, várias e diversas ideias, sobre o treino do Judo, de natureza conceptual e metodológica, às quais, agora, damos continuidade, pela presente monografia, num esforço de teorização, em confronto com essa experiência.

Na escolha da metodologia empregue tiveram influência, além dos objectivos e finalidade do trabalho, as nossas próprias possibilidades e limitações, ao nível dos recursos alcançáveis.

Nesse contexto, partindo da nossa experiência, acima mencionada, optámos pela elaboração de um trabalho de revisão de literatura, recorrendo a fontes de informação tanto físicas como digitais, com vista a uma ulterior reflexão crítica, amadurecimento e subsequente sustentação teórica das ideias conceptuais e metodológicas, então, despontadas, pela práxis.

Dado a natureza da metodologia, propomo-nos a inovar, na feitura desta monografia, tentando ser originais, nos raciocínios elaborados, com o conhecimento existente. Nesse sentido, pretendemos, sobretudo, que, o quadro conceptual e metodológico resultante, proporcione uma visão panorâmica, não sectária e renovadora do processo de formação e treino de judocas, alicerçada numa perspectiva que valoriza e privilegia o Judo, isto é, as estratégias, as tácticas e as técnicas que o identificam e diferenciam como sendo Judo e não qualquer outro desporto que não Judo.

1.4. ESTRUTURA DO TRABALHO

Por meio do primeiro capítulo, “Introdução”, apresentamos e traçamos o problema, ainda não resolvido, que, pela sua pertinência, merece a nossa atenção. Além disso, apontamos o contexto, que esteve na génese e desenvolvimento do assunto do presente trabalho, bem como os seus objectivos e metodologia.

No capítulo seguinte, “Caracterização elementar da Luta de Judo”, elaboramos uma descrição elementar do *Shiai*, não só salientando, na medida do estritamente pertinente, informações relativas à origem e estado presente desta modalidade institucionalizada, assim como descrevendo o seu objectivo e a essência que lhe está inerente.

Continuamos, no terceiro capítulo, pela “Caracterização tático-técnica e estratégica da Luta de Judo”. Encetamos esta subparte, tecendo considerações nocionais, sobre os conceitos de técnica, de tática e de estratégia, porquanto neles radica a noção de especificidade, pela qual pretendemos coordenar o processo de ensino-aprendizagem e treino do Judo. Prosseguimos, apresentando, na medida do pertinente e do possível, não só as técnicas e padrões tático-técnicos do *Shiai*, bem como as suas variáveis tático-técnicas preponderantes, a par de considerações de índole estratégica, não esgotando, como tal, qualquer das matérias. Não obstante, fazemo-lo de forma rigorosa, não só identificando pormenorizadamente todas as informações citadas, sem imprecisões de tradução, assim como, por um lado, cuidando da uniformização da terminologia empregue, em especial, da relativa ao Judo e, por outro, assegurando, para os termos específicos ao Judo, a sua universalidade, ao privilegiar o uso dos vocábulos japoneses.

Já no âmbito do quarto capítulo, “Contributos conceptuais e metodológicos, para um ensino e treino, da Luta de Judo, estratégica, tática e tecnicamente coordenados, sistematizados e individualizados”, começamos por tecer considerações preliminares, no sentido de proporcionar uma visão panorâmica e integrada, do conhecimento, essencialmente, conceptual e metodológico, já existente, todavia, disperso, não raras vezes, pouco organizado e, amiúde, aplicado a outros desportos, conceptual e metodologicamente mais avançados, que não o Judo. Assim, desenvolvemos vários assuntos, dos quais salientamos as considerações tecidas, relativamente à conciliação da preparação física, com as exigências técnicas e táticas de cada modalidade, que constam da subparte “Concepção de treino”.

Desse modo, e acrescentando, em jeito de contraste, considerações sobre os métodos de treino tradicionais mais usuais (*Uchi-komi* e *Randori*), tentamos, não só sustentar teoricamente assim como facilitar a compreensão, das premissas metodológicos ao ensino específico, sistematizado e individualizado do Judo.

Entre tais premissas, aprofundamos, em especial, os conceitos de Modelo de Luta e de Sistema Individual de Luta, ambas focando a conduta estratégico-

táctico-técnica do atleta, sendo o Modelo de Luta um delineamento mais genérico, que baliza o Sistema Individual de Luta, ao passo que este define concreta e detalhadamente os comportamentos táctico-técnicos do atleta, por um lado, a treinar e, por outro, a aplicar, quando em competição, contribuindo, assim, para que esta represente um óptimo resultado do treino.

Num esforço de inclusão, de vários dos conceitos previamente explicados, cuja selecção fica assim justificada, finalizamos o capítulo, expondo uma proposta metodológica de ensino e treino do Judo, segundo a lógica da complexidade e dificuldade crescentes dos exercícios. Sobre esse método de ensino – isto é, a matéria, deste trabalho, a nosso ver, menos indigente, no que a originalidade diz respeito – identificamos as variáveis de evolução dos exercícios, tanto as relativas ao grau de complexidade como as concernentes ao nível de dificuldade.

Do quinto capítulo, constam as considerações finais resultantes deste trabalho, em vez de conclusões, pelo facto de se tratar de um trabalho de revisão de literatura.

No antepenúltimo capítulo, porque este é um trabalho cessado, mas, ao mesmo tempo e, porventura, em jeito de paradoxo, não concluído de forma definitiva, acrescentamos ainda sugestões para futuros estudos de natureza experimental.

As referências bibliográficas citadas, no decurso do trabalho, estão reunidas, no penúltimo capítulo, sendo que os documentos indirectamente citados distinguem-se, dos directamente citados, por um asterisco, que antecede a sua entrada na lista.

Por fim, em anexo, juntamos, não só (o anexo A) um glossário de vocábulos japoneses, com significação traduzida, para o português, de forma a esclarecer, inequivocamente, o significado dos termos empregues, como também (o anexo B) uma lista, com uma identificação dos autores, cujas citações, no decurso do trabalho, resultaram de informações veiculadas em comunicações pessoais, a fim de tornar perceptível o crédito de tais citações.

2. CARACTERIZAÇÃO ELEMENTAR DA LUTA DE JUDO

2.1. ORIGEM E PRESENTE

O Judo *Kodokan*¹ foi estabelecido, no Japão, em 1882, pelo japonês Professor Jigoro Kano, fruto de um exercício de selecção dos conteúdos superlativos da antiga arte militar denominada Jiu-jitsu, em detrimento das partes precárias dessa arte marcial (The Kodokan Judo Institute, 2007a). De acordo com a FPJ (2004b), é um método de defesa pessoal, que radica no aproveitamento dos movimentos do oponente, para o vencer, e que, nesse sentido, privilegia, por um lado, a técnica sobre a força e, por outro, a cultura humana e a inteligência sobre a violência. No entanto, só em 1958 chega a Portugal o legado japonês do Judo, por intermédio do mestre nipónico Kiyoshi Kobayashi, e somente em 1959 é fundada a Federação Portuguesa de Judo, a qual, segundo dados de 2004, compreende 7785 praticantes federados, 206 treinadores e 200 árbitros (Federação Portuguesa de Judo [FPJ], 2004b). A princípio, uma forma de exercício físico, mais tarde, em 1964 e no país onde teve precisamente origem, deu um primeiro passo para o reconhecimento internacional, ao ser incluído, no programa olímpico, o Judo masculino, surgindo, porém, a sua inclusão definitiva, em 1972, e a do Judo feminino, 20 anos mais tarde, aquando dos jogos olímpicos de Barcelona (Olympic Movement, 2008).

Contudo, no entendimento de Jigoro Kano, a competição (*Shiai*) apresentava-se como outro método de treino do Judo, tão importante quanto o *Kata* ou o *Randori* (Inman, 1988, p. 18). De facto, Kano desaprovava severamente a obsessão pela competição, se tendo os únicos propósitos de alcançar medalhas, dinheiro e fama (Inman, 1988, p. 18). Para Kano, o ideal do Judo, enquanto actividade ao serviço do ser humano, assentava em dois princípios fundamentais:

- Máxima eficiência;
- Bem-estar e benefício mútuos.

¹ *Kodokan* foi o nome atribuído à primeira escola de Judo, fundada, em 1882, por Jigoro Kano.

Desse modo, de acordo com o fundador, o Judo deveria ter por propósitos, não só o fortalecimento do corpo e o treino da mente, pela prática das técnicas, como também a dedicação à sociedade (The Kodokan Judo Institute, 2007c).

Em sentido menos lato, conforme escreve Mifune (1958, pp. 27), ambos os intervenientes de uma luta de Judo devem actuar com seriedade, como se, por suposição, enfrentassem-se num duelo de vida ou de morte. Evidentemente, tal não significa, de modo algum, que os judocas devam desprezar a vida ou estar prontos para morrer. A expressão empregue, pelo autor, visa salientar a importância nevrálgica do empenhamento sério que, em combate, cada qual deve assumir, apenas fazendo o seu melhor, sem preocupar-se com o resultado final do combate (Mifune, 1958, p. 28). Com efeito, se o vencedor, por um lado, ganha pelo facto de melhorar as suas façanhas, por outro, também o derrotado sai, paradoxalmente, ganhador, pelo facto de tomar consciência dos pontos fracos a melhorar (Mifune, 1958, p. 28).

Porém, mudam-se os tempos, mudam-se as vontades. E, não obstante as raízes históricas da modalidade, é inquestionável que o *Shiai* representa o campo de investigação do Judo, por excelência, através do qual a modalidade manteve-se actualizada, ao adaptar-se às mudanças que o mundo globalizado lhe sugeriu (Inman, 1988, p. 19).

Actualmente, a competição internacional de alto rendimento é de tal modo exigente que o tempo de treino, por definição, limitado, deve ser inteligentemente aplicado. Para tanto, o processo de treino, se inteligente, privilegia a qualidade. Por outras palavras, a questão não é sacrificar a qualidade pela quantidade de treino, porquanto o essencial é trabalhar no nível máximo (Inman, 1988, p. 18).

2.2. OBJECTIVO

O principal objectivo da Luta de Judo ou *Shiai*, com vista à vitória, é marcar *ippon* (um ponto). Para tal acontecer, na posição de pé, é necessário projectar o adversário, com controlo e considerável força e velocidade, sobre as costas ou região posterior do tronco (FPJ, 2004a). Já no solo, basta ao

competidor demonstrar controlo sobre o adversário, podendo fazê-lo, não só por meio de imobilização, mantendo as espaldas do adversário contra o solo, durante exactamente 25 segundos, como também pelo recurso a técnicas que ameaçam ora o estrangulamento ora a luxação do cotovelo e que, como tal, constroem o adversário à submissão, desistência do combate, batendo, sucessivamente, com a mão ou o pé ou desistindo verbalmente (FPJ, 2004a).

Para tal, aos judocas, é permitido recorrerem a dois grandes grupos de técnicas: *nage-waza* (técnicas de projecção) e *katame-waza* (técnicas de controlo).

2.3. ESSÊNCIA

A Luta de Judo pode ser caracterizada, na sua essência, como sendo um combate ou uma relação de oposição (quase) contínua, com apreensão manual, entre duas pessoas da mesma categoria ponderal, cuja natureza é variável e imprevisível. Assim, o adversário tem a possibilidade de intervir directamente sobre o nosso desempenho, contrariamente ao que acontece, por exemplo, no Atletismo ou na Ginástica. Tratando-se forçosamente de um confronto directo, aonde ambos os intervenientes lutam, corpo a corpo, com igual intuito de triunfo, pauta-se invariavelmente pela ausência de qualquer cooperação entre os dois intervenientes. Por conseguinte, a Luta de Judo consiste, tal como refere Franchini (2001, p. 131), em aplicar, uma técnica aprendida, sob condições de constante mudança ambiental. Com efeito, a acuidade da tomada de decisão, face à relativa imprevisibilidade ocultada pelo adversário, é determinante na eficácia dos comportamentos concretizados. Tal como referem Sagnol e Bisciotti (1997 cit. por Franchini, 2006), a tomada de decisão apresenta-se fundamental, já que as acções apenas demonstram sentido, se convenientemente ligadas às situações (J. Pinto, comunicação pessoal, 18 Set 2006). Além disso, as decisões têm que ser céleres, porque, na resposta às acções do adversário, para lhe causar surpresa, não se pode perder um instante que seja (Yamashita, 1999, p. 58). Concomitantemente, quando um judoca vence por *wazari*, um único erro pode ser o suficiente para, de imediato, perder o combate. Por conseguinte, o judoca tem que lidar, com a luta, num

permanente estado de concentração máxima (Silva, 1988, p. 43 cit. por Veloso, 2004, p. 15). Ideia, esta, facilmente compreensível, se considerarmos a essência da Luta de Judo, em particular, o facto de se tratar de uma relação, corpo a corpo, de oposição, com o adversário, quase contínua, durante a qual, como tal, não existe tempo para baixar a guarda.

A relação de oposição apenas é interrompida, temporariamente e durante escassos segundos, por ordem do árbitro e termina, em definitivo, quando se esgota o tempo regulamentar disponível (cinco minutos de tempo real de combate, no escalão sénior) ou um dos intervenientes marca *ippon*. Ora assim sendo, o *knockout* (tirar o adversário fora de acção), enquanto objectivo central de qualquer combate, consegue-se, no caso concreto da Luta de Judo, através do *ippon*, em especial, se conseguido por meio de uma projecção, uma vez que, segundo Hoare (1996), o Judo *Kodokan* é, sobretudo, a arte de projectar. De resto, as próprias regras de arbitragem contribuem para isso.

De forma a pontuar, recorre-se não só às mudanças de direcção, para enganar e surpreender o adversário, bem como à Biomecânica, em particular, associada ao equilíbrio (Kozub & Kozub, 2004). No que à aplicação das técnicas de projecção (*nage-waza*) diz respeito, importa salientar que o acto de derrubar baseia-se em saber, não só como projectar, mas também quando e em que direcção fazê-lo, de forma a tirar proveito da energia gerada pelo movimento do oponente, porquanto, desse modo, almeja-se a eficiência da execução técnica, minimizando o dispêndio energético (Marwood, 1995, p. 41).

Trata-se de uma Luta que não só tem tudo para ser luta, como seja esforço físico e psicológico, como também tem tudo para manter a categoria, pela técnica, pela táctica e pela estratégia que envolve. Ademais, em competição, os atletas são projectados, não raras vezes, num piscar de olhos, sendo esta uma das características que, no mundo actual, faz do Judo um dos mais espectaculares desportos (International Judo Federation [IJF], 2007b).

Invariavelmente, os judocas defrontam-se equipados, cada qual, com o seu *judogi* ou fato de Judo, composto de casaco, calças e cinto (ver Figura 1).

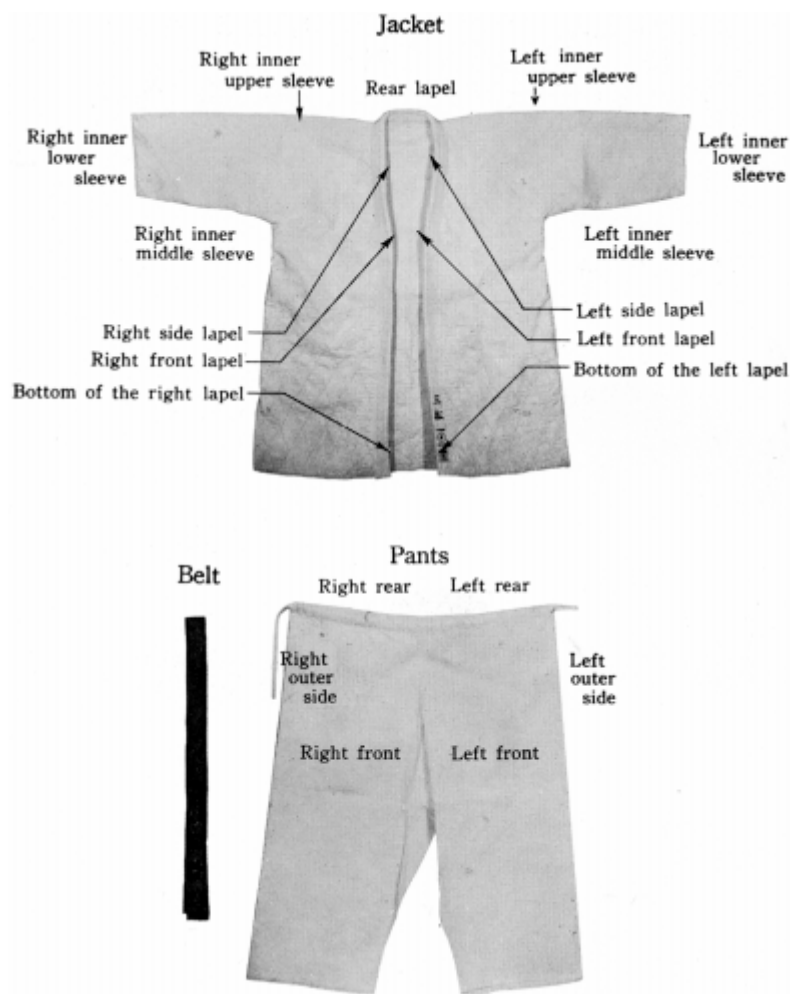


Figura 1: *Judogi* ou fato de Judo (Mifune, 1958).

Da classificação das habilidades motoras

Da classificação, das habilidades motoras da Luta de Judo, avançada por Franchini (2001, pp. 128-133), tendo por referência três principais factores propostos por Schmidt (1991), isto é, (i) processamento de informações, (ii) movimento observável e (iii) tomada de decisão e controlo motor, sublinhamos as considerações que de seguida apresentamos.

Quanto ao processamento de informações, estabelecendo uma escala contínua extremada, por um lado, em tarefas fechadas e, por outro, em tarefas abertas, o *Shiai* é indubitavelmente classificado como sendo uma prática preponderantemente aberta, porquanto o ambiente está em constante mudança, exigindo, aos intervenientes, um permanente processamento de

informações, no sentido de detectar (ou criar) uma oportunidade para atacar eficazmente (Franchini, 2001, p. 128).

Contudo, porque o treino do Judo não se esgota no *Shiai* nem mesmo no *Randori*, os métodos de treino tradicionalmente usados no Judo, classificam-se, dispersamente, pelo continuum da supracitada escala, conforme consta da Figura 2, proposta por Adams e Carter (1988 cit. por Franchini, 2001, p. 129), na qual o *Uchi-komi* refere-se à entrada de golpes, o *Kata* diz respeito às formas padronizadas de ataque e de defesa e o *Randori* consiste na simulação de luta.

Tarefas Fechadas



- | *uchikomi* estático (na faixa)
- | *uchikomi* com parceiro
- | *kata*
- | *uchikomi* com movimentação (sem resistência) do parceiro
- | *uchikomi* com movimentação (com resistência) do parceiro
- | *randori* combinado (prática de habilidade específica)
- | *randori* (comum)
- | competição (luta propriamente dita)



Tarefas Abertas

Figura 2: Classificação de vários métodos de treino no Judo, de acordo com a exigência de cada qual, ao nível do processamento de informações (Adams & Carter, 1988 cit. por Franchini, 2001, p. 129).

Quanto ao movimento observável, as habilidades motoras específicas do Judo são, sobretudo, discretas, porquanto o seu início e fim apresentam-se perceptíveis, tal como acontece, no ataque, com uma dada técnica de projecção ou uma determinada técnica de controlo (Franchini, 2001, p. 133). Além disso, podem também classificar-se como sendo habilidades motoras seriadas, se considerarmos, não só as acções em que existe combinação de técnicas, sejam de projecção e/ou de controlo, assim como as várias e diversas acções efectuadas durante o *Shiai* (Franchini, 2001, p. 133), nas quais se incluem também as habilidades inerentes à fase de Disputa de *Kumi-Kata*.

Em relação à tomada de decisão e ao controlo motor, tanto o aspecto cognitivo quanto o aspecto motor, são essenciais, ao desempenho bem-sucedido em *Shiai*, pelo que o Judo pode considerar-se um desporto onde nem um nem outro aspecto predomina (Franchini, 2001, p. 133).

Em suma, as habilidades motoras requeridas na Luta de Judo ou *Shiai* são de natureza aberta, discreta e seriada, não cíclica.

Da complexidade do *Shiai*

Farfel (1969 cit. por Siff & Verkhoshansky 2000, p. 411) classifica os desportos em três grupos: acíclicos, cíclicos e complexos. Ora segundo Siff e Verkhoshansky (2000, p. 411), os desportos acíclicos, dos quais o Judo faz parte, caracterizam-se pela complexa organização das acções motoras e por uma intensa concentração do esforço de trabalho, o qual se realiza, por pouco tempo, em condições de competição. Dito noutras palavras, são desportos que requerem esforços, por um lado, breves e potentes e, por outro, esforços que precisam de um controlo motor refinado e movimentos espacialmente precisos. Contudo, conservando tais características, o Judo enquadra-se no terceiro dos grupos referidos por Farfel (1969 cit. por Siff & Verkhoshansky 2000, p. 411), de desportos ditos complexos, ao combinar características dos desportos acíclicos e dos cíclicos. Nesse sentido, enquadra-se num grupo de desportos, cuja característica distintiva é a ocorrência, quer de uma grande variabilidade de acções motoras, em condições de cansaço avançado, quer de distintas intensidades de trabalho.

De acordo com Soames (1996), o Judo, dado a sua riqueza técnica, com uma variedade de projecções e de técnicas no solo, é um dos poucos desportos em que um praticante, com mais de trinta anos de experiência reflectida, pode fazer uma sessão e confrontar-se com algo completamente novo. De resto, Inman escrevia, ainda em 1988, que os anos haviam demonstrado o quão vivo fora o Judo, ao nível de inovação, e o quão rico fora, em termos de variedade de técnicas. Assim se percebe a complexidade inerente ao Judo, fundada na variedade e diversidade dos recursos técnicos que o caracterizam.

Fases do *Shiai*

Podem considerar-se, conforme consta do Quadro 1, para além da fase de Disputa de *Kumi-Kata*, outras duas fases na Luta de Judo, o Ataque e a Defesa.

Quadro 1: As fases da Luta de Judo (*Shiai*).

Fases da Luta de Judo
Disputa de <i>Kumi-Kata</i>
Ataque
Defesa

De forma simples, pode definir-se que um dos intervenientes está na fase de Ataque, quando objectiva actuar sobre o oponente, em primeiro lugar, para pontuar sobre este e, em segundo lugar, para evitar que o oponente pontue. Com uma ligeira *nuance* no raciocínio precedente, pode entender-se que um dos intervenientes está na fase de Defesa, quando objectiva actuar sobre o oponente, em primeiro lugar, para evitar que este pontue e, em segundo lugar, para pontuar sobre o adversário.

Assim sendo, quando um dos intervenientes assume o Ataque, empenha-se, sobretudo, em criar, voluntariamente, oportunidades de finalização, ainda que, ao mesmo tempo, salvasse-se, para evitar sofrer uma pontuação. Já quando um dos intervenientes assume a Defesa, esforça-se, sobretudo, em evitar que o adversário crie oportunidades de finalização e que ele próprio as conceda ao adversário, sendo que, em último recurso, procura minimizar os efeitos das oportunidades aproveitadas pelo oponente.

Logo, quando um dos intervenientes do *Shiai* encontra-se em eminente processo defensivo, o oponente pode apresentar-se não só em processo ofensivo como encontrar-se concomitantemente na Defesa. Pela mesma lógica de raciocínio, quando um dos intervenientes do *Shiai* encontra-se em eminente processo ofensivo, o adversário pode apresentar-se não só em processo defensivo como encontrar-se simultaneamente no Ataque. Isto é, tanto pode a Defesa ocultar intenções ofensivas como pode o Ataque encobrir intenções defensivas. Nesta linha de pensamento, Kudo (cit. por Ohlenkamp, 2006) vai

mais longe, aconselhando a não pensarmos o Ataque e a Defesa como sendo duas fases separadas, porquanto um ataque será também uma defesa e uma defesa será também um ataque. No fundo, o mestre alerta para o seguinte conjunto de cuidados a contemplar:

— Preparar o ataque ao adversário, garantindo, ao mesmo tempo, a própria defesa, quer esta venha ou não a ser necessária;

— Garantir a defesa ao ataque do adversário, preparando, ao mesmo tempo, o próprio ataque, se oportuno e realizável.

Por conseguinte, é com grande rapidez que um atleta troca entre o Ataque e a Defesa, pelo que tão rápido está atacando como está defendendo.

Já no que diz respeito à fase de Disputa de *Kumi-Kata*, regra geral, esta antecede, na linha do tempo, quer a fase de Ataque quer a de Defesa. Com efeito, a conquista de uma pega ou agarre (*kumi-kata*) favorável constitui um requisito, por um lado, preliminar, ora do Ataque ora da Defesa e, por outro, em grande medida, determinante, na vitória de uma Luta de Judo.

3. CARACTERIZAÇÃO TÁCTICO-TÉCNICA E ESTRATÉGICA DA LUTA DE JUDO

3.1. INTRÓITO

A competição de alto rendimento requer do judoca uma elevada exigência tática e técnica (Franchini, 2006, p. 384).

De entre os 13 itens listados que, segundo Lafon (s.d.d), condicionam o desempenho da Luta de Judo, este autor aponta claramente a tática e a técnica. Paralelamente, constam outros itens designados por expressões ou termos tais como habilidades mentais, diferenciação cinestésica, potência, resistência e flexibilidade.

Já Matvéiev (1990, p.20), por sua vez, refere que a riqueza tática é superior nas lutas, nas quais o Judo se inclui, pelo que exerce maior influência nos seus resultados, comparativamente à ginástica desportiva ou às corridas de curta distância.

Na mesma linha de pensamento, Yamashita (1999, p. 70) refere que saber fazer a “leitura” (entenda-se, tático-técnica) dos adversários é importantíssimo no Judo, sendo que quanto maior o nível do adversário, mais relevância isso ganha.

Em suma, durante a Luta de Judo, é determinante a tomada de decisão tático-técnica, que se exige oportuna, propositada e consequente, para que haja eficácia dos comportamentos daí resultantes.

3.2. CONSIDERAÇÕES CONCEPTUAIS PRELIMINARES

Conceitos de técnica e de tática

Para melhor entender o conceito de tática, reconhecemos pertinência, em começar, por apresentar, conceptualmente, a noção de técnica. Nesse sentido, ao considerar a assimilação da técnica desportiva (especial), Matvéiev (1990, p. 19) explica tal processo como sendo a aprendizagem das leis biomecânicas do movimento, conducentes à assimilação, pela prática, dos correspondentes hábitos motores, até que estes expressem o mais elevado

nível de aperfeiçoamento, tanto quanto, humanamente, seja possível. Já Dantas (2003, p. 32), por sua vez, define técnica, nos seguintes termos:

É o conjunto de procedimentos e conhecimentos capazes de propiciar a execução de uma actividade específica, de complexidade variável, com o mínimo de desgaste e o máximo de sucesso.

Surgem, assim, associadas à execução técnica, duas qualidades: eficiência, “mínimo desgaste”, e eficácia, “máximo de sucesso” (Dantas, 2003, p. 32).

Outra definição possível, descrita por Romão e Pais (1999, p. 21), delimita, conceptualmente, a técnica, enquanto um movimento correspondente ao modelo ideal – este, cientificamente sustentado – e que é condicionado por vários aspectos, tais como, por exemplo, características individuais, regras de arbitragem e equipamentos. Nessa medida, a técnica desportiva modelar pode sofrer adaptações, devido à influência das características individuais de quem a executa e, como tal, originar o que se designa por estilo pessoal, se em conformidade com os objectivos de treino (Romão & Pais, 1999, pp. 21-22).

Já no concernente à táctica, esta visa obter o melhor resultado, com base nos meios de acção (técnicas) disponíveis e utilizáveis. Por meio da táctica, o atleta decide, rapidamente, de uma forma adequada à necessidade da situação ou problema que se lhe coloca (Romão & Pais, 1999, p. 22).

Conferindo um significado, a nosso ver, mais completo, Garganta (2000, p. 51) afirma que a táctica refere-se aos meios a utilizar, ante as condições específicas do confronto, para concretizar determinado plano de acção estrategicamente fundado.

Todavia, existem entendimentos, mais amplos, do conceito de táctica, não contraditórios aos anteriormente apresentados, porém, a nosso ver, inadequados. Exemplo disso é o entendimento de Dantas (2003, p. 33), ao definir táctica do seguinte modo:

É a arte de dispor nossos recursos (atletas, técnicos, materiais desportivos, etc.) de maneira a explorar ao máximo os pontos fracos do adversário, ao mesmo tempo que se minimizam as nossas próprias deficiências.

Na linha de raciocínio de Romão e Pais (1999, p. 22) e de Garganta (2000, p. 51) e em divergência com o supracitado entendimento de Dantas (2003, p. 33), uma outra definição possível de tática, com a qual concordamos, põe ênfase no aspecto cognitivo e explica-a como sendo um conjunto de comportamentos, os quais se desejam ver regularmente expressos, pelos atletas, quando em competição e que, ademais, constitui concomitantemente uma cultura comportamental específica passível de aprendizagem (Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006, p. 161).

À parte das definições avançadas, é essencial referir os três momentos que, pela seguinte ordem, perfazem o acto tático (J. Pinto, comunicação pessoal, 18 Set 2006):

- “Leitura” (ou percepção da situação);
- Decisão (escolher a melhor solução);
- Realização (executar a solução escolhida).

Assim se percebe, porque razão, a aplicação de qualquer comportamento, tem que ver, em primeiro lugar, com o entendimento que o judoca possui da Luta de Judo.

Da relação entre técnica e tática

Ovens e Smith (cit. por Light, 2005?, p. 6), ao examinarem o lugar e importância das habilidades motoras, técnicas, em jogos desportivos, sugeriram que a técnica não pode ser separada das exigências de pensamento, envolvidas na compreensão tática e na tomada de decisões. Aliás, nesse sentido, Nakata (2003 cit. por García García, 2006) é categórico, ao afirmar que, no Judo actual, tendo apenas uma boa técnica, é muito difícil vencer combates. Na mesma linha de raciocínio, Matvéiev (1990, p. 20) dá ênfase à relação de interdependência existente entre a tática e a técnica:

A preparação tática do atleta tem de se realizar em estreita ligação com a preparação técnica. Enquanto esta fornece os meios necessários à prossecução da competição desportiva, a preparação tática assegura a sua utilização correcta.

Nesse sentido, é inadmissível contrapor a preparação tática à preparação técnica (ou vice-versa), já que, co-existindo e estando dependentes

entre si, é difícil definir claramente uma linha divisória entre ambas (Matvéiev, 1990, pp. 21-22).

No entanto, ultrapassamos as supracitadas ideias de Matvéiev, pelo que sabendo que tática e técnica são igualmente importantes, consideramos porém que as “razões de fazer (tática)” determinam o “modo de fazer (técnica)” (Garganta, 1998, p. 14). De facto, apontando o que coordena (a decisão tática) e o que é coordenado (a técnica), focamos precisamente o cerne da questão, na relação entre técnica e tática.

Requisitos emergentes da tática

De acordo com Romão e Pais (1999, p. 22) a tática desportiva demanda por requisitos de vária ordem, que no parágrafo seguinte se pormenorizam:

- Psicológicos;
- Coordenativos e condicionais;
- Cognitivos;
- Técnicos.

Assim, nos requisitos psicológicos incluem-se qualidade de decisão, disponibilidade para o esforço, capacidade de adaptação, capacidade de concentração, capacidade de comunicação, etc.. Já os requisitos coordenativos e condicionais – tal como a expressão sugere – referem-se às capacidades condicionais e às coordenativas. No que aos requisitos cognitivos diz respeito, englobam-se capacidade de percepção do movimento e posição do adversário, capacidade de raciocínio e de antecipação das acções, entre outras. Por fim, existem os requisitos técnicos, porquanto, a execução do movimento, deve estar de acordo, com a especificidade da acção motora a decorrer.

Da estratégia

Logo à partida, importa ter em conta a etimologia do termo estratégia, a qual remete a um ardil de guerra, usado para enganar o inimigo.

Sabendo que falhar na preparação é preparar-se para falhar (F. Bernardes, comunicação pessoal, 07 Fev 2007), fica fácil de perceber que a vitória exige preparação, planeamento. E segundo Gleeson (1975, p. 65), o planeamento assenta em dois aspectos principais: estratégia e tática.

Assim, no que ao planeamento estratégico se refere, Gleeson (1975, p. 65-66) apresenta quatro aspectos fundamentais:

- Observação e estudo do estilo actual de luta;
- Relatórios sobre os combates e os judocas;
- Relatórios dos observadores ou espiões sobre a oposição;
- Registos visuais sobre o adversário.

Ora tendo por referência, a noção de estratégia, implícita aos quatro aspectos, do planeamento estratégico, indicados por Gleeson (1975, p. 65-66), é verosímil ponderar que se a tática refere-se essencialmente à decisão contingente do judoca, que procura aplicar a melhor técnica, face às condições variáveis, do aqui e agora, colocadas pelo adversário, em certo espaço e num dado tempo, já o entendimento de estratégia, inclui e ultrapassa essa noção, na medida em que remete para uma decisão também passível de ser tomada fora do espaço e tempo de combate, com base numa conjectura sobre o devir, cujo prazo temporal de validade, é variável, mediante as circunstâncias mais ou menos voláteis de cada combate. O mesmo é dizer, nos termos de Garganta (2000, p. 51), que a estratégia refere-se a um plano de acção, ao passo que a tática constitui a aplicação da estratégia (ou plano de acção) às condições específicas do confronto. Com efeito, tal como Garganta (2000, p. 51) expõe, estratégia e tática estão estreitamente ligadas, visando o mesmo fim e fundindo-se aquando do desempenho competitivo. Desse modo, importa rever a ideia frequente que, por um lado, identifica a estratégia enquanto algo exterior ao jogo propriamente dito e, sobremaneira, dependente da acção do treinador e que, por outro, associa a tática à forma como os atletas gerem os momentos do jogo, no seu decurso (Garganta, 2000, p. 51).

Nesse sentido, entendemos que estudar e considerar, por exemplo, as características dos adversários, é um aspecto que traduz preocupações de natureza tanto estratégica como tática, porquanto é uma acção que, não só se associa, por um lado, ao prognóstico estratégico, sobre o qual assentam as decisões táticas como também remete, por outro, para a decisão contingente, sobre o aqui e agora, tipicamente associada à tática operacionalizada pelo atleta. Como tal, a diferença entre a tática e a estratégia, parece estabelecer-

se, tendo em conta a forma e/ou o momento em que as decisões são processadas, isto é, respectivamente, ora aquando da operacionalização ora em forma de planeamento. Sendo assim, a escolha, de entre o repertório de soluções que dão corpo ao Sistema Individual de Luta, é passível de ser delineada (e não rigidamente determinada) antes do início do combate, sob um ponto de vista estratégico, isto é, levando em consideração aspectos tais como as características dos adversários, pontos fortes e pontos fracos, e as condições concretas da competição, tais como, por exemplo, objectivos definidos, ora de desempenho ora de resultado, e sistema de competição. No entanto, a operacionalização, do plano estratégico de acção delineado, traduz-se, invariavelmente, a um nível de análise mais detalhado, em comportamentos táctico-técnicos. Daí que o planeamento estratégico, não raras vezes, se confunda com as orientações táctico-técnicas, porquanto estas derivam do planeamento estratégico.

Assim se percebe a razão pela qual a estratégia pode ser definida enquanto uma escolha, por certo conjunto de soluções táctico-técnicas, que constituem o Sistema Individual de Luta (consultar “Sistema Individual de Luta”, página 96), em detrimento de outras consideravelmente distintas. Mais, assim se percebe porque razão a estratégia vai com o atleta para a área de competição (Garganta, 2000, pp. 51-52). Tal acontece pelo simples facto da operacionalização da estratégia fazer-se por meio de soluções táctico-técnicas. Aliás, conforme referem Romão e Pais (1999, pp. 22-23), a estratégia, tendo por objectivo a sobreposição às acções do adversário, assenta, sucintamente, na escolha propositada de um sistema táctico-técnico em função de cada situação. Como tal, a estratégia combina aspectos técnicos e tácticos, tendo em conta condições variáveis, tais como, por exemplo, as características do adversário, o local onde se desenrola a competição e o clima (Romão & Pais, 1999, p. 23). Dito de outra forma, a estratégia define uma causa, segundo a qual o judoca escolhe uma acção, entre várias possibilidades ou alternativas, ou seja, constitui um conjunto de instruções lógicas, pelas quais, em função das características do meio envolvente, o judoca determina a aplicação de uma

solução táctico-técnica, tendo em vista a concretização de um objectivo preciso, num exacto momento (Mirallas Sariola, 2004, p. 6).

Ademais, à semelhança de Garganta (2000, p. 51), que associa a decisão estratégica a propósitos de mudança, entendemos que qualquer estratégia previamente alinhavada pode, por definição, sofrer adaptações, em qualquer momento do decorrer da luta, mas não mudanças ou alterações radicais, como de seguida justificamos. Assim, por exemplo, estando a vencer por *wazari*, poder-se-á julgar como sendo mais sensato adaptar a estratégia, no sentido de guardar tal vantagem no marcador, minimizando ao máximo os riscos ofensivos, e por consequência, em conformidade com a vantagem no resultado da luta, privilegiar outro conjunto de soluções táctico-técnicas, desse momento em diante, até ao fim do combate. Do mesmo modo, se, por exemplo, as características ou pontos fortes do adversário forem desfavoráveis à aplicação dos principais comportamentos treinados pelo judoca (*tokui-waza*), será aceitável optar por tomar decisões, durante o combate, com base em comportamentos secundários. Porém, comportamentos, esses, que tenham sido contemplados no processo de treino, enquanto alternativas necessariamente válidas aos principais comportamentos. Isto, porque sustentamos o entendimento de que a competição é um reflexo do treino. Que a competição não propicia, por artes mágicas, o aparecimento de mudanças comportamentais radicais. E que a competição apenas exige diferentes estratégias, isto é, soluções táctico-técnicas do Sistema Individual de Luta diferenciadas, em função da variação de circunstâncias ou variáveis estratégicas, tais como:

- Estilo de luta actual;
- Padrão de luta² dos adversários;
- Resultado da luta (vantagem, empate ou desvantagem pontual);
- Tempo de luta;
- Fadiga (própria e do adversário);

² O padrão de luta refere-se ao conjunto de soluções táctico-técnicas, retiradas do Sistema Individual de Luta, que, sob um ponto de vista estratégico, melhor se adequam ao aqui e agora da luta.

- Regras de arbitragem aplicáveis;
- Limite da área de competição.

Em conclusão, tal como afirma Garganta (2000, p. 52), deste modo se percebe que muitos jogadores podem agir tacticamente, mas que somente os mais capacitados podem fazê-lo, simultaneamente, segundo referências estratégicas.

Podendo uma mudança radical de estratégia conduzir a alterações, na forma de lutar, susceptíveis de interferir negativamente com o Sistema Individual de Luta (com base no qual se define o padrão de luta) e constituindo esse, precisamente, o “notocórdio” coordenativo do processo de ensino-aprendizagem e treino e da própria competição, a estratégia surge então subordinada ao Sistema Individual de Luta, porquanto é essencial privilegiar uma forma de lutar padronizada e regular no decurso do combate, independente das interferências de ordem estratégica, que, em particular, reclamem por alterações radicais no padrão de luta. Sendo assim, as interferências estratégicas devem, de um modo geral, ser tão menos consideradas, quanto mais recente e menos consolidado for o processo de construção do comportamento alternativo em questão (Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006). O que aliás é igualmente inteligível nas palavras de Yamashita (1999, p. 59):

Apart from ordinary practice sessions, you should not use techniques which you are not good at in competition.

Por conseguinte, deste modo se percebe, ainda que tacitamente, que todos os treinadores tendem a agir estrategicamente, mas que somente alguns o conseguirão fazer, induzindo efeitos positivos, no desempenho dos atletas, também ao nível táctico-técnico (Garganta, 2000, p. 51).

Importa todavia sublinhar, que as variáveis estratégicas de cada circunstância não são, de modo algum, negligenciadas. Acontece, porém, que apenas são consideradas, quando está garantida a consecução do padrão de luta. Dito por outras palavras, o padrão de luta é, no seu essencial e no tempo imediato do combate, invariável e incorruptível às variáveis estratégicas de circunstância, as quais podem, ainda assim, originar adaptações positivas na

forma momentânea de lutar, desde que em concordância com o padrão de luta de cada qual (Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006). Com efeito, romper abruptamente com o padrão de luta do momento, já treinado e adquirido, adotando estruturas e dinâmicas nunca antes treinadas, é procurar a incerteza, desperdiçar os hábitos de comportamento (consultar “Hábitos de comportamento”, página 79) e reivindicar o insucesso, ao não respeitar as fases necessárias à aprendizagem de um novo padrão.

3.3. TÉCNICAS

Ukemi

O primeiro cuidado a ter na prática de Judo e, muito em especial, aquando do *Randori*, assenta no domínio da técnica de protecção do corpo ou *ukemi* (ver o exemplo da Figura 3), a qual visa salvaguardar a integridade do corpo, ante uma qualquer queda, evitando assim eventuais lesões (Mifune, 1958, p. 41).



Figura 3: Ukemi, técnica de protecção do corpo (Mifune, 1958, p. 42)

Shizei

Para sair vitorioso da prática livre ou *Randori*, a mudança de posturas é essencial, sendo que estas classificam-se em *shizentai*, postura natural, e *jigotai*, postura de auto-defesa (Mifune, 1958, p. 37).

A postura de *shizentai* subdivide-se nas seguintes três: *shizen hontai* (postura natural fundamental), *migi shizentai* (postura natural ao lado direito) e *hidari shizentai* (postura natural ao lado esquerdo), conforme consta da Figura 4.

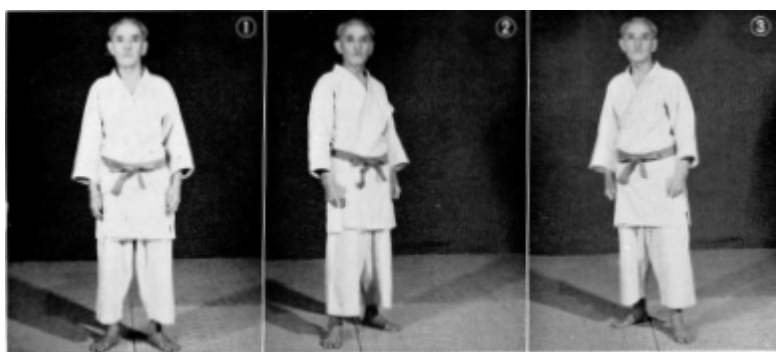


Figura 4: *Shizentai*, a postura natural (Mifune, 1958, p. 38)

Já a postura de *jigotai*, visando assegurar, de acordo com Mifune (1958, p. 38), a própria estabilidade, ao defender o ataque do adversário, subdivide-se nas seguintes três: *jigo hontai* (postura fundamental de auto-defesa), *migi jigotai* (postura de auto-defesa ao lado direito) e *hidari jigotai* (postura de auto-defesa ao lado esquerdo), conforme ilustra a Figura 5.

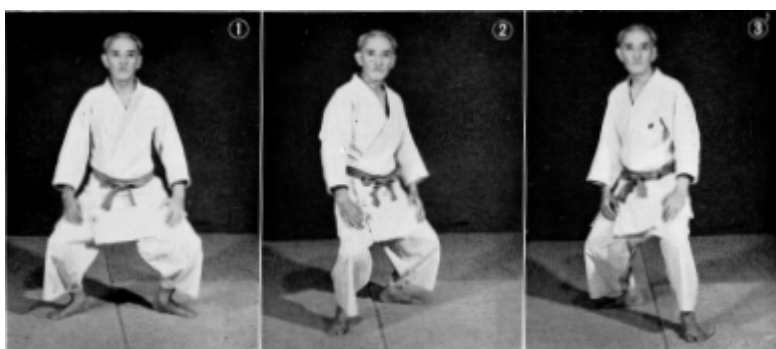


Figura 5: *Jigotai*, a postura de auto-defesa (Mifune, 1958, p. 38)

Shintai

Aos deslocamentos realizados, no Judo, quer estes sejam para a frente, para trás ou para os lados, os japoneses, atribuem a designação *shintai*. Durante o *shintai*, os pés deslizam sobre o *tatami* e o peso do corpo move-se, com o pé que dirige a movimentação (Kano, et al., 1998, p. 41). Os deslocamentos do Judo, na medida em que se realizam, roçando a superfície do *tatami* e, por isso, não levantando os pés do solo, diferem assim do padrão de marcha, que é comum às trivialidades quotidianas (Marwood, 1995, p. 30).

O deslocamento natural designa-se *ayumi-ashi* e pode observar-se na Figura 6 (Kano, et al., 1998, p. 41).

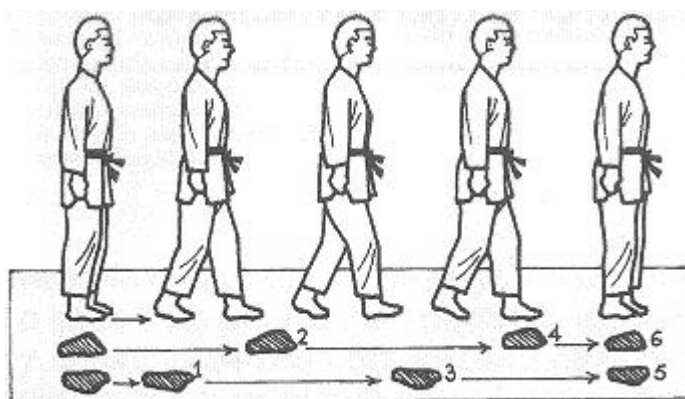


Figura 6: Ayumi-ashi, o deslocamento natural (Marwood, 1995, p. 30).

Porém, existindo confrontação com um adversário, o deslocamento frequentemente adoptado recebe o nome de *tsugi-ashi* (Kano, et al., 1998, p. 41). No deslocamento em *tsugi-ashi*, os passos realizados, em contacto com o *tatami*, diferem dos executados em *ayumi-ashi*, uma vez que são mais curtos ou menos amplos (Marwood, 1995, p. 30). Além disso, o pé que, durante a acção, está recuado jamais ultrapassa o pé avançado e tampouco aproxima-se deste último, ao ponto de ambos se tocarem (Kano, et al., 1998, p. 41; Marwood, 1995, p. 30). Por conseguinte, o pé que não conduz o deslocamento limita-se sempre a seguir o pé que conduz, processe-se o deslocamento a avançar ou a recuar, em sentido lateral ou diagonalmente (Kano, et al., 1998, p. 41) – conforme observável nas quatro Figuras imediatamente abaixo.

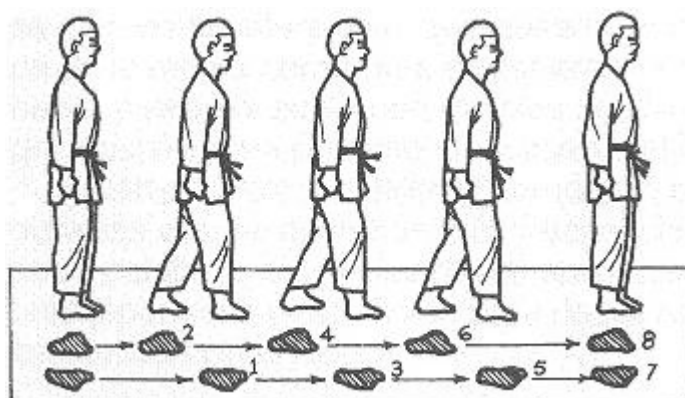


Figura 7: Tsugi-ashi (Marwood, 1995, p.30).



Figura 8: Primeiro *tsugi-ashi*, correspondente ao deslocamento, ora a avançar ora a recuar (Kano, et al., 1998, p. 41).

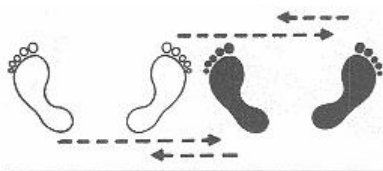


Figura 9: Segundo *tsugi-ashi*, correspondente ao deslocamento lateral (Kano, et al., 1998, p. 41).

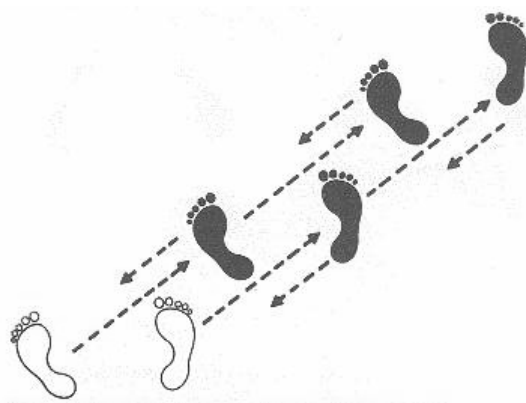


Figura 10: Terceiro *tsugi-ashi*, correspondente ao deslocamento diagonal (Kano, et al., 1998, p. 41).

Tai-sabaki

O vocábulo *tai-sabaki* refere-se ao controlo do corpo, em especial, dos seus movimentos de rotação. O conceito preconiza movimentos rápidos e fluidos, mantendo sempre o equilíbrio do corpo.

Logo, para uma óptima execução das técnicas de projecção, é pois indispensável o domínio do *tai-sabaki* (Kano, et al., 1998, p. 41). Dito de outra forma, a base de qualquer técnica de projecção eficaz assenta na eficiente utilização dos membros inferiores, aquando da mudança de direcção do corpo (Marwood, 1995, p. 30).

Não obstante, o *tai-sabaki* também se utiliza, na Fase de Defesa da Luta de Judo, aquando das acções de esquiva, aos ataques do oponente (Martínez Moya & Tartabull, 200-?).

Ainda que as formas de *tai-sabaki* existentes não se esgotem nos exemplos abaixo, as cinco Figuras apresentadas de seguida representam os cinco tipos fundamentais de *tai-sabaki*, de acordo com Kano et al. (1998, p. 42).

O primeiro *tai-sabaki* (ver Figura 11) recebe também a designação de *mae-sabaki*, ou seja, giro para a frente (Marwood, 1995, p. 30).

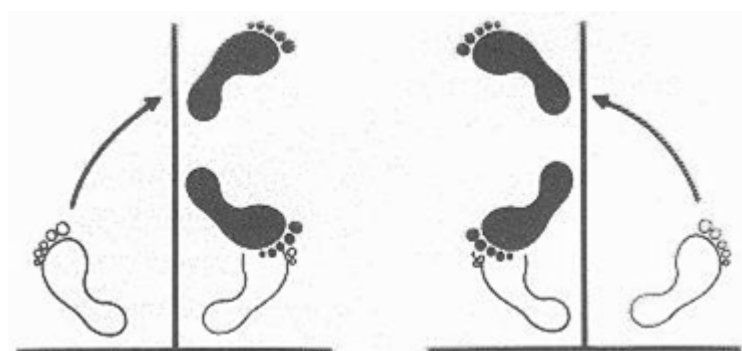


Figura 11: Primeiro *tai-sabaki* – avançar um pé e depois movimentar o outro em *pivot*, para os colocar na mesma direcção (Kano, et al., 1998, p. 42).

O segundo *tai-sabaki* (ver Figura 12) recebe também a designação de *ushiro-sabaki*, ou seja, giro à retaguarda (Marwood, 1995, p. 30).

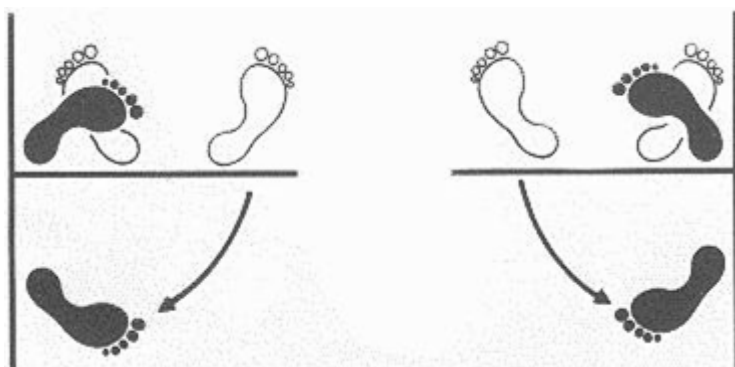


Figura 12: Segundo *tai-sabaki* – recuar um pé e depois movimentar o outro em *pivot*, para os colocar na mesma direcção (Kano, et al., 1998, p. 42).

O terceiro *tai-sabaki* (ver Figura 13) designa-se também por *mae-mawari-sabaki* (Marwood, 1995, p. 30).

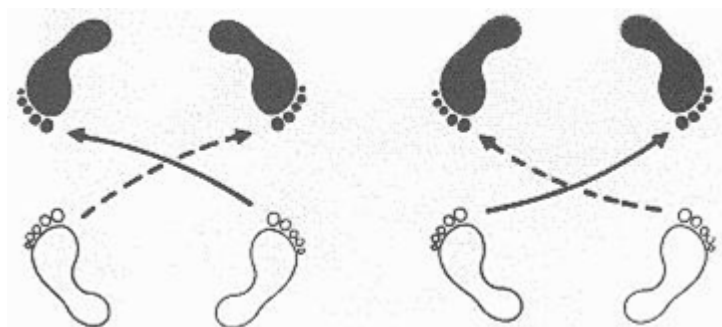


Figura 13: Terceiro *tai-sabaki* – avançar em meia-volta, cruzando os pés (Kano, et al., 1998, p. 42).

Já a descrição do quarto *tai-sabaki*, segundo Kano et al. (1998, p. 42), é perceptível na Figura 14.

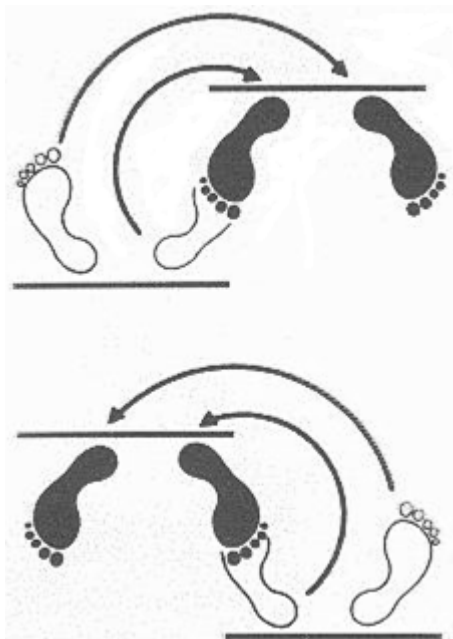


Figura 14: Quarto *tai-sabaki* – acção de *pivot* sobre a parte anterior da planta de um pé, avançando em rotação, para mudar de direcção (Kano, et al., 1998, p. 42).

Por fim, a descrição do quinto *tai-sabaki*, segundo Kano et al. (1998, p. 42), compreende-se pela Figura 15.

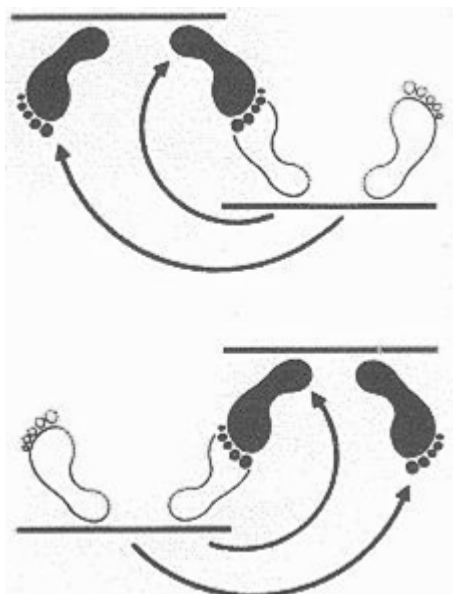


Figura 15: Quinto *tai-sabaki* – acção de *pivot* sobre a parte anterior da planta de um pé, recuando em rotação, para mudar de direcção (Kano, et al., 1998, p. 42).

Kumi-kata: hikite e tsurite

De um modo geral, o objectivo primeiro de um judoca é efectuar a *kumi-kata* (Veloso, 2004). Esta refere-se à forma de pegar no *judogi* do oponente, sendo, exemplo disso, a Figura 16.

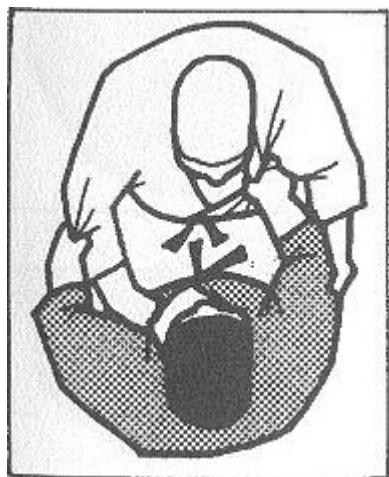


Figura 16: *Kumi-kata* manga-lapela à direita (Marwood, 1995, p. 37).

A partir da *kumi-kata* manga-lapela, a qual (no caso dos destrímanos) consiste em pegar, por um lado, com a mão direita, na lapela esquerda do oponente (*tsurite*), aproximadamente, à altura do próprio ombro e, por outro, com a mão esquerda, na manga direita do oponente (*hikite*), logo abaixo do cotovelo, é possível realizar a maioria das técnicas de projecção (Hoare, 1996).

Seja como for, são várias e diversas as formas de pegar no *judogi* do adversário.

Nage-waza

As várias técnicas de projecção (*nage-waza*) do Judo organizam-se em quatro categorias distintas: técnicas de mão (*te-waza*), técnicas de quadril (*koshi-waza*), técnicas de pé (*ashi-waza*) e técnicas de sacrifício (*sutemi-waza*). Na prática, o corpo inteiro é mobilizado, na aplicação de qualquer destas técnicas, pelo que tais categorias apontam meramente as características mais evidentes (IJF, 2007b).

A diversidade de técnicas que o Judo apresenta é vasta. A FPJ, por exemplo, seguindo as referências do *Kodokan*, reconhece 67 técnicas de projecção (FPJ, 1999; The Kodokan Judo Institute, 2007d). Contudo, outras se

podem acrescentar, precisamente, a partir dessas 67 técnicas, alterando-lhes detalhes da execução padronizada e oficialmente reconhecida pelo *Kodokan*.

Kuzushi, tsukuri, kake, nage e kime

A acção de destruir a postura ou o equilíbrio do adversário designa-se *kuzushi* e constitui a essência de qualquer execução técnica, quer seja de projecção quer seja de controlo (Mifune, 1958, p. 43). Um adversário em equilíbrio não só é difícil de ser projectado como também é capaz de efectuar contra-ataques sem dificuldade (Hoare, 1996). Desequilibrar o adversário não é uma acção separada, mas sim uma parte da globalidade do movimento realizado, até à concretização da projecção. O *kuzushi* ou desequilíbrio do adversário consegue-se sobretudo à custa de um bom trabalho dos membros superiores (Hoare, 1996). Frequentemente, a direcção na qual o oponente é desequilibrado é precisamente a mesma para a qual é projectado (Hoare, 1996).

Já o *tsukuri* consiste em aproveitar a postura instável do *uke*, originada pela acção de *kuzushi*, colocando-se, o *tori*, para o efeito, numa postura vantajosa à fácil aplicação da técnica (The Kodokan Judo Institute, 2007b).

Por fim, aplicar a técnica contemplada, à postura quebrada do adversário, recebe a designação de *kake* (Mifune, 1958, p. 45).

Na aplicação destas três noções – *kuzushi*, *tsukuri* e *kake* – é da maior importância observar, um movimento de sincronismo, entre todos os segmentos corporais (Mifune, 1958, p. 45), porquanto as técnicas de projecção do Judo são eficazes, devido à aplicação de forças, em uma dada direcção e num preciso momento (IJF, 2007b).

Não obstante, de acordo com a IJF (2007b), existem cinco fases, e não apenas três, a discriminar, na execução das técnicas de projecção, conforme apresentamos no parágrafo seguinte.

As técnicas iniciam-se com o *kuzushi*, o qual, se consegue, aproveitando os movimentos e força que o adversário exerce contra nós. Assim que o adversário, por ver o seu equilíbrio destruído, assume uma posição instável, ao executante, torna-se-lhe possível assegurar a fase de *tsukuri*, isto é, posicionar-se no devido lugar e com a devida forma, para realizar uma técnica

de projecção. Aquando desse ataque, o executante arremessa o seu corpo, de forma a controlar o centro de gravidade do oponente, em acção designada por *kake*, no decurso da qual existe, portanto, um total controlo sobre o corpo do oponente. Uma vez feito isso, ocorre a fase conhecida por *nage*, pela qual ergue-se do solo o oponente e conduzem-se as suas costas em direcção ao *tatami*. Por fim, a fase final da execução de uma técnica de projecção designa-se por *kime*. Esta consiste em assegurar que o oponente caia, efectivamente, sobre as suas costas, com velocidade, força e controlo. O executante assegura essa fase, pelo uso da *hikite* e da *tsurite* bem como pelo movimento e direcção imprimidos ao resto do seu corpo (IJF, 2007b).

Importa todavia ter consciência de que as cinco fases caracterizadoras da dinâmica de uma projecção de Judo – *kuzushi*, *tsukuri*, *kake*, *nage* e *kime* – ocorrem, todas elas, em menos de um segundo, numa situação sempre movimentada de duas pessoas envolvidas em combate (IJF, 2007b).

Katame-waza

Entre as técnicas de controlo (*katame-waza*) existem os seguintes três subgrupos de técnicas: *osae-waza* (técnicas de imobilização), *shime-waza* (técnicas de estrangulamento) e *kansetsu-waza* (técnicas de luxação) (IJF, 2007c, 2007d, 2007a).

As técnicas de imobilização permitem controlar o adversário, no solo, mantendo-o em decúbito dorsal (IJF, 2007c).

Na actualidade, é permitido executar técnicas de luxação, apenas à articulação do cotovelo (IJF, 2007a).

A FPJ, por exemplo, seguindo as referências do *Kodokan*, reconhece 29 técnicas de controlo (FPJ, 1999; The Kodokan Judo Institute, 2007d). Contudo, existe uma miríade de formas ou habilidades, para concretizar cada qual dessas 29 técnicas.

Tokui-waza

De acordo com García García (1995 cit. por García García, 2006), o *tokui-waza* constitui uma acção ou gesto técnico, que realizado de forma simples, ordenada, estruturada e lógica, torna possível solucionar, um conflito

competitivo, com eficiência técnica e no *timing* exacto. Definição, essa, da qual se depreende a eficácia do gesto técnico e, em particular, do *tokui-waza* como sendo dependente do *timing* em que é executado.

Segundo Koga (1996 cit. por García García, 2006), o bom *tokui-waza* assenta, no essencial, na surpresa e na velocidade, aquando da sua aplicação, paralelamente às quais, de acordo com Nakanishi (1999 cit. por García García, 2006), tem também que se considerar necessário o conhecimento do que, a cada instante, irá acontecer.

Partindo do princípio de que todos os judocas devem saber quais são as suas técnicas mais eficazes, Lascau (2006, p. 23) classifica, em cinco grupos, distintos tipos de *tokui-waza*:

- *Nage-waza*, o qual é dividido em quatro diferentes direcções de projecção, isto é, frente-direita, frente-esquerda, trás-direita e trás-esquerda;
- Combinações em *nage-waza*;
- Transição para *ne-waza*;
- *Ne-waza*;
- Situações padronizadas de *ne-waza*, tais como, por exemplo, passagem para *kansetsu-waza*, a partir da posição de decúbito ventral do *uke*.

3.4. PADRÕES TÁCTICO-TÉCNICOS

Por padrão táctico-técnico entendemos um certo conjunto de movimentos, que, possuindo aspectos, ao nível da sua execução motora, invariavelmente, comuns, agrupam-se em determinado grupo de movimentos.

Ora, no decurso do *Shiai*, existem vários e diversos padrões táctico-técnicos, de seguida mencionados e descritos, que são diferenciadamente aplicados pelos intervenientes, de acordo com as variáveis estratégicas, particulares de cada luta, e a sua própria evolução, no decurso de cada combate.

Na Disputa de *Kumi-Kata*

Distinguimos, na fase de Disputa de *Kumi-Kata*, três padrões táctico-técnicos:

- Pegar, favoravelmente, no *judogi* do adversário;

- Evitar que o adversário pegue, favoravelmente, no nosso *judogi*;
- Destruir a *kumi-kata* que o adversário tenha feito sobre o nosso *judogi*.

O sentido tático da *kumi-kata* pode ser defensivo e/ou ofensivo. É defensivo, se visa evitar a pega forte do oponente, criando o espaço necessário entre ambos os corpos e, por consequência, evitando também criar oportunidades de ataque ao adversário. O sentido tático da *kumi-kata* é ofensivo, se visa concretizar um certo ataque. Além disso, é simultaneamente defensivo e ofensivo, se, além de evitar a pega forte do adversário, com determinada *kumi-kata*, o atleta procura também atacar, aquando da melhor oportunidade (Hicks, 2002).

No Ataque e na Defesa

Já no concernente às fases de Ataque e de Defesa, a sua operacionalização pode realizar-se por meio dos seguintes padrões:

- Padrões tático-técnicos ofensivos (na fase de Ataque);
- Padrões tático-técnicos defensivos (na fase de Defesa);
- Padrões tático-técnicos defensivos-ofensivos, evidentes, aquando da concomitância, das fases de Defesa e de Ataque, mais ou menos aparente.

Os padrões tático-técnicos, pelos quais, a fase de Ataque pode operacionalizar-se, constam do Quadro 2 e surgem discriminados, em função do *timing* em que a *kumi-kata* é conquistada, isto é, ora (quase) simultaneamente à execução do ataque ora claramente por antecedência à realização deste.

Quadro 2: Padrões tático-técnicos ofensivos (na fase de Ataque).

Fase de Ataque					
<i>Kumi-kata</i>	Padrão tático-técnico				
Simultânea ao Ataque	Ataque à Pega				
Prévia ao Ataque	Combinação Preparatória	Ataque Directo	Duplo Ataque	Combinação de Recurso	Ligação Pé-Solo

Por um lado, escalpelizando conceptualmente o conteúdo do Quadro 2, salientamos que, pelo padrão táctico-técnico de Ataque à Pega, uma acção ofensiva pode operacionalizar-se, na ausência de *kumi-kata* previamente conquistada, isto é, com base em uma *kumi-kata* (quase) simultaneamente firmada ao início da execução do ataque propriamente dito. Desse modo, tal como sugere a designação, neste padrão táctico-técnico ofensivo, o ataque é aparentemente simultâneo ao agarre (*kumi-kata*), sendo imperceptível, à vista desarmada, qualquer hiato de tempo entre um e outro, ou seja, entre o agarre consumado e o ataque intentado.

Por outro lado, sendo uma *kumi-kata* conquistada previamente à realização do ataque, existem os padrões táctico-técnicos ofensivos supramencionados no Quadro 2 e que, de seguida, descrevemos.

Assim, se, com o Ataque Directo, o judoca recorre directamente ao seu *tokui-waza*, para lograr o *ippon*, já com o Duplo Ataque, repete a execução do *tokui-waza*, aproveitando a instabilidade causada pelo primeiro ataque. Na mesma linha de pensamento, Martínez Moya e Tartabull (200-?), definem o Ataque Directo como sendo uma acção táctica ofensiva, pela qual existe uma evidente antecipação (entenda-se, aceleração) da acção de arranque (entenda-se, das acções de *tsuri* e *shintai*), aproveitando assim uma situação táctica favorável, no decurso do combate.

Quer a Combinação Preparatória quer a Combinação de Recurso, que existem, porque são logicamente articuladas com o Ataque Directo, podem finalizar um combate, respectivamente, antes e após a aplicação do *tokui-waza*. Martínez Moya e Tartabull (200-?) definem genericamente a Combinação como sendo uma acção táctica ofensiva, por meio da qual um primeiro arranque é transformado e combinado com uma segunda acção de arranque, com igual direcção, mas sentido contrário.

Quando da aplicação de qualquer dos cinco padrões táctico-técnicos ofensivos, já descritos, não resulta *ippon*, existe ainda a possibilidade de dar seguimento ao combate, continuando-o no solo. A entrada em *ne-waza* ocorre através da aplicação de quaisquer das técnicas de controlo (*katame-waza*) ou outras habilidades de *ne-waza*. Tal padrão táctico-técnico designamos por

Ligação Pé-Solo, sendo certo, porém, de acordo com as regras de arbitragem emanadas pela FPJ (2004), que “o árbitro poderá ordenar a ambos que retomem a posição de pé, se o emprego da técnica não for contínuo”. Daí que, na atribuição de uma designação a este padrão de combate, não consideremos, isoladamente, a luta no solo. Disso faz prova a expressão Ligação Pé-Solo, a qual visa enfatizar a necessidade de nexos, entre as acções em pé e as que se sucedem na luta em *ne-waza*, no sentido de otimizar todos os instantes de combate.

Em suma, a operacionalização da fase de Ataque ocorre por meio de padrões táctico-técnicos ofensivos, ora com *kumi-kata* (quase) simultânea ao ataque ora com *kumi-kata* prévia ao ataque.

Já os padrões táctico-técnicos, pelos quais a fase de Defesa pode operacionalizar-se, constam do Quadro 3.

Quadro 3: Padrões táctico-técnicos defensivos (na fase de Defesa).

Fase de Defesa		
<i>Kumi-kata</i>	Padrão táctico-técnico	
Prévia ao ataque	Esquiva	Bloqueio

A fase de Defesa operacionaliza-se por padrões táctico-técnicos, cujos propósitos são inequivocamente defensivos. São eles a Esquiva, na qual o deslocamento adquire maior relevância, e o Bloqueio, para o qual a *shizei*, a *kumi-kata* e o *tsuri* são decisivos (Martínez Moya & Tartabull, 200-?).

A Esquiva tem por objectivo evitar a acção ofensiva do adversário, pelo recurso a uma acção de *tai-sabaki* (Martínez Moya & Tartabull, 200-?).

Já o Bloqueio, que Martínez Moya e Tartabull (200-?) designam por Afrontamento, é uma acção defensiva que tem por objectivo travar o ataque do adversário, opondo-lhe, para tanto, uma resistência realizada com todo o corpo.

Por fim, existem padrões tático-técnicos, cujos desígnios, em dado instante, não só são defensivos como também ofensivos, de que são exemplo o Contra-ataque e o Ataque Rápido (ver o Quadro 4).

Quadro 4: Padrões tático-técnicos defensivos-ofensivos, aquando da concomitância, das fases de Defesa e de Ataque, mais ou menos aparente.

Fase de Defesa / Fase de Ataque		
<i>Kumi-kata</i>	Padrão tático-técnico	
Prévia ao ataque	Contra-ataque	Ataque Rápido

A concomitância ou alternância das fases de Ataque e de Defesa da Luta de Judo é imprevisível e dependente, exclusivamente, das acções levadas a cabo pelos intervenientes no combate.

Por conseguinte, a uma acção ofensiva pode opor-se uma acção defensiva que é simultaneamente uma acção ofensiva, como no caso evidente de uma acção de contra-ataque, através da qual o atleta intenta um ataque que, antes de o ser, foi uma defesa ao primeiro ataque realizado pelo adversário. Daí que consideremos o Contra-ataque como sendo um padrão tático-técnico simultaneamente defensivo e ofensivo. Porém, assim não entendem Martínez Moya e Tartabull (200-?), quando incluem o Contra-ataque no grupo das acções tácticas puramente ofensivas, ainda mesmo que o definam como tendo origem numa acção de arranque intentada pelo adversário, que é aproveitada ofensivamente pelo *uke*, o qual, em resposta à acção ofensiva do adversário, se converte, a final, em *tori*. Logo, implicitamente, os autores consideram a existência de um instante, durante o qual o executante do contra-ataque é *uke*, isto é, assume a Defesa.

Seguindo a mesma lógica de raciocínio, por Ataque Rápido entendemos uma primeira acção, defensiva e de esquiva (*tai-sabaki*), imediatamente seguida por uma segunda acção de ataque directo. A última acção (ofensiva) surge pertinente à instabilidade induzida, sobre o adversário, pela agilidade da acção de *tai-sabaki*, com a qual se iniciou o padrão defensivo-ofensivo. Aliás, este conceito vai, em certa medida, ao encontro do raciocínio de Martínez

Moya e Tartabull (200-?), quando, a propósito do conceito de Esquiva, afirmam que “*através de esta acción (tai-sabaki) también puede iniciarse un contra-ataque, cuando la respuesta se efectúa con rapidez, aprovechando esa acción táctica ofensiva del adversario*”. Ademais, segundo Moya e Tartabull (200-?), o grau de rapidez da reacção defensiva condiciona a continuação do movimento em uma acção de contra-ataque. Assim sendo, acrescentamos a noção de Ataque Rápido, como forma de discriminar a acção defensiva de esquiva logo seguida de ataque directo, em relação ao Contra-Ataque, o qual, em contraste com o Ataque Rápido, não é encetado por qualquer acção de *tai-sabaki*.

3.5. VARIÁVEIS TÁCTICO-TÉCNICAS

Por variáveis táctico-técnicas entendemos, genericamente, fases ou padrões táctico-técnicos do *Shiai*, que auxiliam de forma especialmente decisiva ou preponderante, na consecução da vitória, ante qualquer combate. A designação dessas variáveis faz-se acompanhar do adjectivo táctico, de forma a salientar a necessidade de aplicar as técnicas, não a bel-prazer, mas em função dos sinais (*shizei,shintai, kumi-kata*), variáveis e imprevisíveis, quer próprios quer do adversário (consultar a Figura 17).

Weers e Kelly (1997a, p. 15) empregam a expressão variáveis tácticas e reconhecem um total de seis, nomeadamente, as seguintes: conhecimento, *kumi-kata*, movimento, limite da área, tempo e fadiga.

No que se refere à *kumi-kata* e ao movimento, facilmente reconhecemos a sua natureza táctico-técnica, porquanto, as decisões, que lhes estão adstritas, ocorrem na tentativa de uma correcta aplicação, segundo referências biomecânicas, dos recursos técnicos do competidor.

No entanto, relativamente ao limite da área, ao tempo e à fadiga, não afirmamos o mesmo, porquanto lhes reconhecemos natureza estratégica, que, como tal, ultrapassa uma contenda meramente técnica. Por outras palavras, gerir a fadiga, o tempo de combate, o limite da área de competição ou, até mesmo, o resultado da luta e as regras de arbitragem aplicáveis não são questões, em primeira instância, técnicas nem tampouco tácticas, pois o judoca

não pode actuar directamente sobre elas, recorrendo a um qualquer gesto técnico. Em vez disso, constituem condições variáveis de natureza distinta, que não técnica, sobre as quais o judoca decide, em primeira instância, não com fundamentos biomecânicos, mas sim por meio de subtilezas mais intelectuais (e, por isso, com suporte cognitivo), que visam enganar o adversário e, assim, superá-lo.

Por fim, quanto ao conhecimento, este não constitui, a nosso ver, tanto uma variável, seja tático-técnica seja estratégica, mas sim mais um requisito decorrente da especificidade do Judo, esta última, entendida enquanto dimensão do desempenho em *Shiai*.

Já Verillotte (2004), referindo-se a variáveis tático-técnicas, porém, enquanto pontos-chave, típicos do combate de Judo, reconhece as seguintes variáveis:

- Tática na Disputa de *Kumi-Kata*;
- Capacidade de ligar as técnicas;
- Capacidade de usar os vários ângulos de ataque;
- Possibilidade de utilizar a força do adversário em nosso favor, através do princípio de acção-reacção;
- Ligação pé-solo.

De todas as variáveis tático-técnicas apontadas por Verillotte (2004), afluíram explicitamente as seguintes: Disputa de *Kumi-Kata*, acção-reacção e Ligação Pé-Solo. Ainda a propósito da variável tático-técnica “acção-reacção”, afluíram também, por consequência, a capacidade de ligar as técnicas.

Disputa de *Kumi-Kata*

Qualquer corrente ou sequência de acções típica de uma Luta de Judo começa pela conquista da *kumi-kata* (Weers & Kelly, 1997b, p. 49). O mesmo é dizer, que o objectivo primeiro de um judoca é – não raras vezes – efectuar a *kumi-kata* (Veloso, 2004). Ora sendo, como tal, a conquista de uma pega, a primeira acção de qualquer combate, dominar os fundamentos da fase de Disputa de *Kumi-Kata* permite alcançar vários objectivos (Pedro, s.d.):

- Projectar vários e diferentes judocas;

- Vencer atletas que, nas fases de Ataque e de Defesa, são superiores;
- Colocar enorme pressão sobre o oponente, durante todo o combate;
- Controlar o adversário e anular as suas melhores soluções tático-técnicas;
- Tornar-se um judoca mais completo.

A influência da *kumi-kata*, no desenrolar das acções subsequentes, é de tal modo determinante, que os atletas de excelência concentram esforços, no desenvolvimento de um Sistema Individual de Luta baseado em estratégias de *kumi-kata* tacticamente norteados, os quais, não só decidem, em larga medida, as soluções tático-técnicas ulteriores como, além disso, as desbloqueiam (Hicks, 2002).

Assim sendo, conforme seja favorável ou desfavorável ao Sistema Individual de Luta do judoca, será sensato manter ou destruir a *kumi-kata*, quer própria quer do adversário, sendo certo, porém, que as circunstâncias estratégicas, tais como, por exemplo, o resultado da luta, o tempo de luta e as regras de arbitragem aplicáveis ditarão, em primeira instância, as decisões tático-técnicas adequadas em cada momento.

Acção-Reacção

Inerente a este princípio de acção-reacção subjaz a ideia de nunca cair no erro de responder com força à força. Em vez disso, conforme refere Hearn (1895 cit. por IJF, 2007e), radica a ideia de dirigir (com eficiência) a potência do ataque e de derrotar o adversário apenas através da força que esse exerce, vencê-lo usando tão-só e apenas os esforços que ele próprio envia contra nós. Em suma, o essencial deste princípio assenta em usar a força do adversário em nossa vantagem.

Assim, a expressão acção-reacção remete para o princípio, de certo modo, filosófico e, ao fim e ao cabo, também tático-técnico da suavidade, que o *Kodokan* (1947 cit. por IJF, 2007e) explica, sucintamente, como a forma de dar lugar ou caminho à força do adversário, adaptar-se a ela e, no final, desviá-la a nosso favor. Eis, a título de exemplo, uma situação tático-técnica concreta que enaltece o princípio da suavidade (Kodokan, 1947 cit. por IJF, 2007e):

When a stronger man pushes me with all his might, I will be beaten if I simply go against him. If, instead of opposing his pushing, I retreat more than he pushes or turn aside the direction of his pushing, he naturally leans forward through his own pushing, and loses his balance. If utilizing his pushing strength, I apply a certain technique on him, it is quite easy to make him fall, as he is losing his balance. Sometimes he will fall merely, if I turn my body skillfully. This is one simple instance of how, by giving way, a contestant may defeat his opponent.

Ainda associadas à noção de acção-reacção, porque as reacções não aparecem do nada, surgem as Combinações, entendidas enquanto padrão táctico-técnico do *Shiai*. As Combinações visam colher vantagem das reacções do adversário a ataques ou acções iniciais que, por si só, não são suficientes para projectar o oponente. Recorrendo aos termos de Verillotte (2004), ao considerarmos as Combinações, referimo-nos à capacidade ligar as técnicas entre si.

Porém, tal como refere Mifune (1958, p. 123), também a entrada e o desenrolar da luta em *ne-waza* ocorre de acordo com o movimento do adversário, realizando-se, nesse sentido, rápidas mudanças, ora de uma técnica de imobilização para outra ora de um estrangulamento para uma técnica de luxação ora de uma habilidade no solo para outra através de voltas. O mesmo é dizer, que a transição para a luta no solo e a luta no solo, ocorrências que Franchini (2006, pp. 389-395) considera como entre as principais da Luta de Judo, contribuem também para a capacidade, do judoca, em ligar as técnicas, como refere Mifune (1958, p. 123), com suavidade, isto é, por outras palavras, de acordo com o princípio de acção-reacção.

Ligação Pé-Solo

As técnicas e habilidades de controlo (*ne-waza*) ocupam um lugar nas várias e todas importantes técnicas de Judo e a par das técnicas de projecção (*nage-waza*) constituem os conteúdos técnicos indispensáveis ao treino (Mifune, 1958, p. 123).

Tal como refere Weers (1997b), também as transições têm que ser treinadas. Para o judoca, ser capaz de identificar e concretizar oportunidades de finalização, na transição para *ne-waza*, é progredir no sentido de uma formação mais completa. É, além disso, marcar a diferença entre os demais

concorrentes, desenvolvendo um ponto forte que, na actualidade, não surge generalizado entre os competidores. Aliás, como considera Franchini (2006, p. 394), apesar da importância da transição para o solo, muitas sessões incluem a prática separada da luta em pé e da luta no solo, o que inviabiliza a prática de padrões táctico-técnicos de Ligação Pé-Solo.

3.6. CONSIDERAÇÕES ESTRATÉGICAS

Na Defesa

Na Defesa, importa, em primeiro lugar, alcançar a invencibilidade, para então depois aguardar um momento de vulnerabilidade do adversário, porquanto evitar a derrota depende, no essencial, de cada qual, ao passo que a oportunidade para conseguir a vitória é, em última análise, proporcionada pelo adversário (Sun Tzu cit. por Ohlenkamp, 2006), ainda que também dependa da perspicácia própria de cada qual.

Além disso, o objectivo, quando se defende, não é tentar igualar a força e potência do adversário, mas, em vez disso, dirigir, a força e potência exercidas por cada qual, em direcção aos pontos fracos do adversário (Federal Bureau of Investigation cit. por Ohlenkamp, 2006), o que, por consequência, possibilita retirar-lhe opções ofensivas.

No Ataque

De acordo com Mifune (1958, p. 45), reza o provérbio japonês que não é possível apanhar a cria do tigre, a menos que entremos na sua caverna. Tal afirmação pode interpretar-se do seguinte modo: para ganhar é preciso arriscar. Porém, trata-se de empreender um risco controlado, devendo, qualquer ataque, surgir, no momento oportuno e com a máxima rapidez (Mifune, 1958, p. 45).

Variação/Adaptabilidade

Sabendo que, para surpreender o adversário, a necessidade de variação das acções é por demais evidente, Franchini (2006) aponta justamente tal variação, enquanto uma característica principal, que determina um bom desempenho, durante a luta de Judo, porquanto a surpresa do adversário

facilita a obtenção de pontos. De facto, ser previsível, na luta de Judo, significa ser derrotado (Inman, 1988, p. 9).

Por outro lado, tal como refere Matvéiev (1990, p. 22), é importante que as habilidades técnicas sejam versáteis. Ou seja, que se adaptem às condições particulares de cada luta, de cada adversário.

Sendo assim, de acordo com Soames (1996), o Judo é um dos poucos desportos em que um praticante, com mais de trinta anos de experiência reflectida, pode fazer uma sessão e observar algo novo. De resto, Inman escrevia, ainda em 1988, que os anos passados haviam demonstrado o quão vivo fora o Judo em termos de inovação. Ainda de acordo com o mesmo autor, diz-se que o Judo é um dos poucos desportos, nos quais, um judoca, após vinte anos no activo, pode ir a uma competição e, ainda assim, observar algo novo. Todavia, tal facto não surpreende, se cogitarmos que o judoca é um ser pensante, o que conduz ao progresso e à mudança, tal como a história recente do Judo competitivo nos demonstrou, quando adaptações de técnicas, tidas como ineficazes em competição, resultaram em soluções eficazes e, por via disso, em voga (Inman, 1988, p. 17). Uma dessas adaptações táctico-técnicas restaurou o *tomoe-nage*, dando origem ao *yoko-tomoe-nage*, como forma de reduzir o tempo que o *uke* permanecia no ar até à queda no solo e, como tal, diminuir o tempo do *uke*, para defender-se de tal ataque (Inman, 1988, p. 17).

No entanto, as noções, variação de acções e adaptabilidade das acções, podem não se distinguir entre si de forma inequívoca. Senão vejamos, por exemplo, que a necessidade imprescindível de domínio bilateral das soluções táctico-técnicas, que Monti e Sacripanti (1997, p. 198) certificam, tanto pode entender-se como sendo uma adaptação ou uma variação de uma qualquer habilidade motora de referência. Aliás, o surgimento do próprio *yoko-tomoe-nage* – técnica, actualmente, não reconhecida oficialmente pelo *Kodokan* – tanto pode ser interpretado enquanto uma adaptação do *tomoe-nage* como pode ser visto enquanto uma variação dessa técnica, se se considerar a existência de um desvio apreciável, do *yoko-tomoe-nage*, ao modelo técnico de referência que lhe deu origem, isto é, o modelo de execução do *tomoe-nage*.

Independentemente dos polimentos terminológicos, a variação de acções e a adaptabilidade de acções surgem, inequivocamente, no sentido de ultrapassar, com astúcia, as variáveis e sempre diferentes situações colocadas pelo *Shiai*, porquanto, tal como refere Lafon (s.d.d), importa estar preparado, para superar adversários, com diferentes características: destrímanos, sinistrómanos, com postura do tronco flectida, com postura erecta, defensivos, ofensivos, com distintos repertórios táctico-técnicos, entre outras.

Astúcia

Em paráfrase a Tzu (2006), a natureza traiçoeira e enganadora da Luta de Judo, se comparada ao cenário de guerra, requer o uso da astúcia e de estratagemas apropriados à situação, os quais nada têm que ver com desonestidade.

No capítulo primeiro da sua obra, Sun Tzu (2006, p. 68-69) deixa nas entrelinhas a necessidade de modificar os planos, em função das circunstâncias, já que para garantir uma posição favorável (na guerra), devemos guiar-nos pelas acções do adversário, ainda que seja possível enunciar as principais leis da estratégia.

Porquanto qualquer guerra baseia-se no engano, actuar com astúcia significa, na prática, ocultar os seus movimentos, não dando ao adversário qualquer sinal das suas intenções e assim enganando-o (Tzu, 2006, p. 69). Dito por outras palavras, para enganar o adversário, temos, primeiro, que ir aonde não queremos, para só depois acabarmos aonde e como queremos (F. Bernardes, comunicação pessoal, 07 Fev 2007).

Sob um ponto de vista estratégico, se o adversário tem uma qualidade superior à nossa, é sagaz evitá-la (Tzu, 2006, pp. 69-70). Se em algum ponto o adversário não está preparado, é precisamente aí que o atacamos (Tzu, 2006, pp. 69-70; Mifune, 1958, p. 37). Em suma, além de acautelar, antecipadamente, os pontos fortes do adversário, de forma a evitá-los, importa também explorar, em benefício próprio, os pontos fracos do adversário. Aliás, Dantas (2003, p. 48) partilha a mesma ordem de ideias, quando aponta os benefícios que o conhecimento particular do adversário pode propiciar. Assim sendo, o Quadro 5 organiza, sinteticamente, as referências, quer explícitas

quer implícitas, às reflexões dos autores supracitados, no que ao planeamento estratégico astuto diz respeito.

Quadro 5: Referências para um planeamento estratégico astuto.

	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Próprios	Optimizar	Minimizar
Do Adversário	Evitar	Explorar

Já sob um ponto de vista mais tático, é fundamental saber aproveitar uma oportunidade, para atacar e vencer um combate, nomeadamente, quando nos encontramos numa postura vantajosa, em termos de equilíbrio corporal, comparativamente ao adversário (Mifune, 1958, p. 37).

Preparação e Planeamento

É indubitável que quem falha na preparação, prepara-se para falhar (F. Bernardes, comunicação pessoal, 07 Fev 2007). Nesse sentido, escorados, uma vez mais, na obra “A Arte da Guerra” de Sun Tzu (2006), salientamos o pensamento de que sairá vitorioso o general que fizer mais cálculos antes da batalha ser travada. Tal registo contextualiza-se em um tempo, no qual era costume reservar um templo, para o uso exclusivo do general, para que lá pudesse realizar os seus planos. Em suma, parafraseando Ziglar (s.d.), negligenciar o estabelecimento de objectivos e ignorar a elaboração de um plano de acção significa, por escolha própria, procurar conhecer o insucesso, porquanto ninguém é mal sucedido por mero acidente. Nesse sentido, mais importante do que ter as respostas ajustadas ao futuro que há-de vir, é fazer com que o futuro que há-de vir, aconteça, de acordo com aquilo que hoje, formos capazes de projectar e planear.

Disciplina

Numa passagem da obra “A Arte da Guerra”, é explícito que a derrota de um exército, com 200 000 homens, contra um outro de apenas 30 000 soldados, deveu-se à indisciplina que imperava no primeiro (Tzu, 2006, p. 25). Visamos, deste modo, salientar a disciplina, enquanto um aspecto

determinante, para a vitória em um combate de Judo. A disciplina que pode, por um lado, ser entendida em termos de consistência no desempenho, isto é, da aplicação da mesma solução, quando face ao mesmo ou semelhante problema. A disciplina que pode também, por outro lado, constituir um garante da excelência competitiva, na medida em que a falta de hábitos de trabalho eticamente fundados mina, invariavelmente, o melhor dos planeamentos, a mais avançada das metódicas.

4. CONTRIBUTOS CONCEPTUAIS E METODOLÓGICOS, PARA UM ENSINO E TREINO, DA LUTA DE JUDO, ESTRATÉGICA, TÁCTICA E TECNICAMENTE COORDENADOS, SISTEMATIZADOS E INDIVIDUALIZADOS

4.1. CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES

Justificação para o papel coordenativo, sob o ponto de vista metodológico, da dimensão estratégico-tático-técnica do *Shiai*

Atribuímos inequívoca pertinência ao papel coordenativo da dimensão estratégico-tático-técnica do desempenho, uma vez que o primeiríssimo problema com que o judoca se confronta, quando colocado em uma situação de *Shiai*, é, em paráfrase ao entendimento de Garganta e Pinto (1998, p. 98), de natureza concomitantemente estratégica, tática e técnica ou não tivesse, o Judo de competição, uma elevada exigência, não só tático-técnica, conforme Franchini (2006, p. 384) assevera como também estratégica. Facto que não surpreende e, aliás, sobressai da análise às palavras da British Neuroscience Association [BNA] e International Brain Research Organization [IBRO] (2005, p. 16):

Uma função essencial do córtex cerebral é a sua capacidade de formar e actuar sobre informação sensorial proveniente de diversas fontes. A tomada de decisão é um elemento chave desta capacidade, isto é, o pensamento baseado em conhecimento, ou “cognitivo”. As evidências sensoriais de um dado instante devem ser convenientemente tidas em consideração de modo a contribuírem para a tomada de decisão (tal como actuar, ou decidir não actuar).

Assim se compreende e enfatiza a imperiosa necessidade de “ligar o cérebro” antes de mexer o corpo, porquanto este funciona na medida do cérebro. Noutra perspectiva, o uso eficaz do corpo depende da decisão tática cerebral, na escolha das técnicas mais adequadas, a cada instante de combate, de acordo com as variáveis estratégicas. Desse modo, é aliás plausível recorrer à expressão “supradimensão tática”, visto que a decisão tática determina as técnicas a aplicar, com base nas circunstâncias estratégicas do combate. Com efeito, de nada serve ser o mais eficiente, do ponto de vista biomecânico, quando decidimos erradamente. De nada serve

conceber a melhor estratégia, quando, no “momento da verdade”, decidimos erradamente. De nada serve ser o campeão de *bench press* ou ter o maior valor de consumo máximo de oxigénio, sob o ponto de vista físico e fisiológico, quando decidimos erradamente. De nada serve ter uma vontade indomável de vencer, quando decidimos erradamente. Portanto, enveredar por práticas em que o judoca não decide ou se o faz, fá-lo erradamente, não é lutar Judo. Mais do que simplesmente tomar decisões táctico-estratégicas, lutar Judo é tomar tais decisões de forma correcta.

Comecemos então pelo princípio do processo de tomada de decisão, ou seja, aquando da percepção dos sinais, isto é, os indicadores directamente observáveis. São pois estes que conduzem a uma pertinente tomada de decisão, estratégica, táctica e tecnicamente fundada, até à subsequente concretização do movimento, qualquer que ele seja.

Assim, dos fundamentos básicos da táctica, no Judo, apontados por Terry (2000 cit. por Martínez Moya & Tartabull, 200-?) destacamos os que são, a nosso ver, os indicadores corporais directamente observáveis e em função dos quais, no confronto directo, os judocas processam a tomada de decisão:

- Posturas (*shizei*);
- Deslocamentos (*shintai*);
- Pegas (*kumi-kata*).

Entendendo assim a tomada de decisão, por certo *tokui-waza*, condicionada pelos três sinais supramencionados, estruturamos, conforme consta da Figura 17, um raciocínio que organiza, concretamente, as fases de percepção e de decisão, do processamento de informação, conducentes aos comportamentos concretizados na Luta de Judo, substanciados pelo *tokui-waza*.

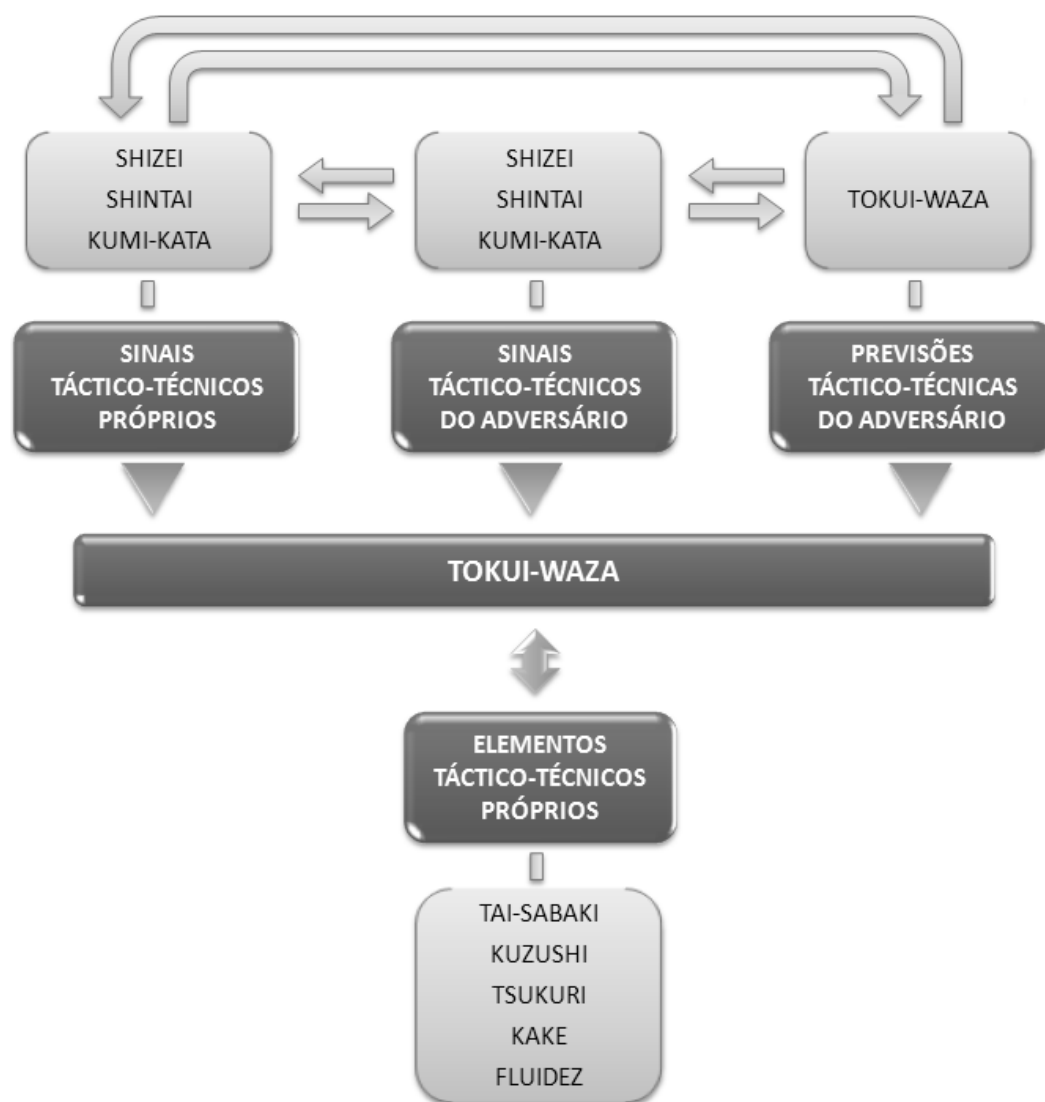


Figura 17: Fluxograma dos sinais e previsões condicionantes da tomada de decisão estratégico-tático-técnica, em *nage-waza* e em *ne-waza*.

Através da Figura 17, pretendemos denotar, que as posturas, os deslocamentos e as pegas que o próprio judoca realiza, tanto condicionam como são condicionados pelas posturas, deslocamentos e pegas conseguidas pelo adversário. Tal facto é compreensível, bastando, para tal, estarmos cientes da essência da Luta de Judo, na medida em que se trata de um confronto directo, uma relação de oposição, entre dois intervenientes, que lutam, corpo a corpo, com igual intuito de triunfo.

Em termos concretos, a decisão, no Judo, processa-se condicionada, quer pelos sinais (*shizei, shintai, kumi-kata*), tanto próprios como do adversário, quer pelas previsões acerca da forma de lutar do adversário, que

eventualmente se perspectivem. Ao mesmo tempo, o grau de domínio, na execução fluida, dos elementos tático-técnicos do *tokui-waza* (*tai-sabaki*, *kuzushi*, *tsukuri*, *kake*), condiciona também a tomada decisão. É portanto este quadro de relações que, no essencial, determina o grau de eficácia (*koka*, *yuko*, *wazari* ou *ippon*), na aplicação de um dado *tokui-waza*, em dado tempo e espaço.

Esquematizando a estrutura geral da Luta de Judo, Franchini (2006, pp. 389-395) descreve cuidadosamente, aquelas que considera serem as três principais ocorrências da Luta de Judo:

- Movimentação e *kumi-kata*;
- Movimentação, *kuzushi* e *nage-waza*;
- Transição para a luta no solo e luta no solo.

Ora, pela análise da Figura 17, verifica-se justamente a presença dessas principais ocorrências – pormenorizadamente explicadas e amplamente documentadas por Franchini (2006, pp. 389-395) – no que concerne à luta em pé e, com as convenientes e imprescindíveis adaptações, também, no que, à luta no solo, diz respeito.

Sendo, a aplicação do *tokui-waza*, entendida enquanto o resultado directamente visível, do processamento de informação, ou seja, o culminar observável de dois instantes que o antecedem no tempo, devem esses, nomeadamente, percepção e decisão ou, se preferirmos, identificação do estímulo e selecção da resposta, encabeçar a lista dos cuidados de desenvolvimento do judoca. Nesse sentido, está explícito, aos estádios discretos, quer de percepção ou identificação do estímulo quer de decisão ou selecção da resposta, um esforço de natureza intelectual. Isto quando sabemos que o conhecimento deve estar disponível, enquanto suporte indispensável à compreensão, raciocínio, censura, direcção, invenção e julgamento da inteligência, perante a realidade exterior e interior (Oliveira & Oliveira, 1999).

Não obstante, não pretendendo ser “fundamentalistas”, paralelamente, salientamos as exigências visivelmente mais físicas do processo, que apresentam correspondência com a fase de concretização ou programação da

resposta. Esta última fase do processamento de informação é, por sua vez, a expressão visível de um processo interno, intelectual, do qual resulta uma decisão, se oportuna, propositada e consequente, com fundamentos estratégicos, táticos e técnicos, profundamente dependentes da actividade do cérebro.

Além do mais, não é por acaso que o estudo detalhado do desporto constitui o alicerce do diagnóstico preciso, com vista à formulação de objectivos reais, também no planeamento da preparação dita física, conforme veicula Dantas (2003, pp. 99-102), mas sim porque o conhecimento da modalidade apresenta, efectivamente, um papel coordenativo e, por isso, basilar, sobre os demais cuidados da preparação competitiva, incluindo os de ordem física. Dito de outra forma, é precisamente em função do estado da arte do desporto – cujo conhecimento é, em primeira instância, da responsabilidade do treinador de Judo – que se processa o trabalho, das restantes pessoas da comissão técnica, incidindo, particularmente, sobre as demais dimensões do desempenho, que não a dimensão estratégico-tático-técnica (Dantas, 2003, p. 95).

Todavia, plenamente conscientes da relação de dependência existente entre as várias dimensões do desempenho, nenhuma merece ser subvalorizada ou sobrevalorizada, em relação às demais, na certeza porém de que o processo de ensino e treino deve ser coordenado ou comandado pela dimensão estratégico-tático-técnica. Com efeito, a identificação das qualidades físicas exigidas pela competição, de resto, na linha de planeamento sugerida por Dantas (2003, pp. 97-102), deve servir, para conciliar e harmonizar a lógica de ensino específico e sistematizado dos comportamentos do Judo, com a lógica de funcionamento da estrutura biológica que é o corpo humano, para que, desse modo, a aprendizagem e criação de hábitos comportamentais, não influencie, negativamente, outras dimensões do desempenho, neste exemplo, a dimensão física, em particular. De facto, porque as exigências, no desempenho, em *Shiai*, são complexas e solidárias, de nada serve praticar algum bem num lado, quando noutro se pratica algum mal.

Por tal ordem de ideias, tanto o aprofundamento e o alargamento como a sistematização do conhecimento, sobre o processo de ensino-aprendizagem e treino, conducente à excelência competitiva, ficam-se coordenados pela dimensão estratégico-tático-técnica do desempenho. E isso acontece, também, tal como se depreende do parágrafo anterior, porque antes de identificar o grau de expressão das qualidades físicas, que a competição exige, é imprescindível conhecer a modalidade em questão. Portanto, se a modalidade desportiva em questão é o Judo, estamos certos de que é por demais conveniente almejar o domínio dos conteúdos que lhe são inerentes. No caso do Judo, tais conteúdos são obviamente as estratégias, táticas e técnicas que o caracterizam genericamente enquanto desporto de combate e, especialmente, enquanto Judo. Com efeito, um judoca tem que compreender e, por fim, dominar as estratégias, táticas e técnicas que fazem do Judo o desporto que, em todos os países do mundo, se identifica e designa por Judo.

Por conseguinte, se, no processo óptimo de desenvolvimento de judocas, o conhecimento do próprio Judo, passe o pleonismo, a nível estratégico, tático e técnico, é ainda incipiente, envidar esforços em outras dimensões que não sejam as referidas afigura-se-nos precipitado. Aliás, se considerarmos a excelência e o sucesso competitivos essencialmente dependentes da inteligência, conforme nos informa Matvéiev (1990, p. 20), nas acções concretizadas em *Shiai*, com facilidade entendemos o papel central e coordenativo da dimensão estratégico-tático-técnica, isto é, do Judo, no processo de desenvolvimento de judocas. Assim, visto que para surpreender o adversário torna-se crucial decidir de forma oportuna, propositada e consequente, é incontornável, a centralidade dos conhecimentos e competências específicos ao Judo, no desenrolar do processo de ensino-aprendizagem e treino.

Concepção de treino

Actualmente, é fundamental, a organização do processo de treino, em qualquer desporto de alto nível e responsável pelo rendimento excepcional dos desportistas modernos (Siff & Verkhoshansky, 2000, p. 391).

Sendo assim, ainda que os testes de laboratório possam determinar a força máxima, o consumo máximo de oxigénio, a resistência muscular, os tempos de reacção, etc., apenas identificam o potencial inerente à capacidade de trabalho do desportista. Logo, conforme salientam Siff e Verkhoshansky (2000, p. 398), tais quantidades não consideram a sua preparação funcional, porquanto esta depende da maestria adquirida, sobre as capacidades técnicas – e, completamos nós, táctico-técnicas e estratégicas – específicas, as quais também são responsáveis pelo rendimento. Portanto, parafraseando Garganta (1998, p. 23), o ensino do desporto em geral e do Judo em particular não deve, por um lado, cingir-se ao desenvolvimento de capacidades condicionais e coordenativas, nem, por outro, limitar-se à transmissão de um repertório mais ou menos ampliado de técnicas.

Dito por outras palavras, de pouco valerá fazer o certo, a respeito de uma das dimensões do desempenho, quando se está ocupado em fazer o errado numa outra, dado que o desempenho expressa-se, sem dúvida, enquanto uma unidade inseparável. Aliás, relativamente a tal noção de unidade indivisível, é nevrálgico o pensamento de Cyrulnik e Morin (2004), segundo o qual, genericamente falando, rejeitam a fragmentação permanente do todo, ou seja, a criação terminante de objectos parciais, a favor de um corte meramente didáctico, uma vez que a parte é um elemento do todo que dele não se pode separar definitivamente. Além disso, este corte artificial, por ser tão minucioso e ínfimo, jamais iludirá, quanto à necessidade de reintegrar a parte no todo, logo após a sua manipulação (Cyrulnik & Morin, 2004). Neste contexto, a título de exemplo, nenhuma actividade muscular é cem por cento aeróbia ou anaeróbia, congregando, em vez disso, a cada momento, uma percentagem de ambos os metabolismos energéticos (Siff & Verkhoshansky, 2000, p. 549). Porém, conforme referem Siff e Verkhoshansky (2000, pp. 548-549), no mundo do treino físico, as dicotomias são abundantes: treino aeróbio *versus* anaeróbio, treino cardiovascular *versus* treino de força, dimensão física *versus* psicológica, etc.. Assim sendo, o modelo de pensamento segundo o qual tudo pode ser polarizado, em categorias diametralmente opostas – pertencendo a uma categoria ou a outra, mas não às duas em simultâneo – contrasta, com a

incerteza de uma lógica, baseada no reconhecimento de que tudo é uma questão de grau de expressão (Siff & Verkhoshansky, 2000, pp. 548, 550).

Sendo assim, a actual problemática do treino desportivo tem o seu cerne no entendimento conceptual e metodológico construído, por cada treinador, para o processo de treino, e na respectiva operacionalização.

Segundo F. Conceição (comunicação pessoal, 18 Out 2004), como conciliar a preparação física com as exigências técnicas e táticas de cada modalidade, constitui a questão central, com a qual os treinadores são confrontados. Contudo, para o Judo, o busílis da questão não assenta na tentativa de conciliar a preparação física com a preparação técnica e tática. Em vez disso, no caso do Judo, entendemos que o busílis da questão reside em averiguar em que medida se justifica o desenvolvimento das dimensões, física e também psicológica, do desempenho, fora das pressões selectivas inerentes ao envolvimento da tomada de decisão tática.

Uma vez lançada a questão, pretendemos, de seguida, apresentar tão perspicazmente quanto nos é possível, sucintamente e no essencial, dois distintos entendimentos conceptuais e metodológicos do treino desportivo contemporâneo que, por consequência, divergem claramente em termos operacionais, isto é, ao nível do planeamento, da realização e da reflexão dos exercícios de treino.

Para o efeito, começamos com um autor que discursa, em particular, sobre o treino de força no Futebol. Consultando a sua obra, identificamos claramente a problemática que acima apresentámos (Soares, 2005, p. 112):

Enquanto alguns (treinadores) optam por submeter os seus jogadores apenas a meios de treino específico sem recurso a treino básico, aproveitando os gestos específicos do futebol para maximizar a potência, outros entendem que o treino muscular deve assumir um papel de relevo no treino do futebolista.

Neste contexto, e sabendo que as dimensões do desempenho desportivo, fisiológica e tático-técnica, co-existem, levantamos a seguinte pergunta influenciados por Soares (2005): haverá fundamento científico, baseado na evidência, que atribua melhores e mais resultados à programação tática do que à programação física ou será possível conciliar, na *práxis*, ambas as concepções, congregando-as numa só?

Em tentativa de resposta importa começar por referir que, de acordo com Siff e Verkhoshansky (2000, p. 393), existem, na organização do treino, duas grandes categorias a considerar, para qualquer desporto:

— O uso do desporto, para desenvolver a preparação física, para esse mesmo desporto;

— O uso do desporto e de actividades suplementares, para desenvolver a preparação física para esse desporto.

Genericamente, a programação táctica identifica-se, conceptualmente, com a primeira das categorias, ao passo que a programação física associa-se à segunda categoria, de acordo com a qual o desporto propriamente dito e as actividades complementares – denominadas suplementares por Siff e Verkhoshansky (2000, p. 393) – coexistem, na prossecução do mesmo objectivo final de excelência e alto rendimento em competição.

Ora sabendo que, por programação, entende-se a definição do conjunto de conteúdos e estratégias de acção, que perspectivam e estruturam organizadamente, quer o processo de ensino-aprendizagem e treino quer a competição, cabe o papel coordenativo de tal processo, na programação física, precisamente à dimensão física do desempenho, ao passo que, na programação táctica, cabe justamente à dimensão táctica. Contudo, porque a capacidade de análise do ser humano não é infinita (J. Santos, comunicação pessoal, 11 Out 2004), existe o risco da operacionalização, de cada qual das duas distintas categorias de organização do treino, apontadas por Siff e Verkhoshansky (2000, p. 393), assumir, tendencialmente, posições extremadas, ora, por um lado, com os “fundamentalistas ou doutrinários do físico” ora, por outro, com os “fundamentalistas ou doutrinários da especificidade”.

Continuando em jeito de resposta à interrogação apresentada, conforme asseveram Siff e Verkhoshansky (2000, p. 394), um número considerável de investigações, bem como a experiência acumulada sobre o tema, demonstram que recorrer apenas ao desporto em questão, para desenvolver as qualidades desportivas, é muito menos eficaz, se comparado a um sistema integrado, composto pelo desporto e por treino suplementar. Os mesmos autores vão até

mais longe e sugerem mesmo um equilíbrio preciso, que se determina de acordo com o desportista e o tipo de desporto. Assim, por exemplo, no caso do Judo, se entendido, este, enquanto desporto de força e força-velocidade, de acordo com Siff e Verkhoshansky (2000, p. 394), em discurso genérico, o treino suplementar (de natureza quer geral quer especial, mais específica ao desporto) deve constituir, aproximadamente, 50 a 60% do trabalho total, com a restante percentagem a destinar-se ao treino específico à competição.

Os autores supracitados, não são os únicos, que estabelecem a distinção, no processo de treino, entre uma preparação geral e uma preparação para a competição. É bastante a quantidade de autores que defendem tal diferenciação. Assim, a título de exemplo, também Harre (1982, p. 47) menciona, no âmbito da periodização do treino, o período preparatório, enquanto um momento durante o qual se lançam as bases ou pré-requisitos, associados a capacidades e a habilidades específicas do desempenho, exigidos em situação de competição, na modalidade alvo de especialização, cujo desenvolvimento será, mais tarde, directa e especificamente influenciado, em maior medida, aquando do período de preparação para a competição. Noutro exemplo, é explícito que, na selecção dos meios e métodos de treino, devem considerar-se, em cada momento de cada estrutura de periodização, tanto o grau de especificidade dos processos como o equilíbrio requerido entre a preparação geral e a preparação especial/específica, a fim de assegurar, da melhor forma, o cumprimento dos objectivos traçados (Faculdade de Motricidade Humana, s.d.).

Ora face aos termos anteriormente empregues e pelo facto dos exercícios, tal como refere Harre (1982, p. 48), serem o principal meio para a educação ou preparação atlética, importa aqui esclarecer, recorrendo, para o efeito, à proposta de Harre (1982, pp. 48-53) – de resto semelhante à veiculada por Siff e Verkhoshansky (2000, p. 424), observável na Figura 18 – a definição das três principais categorias de exercícios físicos:

- Exercícios gerais;
- Exercícios especiais (divididos em exercícios especiais I e exercícios especiais II);

— Exercícios competitivos.



Figura 18: Discriminação dos meios de preparação física (adaptado de Siff & Verkhoshansky, 2000, p. 424).

Convém frisar, antes mesmo de aprofundar a classificação dos exercícios, que estes possuem particularidades, quer ao nível da forma exterior, da sequência de movimentos, quer em termos de características da carga, que constituem a razão principal, pela qual são diferenciados, entre si, em três categorias. Ora são precisamente essas duas premissas, que presidem também à caracterização das exigências específicas da competição, em dado desporto. Exigências, essas, que constituem a referência, por excelência, para aquilatar a maior ou menor extensão, mediante a qual os exercícios não competitivos, ou seja, os gerais e os especiais, se desviam da especificidade caracterizadora de determinado evento competitivo (Harre, 1982, pp. 48-49).

Assim, os exercícios competitivos são uma forma de movimento, cuja sequência e principais características correspondem largamente às exigências específicas da competição, na qual o atleta se especializa. Com efeito, treinar, especificamente, para uma competição, é um meio que prepara o atleta para as exigências competitivas de ordem táctico-técnica, física e psicológica (Harre, 1982, p. 49).

O grupo de exercícios especiais I engloba as tarefas que são, em grande medida, similares à sequência de movimentos dos exercícios competitivos. No entanto, evidenciam desvios em relação às características da carga e apenas englobam alguns elementos ou combinações de exercícios complexos de competição (Harre, 1982, p. 49). Ou seja, são tarefas, cuja forma do movimento é a mesma dos exercícios de competição, mas que diferem ao nível da magnitude da carga. Assim, se o objectivo é facilitar a realização de um elevado número de repetições do movimento, a intensidade é mantida abaixo da exigida em competição, objectivando o desenvolvimento e aperfeiçoamento

das sequências de movimento visadas. As alterações, nas tarefas, que desviam, estas últimas, das exigências estritas de um dado desporto de competição, incluem, no caso das modalidades com dois adversários (por exemplo, o Judo), a realização de competições de treino, com menor ou maior duração, relativamente à formalmente estipulada em competição (Harre, 1982, p. 50). Ainda segundo Harre (1982, p. 50), visa-se, desse modo, promover um desenvolvimento acelerado das habilidades que condicionam o desempenho competitivo, ao mesmo tempo, que é facilitada a conversão, do superior nível de desempenho de tais habilidades enfatizadas na prática, para o complexo quadro de dimensões do desempenho.

Já o segundo grupo, exercícios especiais II, abrange exercícios que contêm acções parciais da sequência global dos movimentos específicos da competição e através dos quais a musculatura é activada de forma igual ou similar (direcção do movimento, relação força-tempo) às exigências requeridas pelo movimento em competição (Harre, 1982, p. 49). Assim, com a ajuda destes exercícios, desenvolvem-se tanto as capacidades como as habilidades que influenciam o desempenho individual, sem todavia garantir de imediato a relação entre todas as dimensões que perfazem o desempenho, pelo que a tendência evolutiva das tarefas deve ser a de seleccionar exercícios que assegurem a resolução concomitante de vários problemas, ou seja, problemas de ordem simultaneamente táctico-técnica, física e psicológica (Harre, 1982, pp. 50-51).

Por fim, os exercícios gerais são retirados de outras modalidades desportivas e de tarefas gímnicas (realizadas com ou sem equipamento gímnico) que, em qualquer dos casos, não contêm quaisquer elementos do movimento competitivo (Harre, 1982, p. 49). Os exercícios gerais revestem-se de grande importância, quando o treino incide sobre jovens em crescimento, concretamente, ao contribuírem para o que Harre (1982, p. 51) designa por treino de base e de *build-up* e, aliás, faz questão de referir, na seguinte frase:

These are fundamentals upon which long-term performances can be successfully built and in turn enable the athlete to cope with extended and intensive work by means of special training exercises when going on to top-performance training.

Com efeito, os exercícios gerais devem ser manuseados, ao nível das duas premissas acima citadas, isto é, quer ao nível da forma exterior, da sequência de movimentos, quer em termos de características da carga, com o intuito de desenvolver os elementos do desempenho que, posteriormente, servem de base ao desenvolvimento do desempenho específico.

Ademais, os exercícios gerais ganham sentido, mesmo tendo em consideração a noção de especificidade, se considerarmos o princípio do desenvolvimento completo, cuja observância, de acordo com Siff e Verkhoshansky (2000, p. 36), permite construir fundamentos físicos e mentais sólidos, com base nos quais é possível desenvolver qualidades específicas.

Sendo assim, com base nas três categorias de exercícios físicos acima definidas, Harre (1982, p. 49) distingue dois tipos de educação ou preparação atlética:

- A preparação atlética especial, definida pelo treino que reúne os exercícios competitivos e os exercícios especiais I;
- A preparação atlética geral, definida pelo treino que engloba os exercícios especiais II e os exercícios gerais.

Sendo assim, a preparação física geral tem por objectivo proporcionar um condicionamento físico equilibrado, em termos de resistência, força, velocidade, flexibilidade e outros factores básicos da forma física, ao passo que a preparação física especial concentra-se nos exercícios mais próximos da especificidade do desporto em questão, visando aumentar a capacidade de trabalho específica (Siff & Verkhoshansky, 2000, pp. 396-397, 424).

Na supramencionada concepção de treino, veiculada quer por Harre (1982) quer por Siff e Verkhoshansky (2000), se tomarmos como exemplo o desenvolvimento da força enquanto capacidade motora condicional, o principal critério de conformidade, para a eficácia, em particular, da preparação física especial, visando essa capacidade, assenta no regime global de trabalho muscular e não tanto na reprodução fiel das características espaciais do desporto (Siff & Verkhoshansky, 2000, pp. 424-425). Assim, se justifica, por exemplo, em paráfrase a Siff e Verkhoshansky (2000, p. 425), o recurso ao

exercício de agachamento no Judo, que, exteriormente, não tem muito de parecido, com as habilidades do Judo, mas que, no entanto, contribui de forma activa ao incremento da capacidade de trabalho especial, de músculos, sem dúvida, solicitados, na prática da modalidade.

Além disso, melhorar o nível de força, pela preparação física especial, não é a única nem sequer a tarefa fundamental do treino de desenvolvimento da força, sendo, de acordo com Siff e Verkhoshansky (2000, p. 425), óbvio o seu papel nos desportos de força-velocidade. Isto é, em paráfrase a Siff e Verkhoshansky (2000, p. 425), tem por objectivo, devido às suas condições de realização predominantemente fechadas, ou seja, mais facilmente controláveis, exercer uma efectiva adaptação, nos músculos solicitados pelas actividades do desporto, comparativamente à exercida pelas tarefas específicas de competição, às quais podem faltar os estímulos em quantidade suficiente, para uma óptima adaptação e consequente elevação do potencial de trabalho dos músculos, enquanto executores directos do trabalho.

Em suma, profundamente inerentes a tal concepção de treino, assente em várias fragmentações permanentes da realidade, encontram-se dois cuidados determinantes ao sucesso do processo de treino, igualmente importantes, que se complementam, isto é, o treinar para poder treinar mais e melhor, com o fito na competição (preparação geral e especial), e o treinar para competir, com um nível de desempenho, tendencialmente superior (preparação específica). Aliás, conforme Matvéiev (1990, p. 103) escreve:

Seria erróneo opor o geral e o específico (...), com o pretexto da especificidade de cada desporto.

Resumindo e concluindo, tal concepção preconiza que nem a valorização do treino específico poderá ter como consequência a desvalorização do treino básico, nem a valorização do treino básico poderá existir pelo sacrifício do valor inerente ao treino específico. Além disso, defende também que ambos os tipos de tarefas são importantes, ainda que cada qual o seja no desempenho de distintos objectivos, todavia, imbricados entre si e hierarquizados em função, quer dos anos de treino do atleta quer do momento cronológico presente, se

em relação com o calendário de competições e a natureza dos objectivos, tanto de desempenho como de resultados, traçados.

Já em registo adaptado especificamente ao Judo, Mirallas Sariola (2004, p. 11) também apresenta, o processo de treino, organizadamente estruturado em três períodos, alternados entre si: (i) Período de preparação, (ii) Período de competição e (iii) Período de transição. Apesar disso, associada à evolução do judoca ao longo dos três períodos, emprega a expressão forma desportiva, em vez de forma física ou, simplesmente, do vocábulo forma, não conferindo, pelo menos, explicitamente, valor excessivo ou tampouco um papel coordenativo à dimensão física do desempenho.

Já de forma explícita, ainda sobre o mesmo assunto, Tschienne (cit. por Faculdade de Motricidade Humana, s.d.) se bem que não recusando a existência de um período preparatório e de outro competitivo, salienta porém que o atleta de alto rendimento depende do trabalho especial/específico, para melhorar o seu desempenho.

Após tudo quanto foi dito, a propósito da programação física, sustentamos, contudo, a despeito de tal concepção, o entendimento de que o treino é um autêntico processo de ensino-aprendizagem e que, por via disso, a sua ocupação nevrálgica é a transmissão, exercitação e consolidação de conhecimentos e comportamentos específicos a uma certa forma de jogar ou lutar (Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006, p. 203). Ademais, sobre o que deve ser o processo de treino e por qual dimensão deve ser coordenado, de acordo com Faria (cit. por Oliveira, Amieiro, Resende & Barreto, 2006, p. 48):

Treinar significa melhorar sob o ponto de vista do jogo. Tendo claramente definido um modelo e os princípios que o orientam, o que acontece diariamente é a exacerbação desses princípios em busca da melhoria da qualidade de jogo e daquilo que é a forma de jogar estipulada pelo treinador. [...] referindo aquilo que normalmente as pessoas denominam aspecto físico, na nossa opinião a forma terá de surgir por arrasto.

De facto, treinar Judo é, antes de mais, exercitar para melhorar a qualidade da luta, pelo que, apresenta-se-nos inequívoco, o papel coordenativo

da dimensão estratégico-tático-técnica e, em particular, da supradimensão tática, na concepção de um método de ensino e treino da Luta de Judo. Assim, para os atletas adultos, em momento nenhum, pode o exercício perder de vista o nexo, aos objectivos de desempenho e de resultado estabelecidos para a competição.

Debruçando-nos agora, em particular, sobre o Judo, importa salientar o facto de, durante as décadas de 60 e 70, do século XX, ter ocorrido – contrariamente à opinião tradicional, em como a melhor forma de preparar-se para competir no Judo era simplesmente praticando Judo – um aumento generalizado do nível de preparação física dos competidores, porém, mais notável, nas competições internacionais (Inman, 1988, p. 13). Tal ruptura, com o pensamento tradicional, processou-se alicerçada na experiência de treino, para o alto rendimento, que produzia um grande número de lesões, tendo-se concluído ser impossível praticar a quantidade necessária de Judo, para alcançar uma preparação física conforme às exigências, sem sofrer, com isso, contratempos que interrompessem o programa de treino por várias semanas (Inman, 1988, p. 13).

Assim, nesses tempos de mudança, os treinos complementares incluíam, sobretudo, corrida e levantamento de pesos, melhorando não só a preparação física e reduzindo a quantidade de lesões, mas contribuindo também para elevar o nível do próprio Judo, ao possibilitar gestos mais explosivos e passíveis de repetirem-se por mais largos períodos de tempo (Inman, 1988, pp. 13-14). Tendo, neste período de tempo, competido o japonês Yasuhiro Yamashita³, também ele experimentou a mudança de paradigma no treino, ao incluir, na sua preparação, exercícios de corrida e de levantamento de pesos (Yamashita, 1999, pp. 174-181).

Não tenhamos todavia dúvidas de que a mudança de paradigma, na preparação para a competição, processou-se, tendo em vista uma melhor utilização ou maior rentabilização do tempo dedicado aos exercícios

³ Judoca japonês, três vezes, consecutivas, campeão do mundo e também campeão olímpico, nos Jogos Olímpicos de 1984, foi invencível, quer internamente quer no panorama competitivo internacional, durante cerca de oito anos consecutivos, entre 1977 e 1985.

específicos, nomeadamente, ao *Randori*, recorrendo a este não só como meio de preparação física como também enquanto meio de aprendizagem (Inman, 1988, p. 14). Por conseguinte, na linha de raciocínio de Yamashita (1999, p. 175), o importante é combinar a força física com as técnicas de Judo, porquanto, nem sempre, o mais forte fisicamente é o melhor judoca, a menos que uma superior potência, nos exercícios de levantamento de pesos, influencie, positivamente, a qualidade de luta. Neste contexto, Yamashita (1999, p. 175), reforçando, tacitamente, a potencialidade de complementaridade, entre as tarefas gerais e as tarefas mais específicas e as especiais, aponta, com base na sua experiência, os seguintes meios, para o treino da força física:

- Treino de força através do *Randori*;
- Treino de força através do treino físico.

O primeiro meio de treino, através do *Randori*, é o mais específico, de entre os exercícios não competitivos. Já o último, através de tarefas de treino físico, remete para o treino geral ou dirigido, devendo ser mais ou menos indirectamente dirigido a especificidades do Sistema Individual de Luta do judoca. À parte disso, é de notar, que as ideias supracitadas de Yamashita, convergem precisamente com as veiculadas por Siff e Verkhoshansky (2000, p. 394), quando estes autores asseveram que um número considerável de investigações, bem como a experiência acumulada sobre o tema, demonstram que recorrer apenas ao desporto em questão, para desenvolver as qualidades desportivas, é muito menos eficaz, se comparado a um sistema integrado, composto pelo desporto e por treino suplementar. Seja como for, não esqueçamos, todavia, tal como o próprio Verkhoshansky (1998), aliás, profere, que os princípios metodológicos e as orientações práticas devem escorar-se em fundamentos científicos e não representarem meros aparatos conceptuais, desprovidos de bases objectivas, fruto de pura teorização especulativa. Com efeito, mais do que discursar importa demonstrar objectivamente aquilo que se preconiza.

Dando seguimento à ruptura, com o supra referido pensamento tradicional, encetada nas décadas de 60 e 70, o grau de importância, na

actualidade, da preparação física, no Judo competitivo de alto rendimento, reflecte-se na afirmação de Ki-Young Jeon⁴, quando fala sobre uma das três principais razões que o levaram a retirar-se do Judo de competição (Hicks, 2002):

I have been injured many times and as a result I felt that I was losing my top class physical condition.

Com efeito, verificamos, por esta frase, o quão valorizada é a condição física, nos atletas de Judo de excelência, a tal ponto de o seu grau de expressão contribuir, em grande medida, para a decisão de retirada, do Judo competitivo de alto rendimento. De resto, na mesma linha de valorização da condição física, Siff e Verkhoshansky (2000, p. 37, 39) apontam justamente a alternância adequada entre lesão e reabilitação e também, ora entre trabalho e descanso ora entre fadiga e recuperação, enquanto aspectos vitais à formação de um desportista de alto nível, uma vez que importa otimizar os processos de adaptação. Na mesma linha de pensamento, Gonçalves (2003) sublinha a complementaridade, entre preparação física e treino táctico-técnico, que tem pautado o treino de alto rendimento, conferindo-lhe, além da acção de melhoria do desempenho, por uma superior expressão das qualidades físicas dos atletas, uma acção também profiláctica contra possíveis lesões decorrentes, quer das várias competições do calendário competitivo quer dos treinos intensos visando essas competições.

No entanto, tomando o exemplo de Ki-Young Jeon, a questão central está em saber porque razões ocorreram tantas lesões e em que medida, quer, por um lado, os exercícios específicos e os especiais quer, por outro, os gerais e os demais realizados, no âmbito da preparação física – tais como, por exemplo, corrida e levantamento de pesos – concorreram para tais lesões.

Assim, importa, em certa medida, recuperar o pensamento tradicional de que nos fala Inman (1988, p. 13), segundo o qual a melhor forma de preparar-se para competir no Judo é praticando Judo, para confrontar a eficácia de resultados da programação táctica com a da programação física.

⁴ Judoca sul-coreano, três vezes, consecutivas, campeão do mundo, em 1993, 1995 e 1997, e também campeão olímpico, em 1996.

Na senda da modernização, da teoria e metodologia do treino desportivo de alto rendimento e, em particular, de uma concepção de treino específica e especial ao Judo de alto rendimento, para a qual tentamos contribuir, citamos vários argumentos que seleccionámos de um ensaio elaborado por Yuri Verkhoshansky. Trata-se de um documento, no qual a ênfase, dada à importância da especificidade do treino, resulta de uma perspectiva, com pendor, em grande medida, biológico. Assim, pugnando pela ruptura, com as ideias do passado já ultrapassadas, e tendo em vista uma teoria e metodologia do treino desportivo cientificamente fundada, eis que apresentamos os seguintes argumentos, de acordo com o exposto por Verkhoshansky (1998):

— Os conhecimentos derivados da experiência empírica sustentam a concepção de treino, mas não tanto, quanto os conhecimentos da biologia, porquanto qualquer metodologia de treino deve ser suficientemente argumentada, sob o ponto de vista científico, designadamente, biológico, para que os resultados da sua aplicação não assumam um significado fortuito; com efeito, os princípios metodológicos e as orientações práticas devem escorar-se em fundamentos científicos e não representarem meros aparatos conceptuais, desprovidos de bases objectivas, fruto de pura teorização especulativa;

— Não pode existir uma forma universal de treino, com base em raciocínios indutivos, conforme parecia a Matvéiev, devido às particularidades de cada desporto actual, das quais é exemplo o calendário de competições;

— Importa prever soluções metodológicas que considerem a preparação especializada – isto é, estratégica, táctica e tecnicamente coordenada – para as competições, a preparação física específica dos atletas de cada modalidade desportiva, o papel do exercício de competição e a individualização do treino;

— Embora o conceito de transferência de habilidades e de capacidades motoras seja um fenómeno real, típico da Educação Física, não o é no desporto de alto rendimento, no qual o problema central é o da especificidade das adaptações do organismo, de carácter selectivo, mediante o regime de trabalho e o qual representa um dos critérios mais importantes, quer na escolha dos conteúdos quer na organização das cargas de treino; assim, o controlo da especificidade, do efeito de treino dos estímulos, representa a única via, para o

aumento da eficácia do sistema de treino, visando o desenvolvimento de atletas com elevado desempenho, porquanto não é por acaso que, na literatura, se encontram muitos elementos, referentes aos mecanismos fisiológicos da especificidade dos efeitos de treino, mas sim porque ignorá-los é, para os atletas, uma enorme perda de tempo e de energia, ao realizar um trabalho global, porém, ainda assim pautado por escassa eficácia funcional;

— Falar em progresso implica pensar no aumento do nível de capacidade específica de trabalho do atleta, para o qual é determinante o conhecimento da natureza biológica, do processo de adaptação do organismo, face à carga de treino, pelo que o domínio do processo biológico de adaptação representa uma base da maestria desportiva;

— Não pode existir uma separação estrita e rígida entre período preparatório e período competitivo, explicando que primeiro vem o trabalho puramente preparatório e só depois a competição, sobretudo, face à extensão dos calendários competitivos, na actualidade.

No seguimento da mesma linha de pensamento de Verkhoshansky (1998), isto é, tendo em vista uma teoria e metodologia do treino desportivo cientificamente fundada, aditamos ainda a sugestão que de imediato apresentamos. Assim, dos resultados da investigação, relativos aos traços distintivos da forma de lutar, dos atletas bem sucedidos, nos grandes eventos competitivos internacionais, devem retirar-se objectivos metodológicos e conteúdos, para um treino projectado a longo prazo, na senda do alto rendimento (Heinisch & Oswald, 2007), porquanto através da selecção de indicadores tácticos e do seu registo em ficha de observação, pode-se, rapidamente, obter várias informações pertinentes ao planeamento e organização das sessões de treino (Martínez Moya & Tartabull, 200-?).

Ora precisamente nesse sentido, de acordo com Mansilla et al. (2001 cit. por Martínez Moya & Tartabull, 200-?), o vídeo constitui uma ferramenta facilitadora da análise da Luta de Judo, na certeza porém de que poucos são os estudos a recorrer a tal tecnologia. No entanto, Martínez Moya e Tartabull (200-?) sugerem que, com mais ambição ainda, poder-se-iam, além do mais,

obter dados quase imediatos e no local, ora de treino ora de competição, bastando, para tal, recorrer aos meios informáticos apropriados.

Face à complexidade da preparação desportiva, alguns treinadores russos, conforme aponta Schneidman (1979 cit. por Siff & Verkhoshansky 2000, p. 39), sustentam a opinião de que a responsabilidade, na condução do processo de treino, não deve ser atribuída a um único treinador. Nessa medida, de acordo com o mesmo autor, de forma a solucionar os problemas do treino desportivo, com um elevado nível de qualidade, deve existir, entre vários comités, um que se dedique à incorporação, na prática do treino, dos resultados das investigações, transmitidos por vários especialistas em áreas diversas tais como, por exemplo, a Biomecânica, a Fisiologia, a Psicologia e a Medicina.

Reforçando tal entendimento, surge a perspectiva de Dantas (2003, p. 30), segundo a qual:

Nos centros mais adiantados do mundo, ao mesmo tempo que se colocava em funcionamento um sistema de treinamento total, percebeu-se que, por melhor que fosse o técnico, ele nunca teria condições de executar todas as actividades, nem teria todos os conhecimentos necessários à consecução do treinamento. A solução encontrada, baseada na Teoria Geral da Administração, foi a de atribuir cada área de trabalho a um especialista.

Assim se tenta legitimar que, um superior desenvolvimento do desporto de competição passa, necessariamente, pela criação de um grupo de trabalho interdisciplinar, o qual desbloqueia contributos para o treino desportivo, em diversas áreas da ciência, tais como, por exemplo: Anatomia, Cinesiologia, Física, Fisiologia, Química, Nutrição, Medicina, Fisioterapia, Sociologia, Psicologia, Direito, Administração e Estatística (Dantas, 2003, pp. 29-30). Nesse sentido, isto é, a respeito do trabalho em equipa, Cyrulnik e Morin (2004, p. 12) são sagazes e inequívocos:

A armadilha do pensamento consistiria numa lengalenga teórica, uma espécie de ecumenismo dos géneros. Nada disso! Trata-se de associar pessoas de disciplinas diversas, para esclarecer um mesmo objecto de maneira diferente. Cada um continua a ser o que é, simplesmente deve aprender a falar com um outro.

Por conseguinte, parafraseando Cyrulnik e Morin (2004, p. 12), o treinador de Judo continua a ser treinador de Judo, mas pode tentar uma ponte, no seu conhecimento, e assim encontrar a riqueza da colaboração com um fisiologista, um médico ou um psicólogo desportivos. Na mesma linha de pensamento, Napoleon Hill (cit. por Dintiman, Ward & Tellez, 1998) é sublime:

No individual has sufficient experience, education, native ability and knowledge to insure the accumulation of a great fortune without the cooperation of other people.

Nesse sentido, no âmbito de uma equipa de trabalho interdisciplinar, até dentro do próprio Judo de alto rendimento, o elevado grau de especialização é, por vezes, evidente, na diferenciação entre treinadores de Judo, quando, no desenvolvimento e aperfeiçoamento de técnicas específicas, por exemplo, uns treinadores dedicam-se apenas às técnicas e habilidades de controlo (*ne-waza*) e outros somente às técnicas de projecção (*nage-waza*).

Sem prejuízo da interdisciplinaridade, estamos cientes de que, em virtude do papel coordenativo, da supradimensão táctica, sobre o processo de ensino e treino, é ao treinador de Judo que, a final, compete decidir em favor do desenvolvimento do atleta, contextualizando os conselhos dos demais especialistas, mas não permitindo a intromissão de qualquer deles, no seu trabalho no *dojo*, o qual, conceptual e metodologicamente, se pretende especial e específico.

Em jeito de conclusão deste assunto (a concepção de treino), citamos o parágrafo com que Verkhoshansky (1998) termina o seu ensaio:

A atividade esportiva leva o homem ao máximo nível das possibilidades funcionais (...). Isto demanda uma mudança radical de todos os sistemas fisiológicos do inteiro complexo das interações internas e externas do organismo. Por esse motivo, o treinador que organiza este processo e controla o seu desenrolar tem uma grande responsabilidade moral no tocante à saúde e ao futuro do atleta. E se não dispõe de profundos conhecimentos sobre o que advém no organismo do atleta e segue somente discursos pseudo-pedagógicos sobre a periodização do treinamento ou sobre as leis do controle da dinâmica da forma esportiva, o progresso do esporte de alto nível torna-se imprevisível.

E citamo-lo para logo o estranhar, já que nele não constatamos a ênfase da responsabilidade metodológica do treinador para com o atleta. Quando o desporto de alto rendimento, alguns afirmam, “mata” os fracos e enfraquece os fortes e, outros defendem, não dando saúde, exige que o atleta tenha muita saúde para lhe “dar”, mais do que a responsabilidade moral, importa, a nosso ver, salientar a responsabilidade metodológica do treinador para com o atleta, seja, este, uma criança, um jovem ou um adulto.

Da especificidade à especialização

Para que o treino tenha êxito, é imprescindível o cumprimento do princípio da especificidade (Siff & Verkhoshansky, 2000, p. 394). De acordo com este princípio, a adaptação é específica às exigências impostas, isto é, o corpo adapta-se especificamente às exigências que de forma habitual lhe são impostas, sempre que a carga não exceda as capacidades de adaptação do corpo, em dado momento (Siff & Verkhoshansky, 2000, p. 105).

Do ponto de vista da bioquímica e da fisiologia, as investigações não sustentam a ideia de que a especificidade surja de um conjunto de qualidades físicas inespecíficas, pelo que não se pode acreditar que seja possível desenvolver cada qualidade atlética isolada ou separadamente, por meios de treino gerais, para, posteriormente, todas somadas resultarem na forma física específica do desporto (Siff & Verkhoshansky, 2000, p. 419). Assim, segundo Siff e Verkhoshansky (2000, p. 424), a especificidade dos meios de treino refere-se à similitude que a sua estrutura motora, regime de trabalho e mecanismo de produção de energia têm com as tarefas de competição.

Não discordando, porém ultrapassando tal entendimento, compreendemos a especificidade enquanto um princípio norteador do processo de ensino-aprendizagem e treino, na medida em que os conteúdos estratégico-tático-técnicos do Judo são o objecto de estudo do judoca, de cuja correcta aplicação, esse, visivelmente, depende, para alcançar o objectivo da Luta de Judo. Com efeito, no processo de ensino-aprendizagem e treino do Judo, a especificidade só tem expressão no plano fisiológico, em geral, ou em termos de desenvolvimento da força, em particular, enquanto consequência do

desenvolvimento das seguintes especificidades emanadas da supradimensão tática:

- Especificidade relativa ao Modelo de Luta;
- Especificidade concernente ao Sistema Individual de Luta.

Por conseguinte, o grau de especificidade dos exercícios é superior, quando estes contêm as seguintes características essenciais da Luta de Judo:

- Actividade competitiva e lúdica, exigindo decisões repentinas;
- Resistência e oposição entre ambos os intervenientes;
- Concomitância das três fases do *Shiai*;
- Possibilidade de projecção/finalização (*kake*);
- Possibilidade de solucionar problemas, pela aplicação experimental de saberes sobre a Luta de Judo.

É portanto com base neste quadro variado de especificidades da Luta de Judo, predominantemente associadas às estratégias, táticas e técnicas singulares ao *Shiai*, que têm génese outras especificidades concernentes às demais dimensões do desempenho em *Shiai*, tais como, por exemplo, a dimensão física e a dimensão psicológica.

Na esteira de um entendimento menos incompleto da noção de especificidade, para o qual o termo específico e muitos outros, da mesma família de palavras, são centrais, é relevante tecer breves, mas fundamentais considerações, relativamente à idade óptima, para iniciar os jovens, no processo de especialização no Judo.

Em desportos de força e resistência, a especialização precoce e os rendimentos a ela adjudicados, não asseguram, necessariamente, igual nível, na idade adulta. Embora existam excepções, os campeões surgem nessa idade (adulta), pelo que uma especialização em tenra idade não parece contribuir para a longevidade do desportista (Siff & Verkhoshansky, 2000, p. 37). No caso dos desportos de combate, Siff e Verkhoshansky (2000, p. 38) apontam os 10-11 anos de idade para a iniciação à modalidade, sendo os 15-16 anos apontados para o começo da especialização e correspondendo os 24-28 anos de idade ao período de alto rendimento.

A especialização baseia-se na impossibilidade de ser-se desportivamente universal. A esse respeito, Matvéiev (cit. por Castelo et al., 2000) tece a seguinte consideração:

A concentração de tempo e esforço numa determinada modalidade desportiva é uma condição objectiva e necessária para poder-se alcançar resultados elevados.

Dito isto, faz sentido apontar os dois aspectos detectados por Siff e Verkhoshansky (2000, p. 37), no treino especializado, nomeadamente:

— A prática do desporto mediante condições de competição, segundo a qual competir regularmente, em provas seleccionadas, é fundamental à especialização;

— A realização de exercícios especiais, com vista ao aperfeiçoamento, quer das habilidades, tanto motoras como tácticas, quer de outros aspectos essenciais, para a eficiência no desempenho competitivo.

Contudo, em paráfrase a Harre (1982, p. 51), importa salientar que o advento do treino especializado, não acarreta, para as crianças e jovens, a inutilização dos exercícios gerais, porquanto a influência, destes, no treino, mantém-se, ainda que seja em menor grau de expressão, pelo que, justamente a esse propósito, o autor tem o cuidado de descrever sete razões, pelas quais os exercícios gerais devem manter-se, mesmo durante a fase de preparação atlética especial.

Continuidade

Já Mifune (1958, pp. 31-32), em registo, porventura, filosófico, afirmava que, para dominar uma qualquer habilidade do Judo, era necessário, em primeiro lugar, desenvolver determinada cultura mental. Segundo o mestre, tal cultura passava necessariamente pelo hábito de não interromper ou não negligenciar o treino diário.

O entendimento de Mifune, acima citado, ladeia-se de outros, que nos são contemporâneas e que, além do mais, reforçam as palavras do mestre.

Com efeito, actualmente, o princípio da continuidade justifica-se, pelo facto da condição atlética só poder ser alcançada após alguns anos

consecutivos de efectivo treino. Evidência, essa, que surge justamente de acordo com a afirmação de Astrand e Rodahl (cit. por Bompa, 2001):

Qualquer aumento radical no desempenho exige um longo período de treino e adaptação.

Ora esse longo período de tempo deve pautar-se por uma especialização constante e gradual, no desporto considerado, assumindo-se, como tal, a influência, bastante significativa, das preparações anteriores, em qualquer programa de treino em decurso. O mesmo é dizer que o fundamental é não quebrar a continuidade, não permitir interrupções no plano sistematizado de treino, tendo em vista a progressão da sobrecarga, ao longo das diversas fases da preparação, de forma a evitar a subtracção de etapas à formação do desportista.

Noutra perspectiva, em abono da continuidade do treino, acresce ainda, de acordo com Massada (2001), o facto de estudos científicos comprovarem uma diminuição significativa do número de lesões, durante a época desportiva, em atletas sujeitos a uma rotina de treino após o término da temporada.

Concomitantemente, surge a noção de reversibilidade, intimamente ligada ao princípio da continuidade, porquanto o facto de não existir continuidade no processo dá azo à sua regressão. Desse modo, tal como o termo sugere, caso o treino seja interrompido, todas as adaptações cessam ou regridem. Assim, segundo Castelo et al. (2000), tal facto revela o carácter transitório das adaptações adquiridas pelo organismo, existindo, porém, adaptações que persistem mais tempo do que outras. Ora justamente a esse propósito, importa atentar para o seguinte (Castelo et al., 2000):

— Cargas de grande volume e pequena intensidade manifestam um efeito de treino mais prolongado;

— Cargas de grande intensidade e pequeno volume apresentam um efeito de treino mais breve

— Aquisições alcançadas a longo prazo mantêm-se por muito mais tempo;

— Quanto mais recentes forem e menos consolidados estiverem os níveis de adaptação, tanto maior será, com o destreino, a diminuição dos efeitos da adaptação da carga.

Hábitos de comportamento e contextos de propensão

Em considerações sobre o princípio da repetição, Siff e Verkhoshansky (2000, p. 36) apontam a automatização do movimento, enquanto fim último da aprendizagem de habilidades desportivas. Assim, desenvolver a resposta motora automática faz com que o desportista não precise de concentrar-se voluntariamente nos movimentos, para levá-los eficientemente a cabo (Siff & Verkhoshansky, 2000, p. 37). O treino apresenta-se pois enquanto processo de construção, de um saber fazer não consciente, adquirido pela acção específica sistemática (Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006, pp. 129-130). Em poucas palavras, treinar é construir hábitos de comportamento específicos para a competição.

Dito de outra forma, parafraseando Faria (2006, p. 17), o processo de treino desportivo tem por objectivo criar intenções⁵ e hábitos, tornando, a princípio, consciente⁶ e, no final, subconsciente, um conjunto de princípios, de forma a propiciar o surgimento natural de uma certa forma de lutar. Ora, sendo o hábito uma competência adquirida pela acção, surge explicitamente a necessidade de repetição sistemática nos treinos, quando consideramos comportamentos que, como tantos outros, exigem tempo de aprendizagem e, uma vez efectivamente adquiridos, apresentam-se persistentes por longos períodos de tempo (Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006, p. 164). Com efeito, a repetição sistemática, dos comportamentos específicos ao Sistema Individual de Luta, propicia que as intenções em acto surjam condizentes com as intenções prévias (Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006, p. 201).

Ademais, o facto de se treinar, sistematicamente, em especificidade conduz à diminuição das exigências de concentração, tacitamente associadas à forma de lutar, porquanto a criação de hábitos reduz o esforço neurobiológico

⁵ A intenção é uma representação mental do possível. Devem distinguir-se dois tipos de intenções: as intenções prévias, resultantes de uma deliberação consciente anterior à acção, e as intenções em acto, com origem na emoção do momento e, muitas vezes, não conscientes nem premeditadas.

⁶ A consciência é um meio de apropriação dos próprios actos e não tanto um motor da acção.

das tarefas de treino concretamente elegidas (Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006, pp. 129-130).

Em suma, a repetição dos exercícios é vital, para a formação de um desportista de alto nível (Siff & Verkhoshansky, 2000, p. 37), se levada a cabo em regime de treino específico e sistematizado, no decurso de um longo período de tempo.

Tendo por base o conceito de hábitos de comportamento, processa-se a operacionalização do treino, segundo a noção de contextos de propensão.

Os contextos de propensão remetem para a necessidade de aumentar a densidade de ocorrência de determinados aspectos (Mourinho cit. por Oliveira, Amieiro, Resende & Barreto 2006, p. 117). Neste sentido, propicia-se o surgimento sistemático dos comportamentos estratégico-tático-técnicos que importam na realidade da Luta de Judo. Isto é, para que certos comportamentos se transformem em hábitos, estabelecem-se, na execução dos exercícios, regras particulares, que propiciam a ocorrência, em grande densidade, de tais comportamentos.

No caso do Judo, exemplo de um comportamento passível de ser treinado, de acordo com a noção de contextos de propensão, é o de planejar – entre as vozes de *mate* e de *hajime* do árbitro, ou seja, num curtíssimo espaço de tempo (escassos segundos) – a próxima solução tático-técnica, face ao padrão de sinais e previsões, condicionadores da tomada de decisão estratégico-tático-técnica, reiteradamente proporcionado pelo adversário ou, até mesmo, de conferir quais as condições que faltam criar, para aplicar eficazmente determinada solução que conste do Sistema Individual de Luta. Porém, mais difícil do que isso é decidir, instante a instante, durante o tempo útil de combate, qual a solução estratégico-tático-técnica a aplicar. E só existe um local e uma forma de treinar essa capacidade de decisão: no *dojo*, através de exercícios especiais e específicos.

4.2. CONSIDERAÇÕES SOBRE OS MÉTODOS TRADICIONAIS

Identificação dos métodos de treino tradicionais

Os métodos de treino tradicionais a que nos referimos abaixo, adjectivamos de especiais – no seguimento lógico dos conceitos anteriormente examinados – por alternativa a específicos. Como tal, de tais métodos excluimos o *Shiai*, já que este é precisamente o único método de treino genuinamente específico. Assim sendo, eis os métodos de treino especiais tradicionalmente utilizados no ensino e treino do Judo, conforme refere González (1999, pp. 293-307):

- *Tandoku-renshu*;
- *Sotai-renshu*;
- *Uchi-komi*;
- *Yako-soku-geiko*;
- *Nage-komi*;
- *Kakari-geiko*;
- *Randori*.

Existindo diferenças entre os métodos supramencionados, conforme é verificável pela análise ao Quadro 6, cada qual produz efeitos distintos e, como tal, possibilita alcançar objectivos diferenciados.

Quadro 6: Caracterização de métodos de treino tradicionais.

Método de Treino	Oposição ou Cooperação	Resistência oposta pelo Uke	Decisão	<i>Shintai</i>	<i>Kumi-kata</i>	Frequência da Finalização
<i>Randori</i>	Oposição	Máxima Relativa	Real	Livre	Disputada	Indeterminável
<i>Kakari-geiko</i>	Oposição	Máxima Relativa	Real	Livre	Disputada	Indeterminável
<i>Yako-soku-geiko</i>	Cooperação	Ausente ou Determinada	Simulada	Livre	Sem Disputa	Ausente ou Determinada
<i>Nage-komi</i>	Cooperação	Ausente ou Determinada	Ausente ou Simulada	Ausente ou Tipificado	Sem Disputa	Determinada
<i>Uchi-komi</i>	Cooperação	Ausente ou Determinada	Ausente ou Simulada	Ausente ou Tipificado	Sem Disputa	Ausente ou Determinada

Os métodos que se encontram caracterizados no Quadro 6 (*Uchi-komi*, *Nage-komi*, *Yako-soku-geiko*, *Kakari-geiko* e *Randori*) são todos realizados em duplas.

Já o *Tandoku-renshu* e o *Sotai-renshu*, que não constam do Quadro 6, referem-se ao estudo, tanto prático quanto teórico, das habilidades do Judo, sendo, o primeiro, um estudo solitário e, o segundo, um estudo realizado em colaboração com um parceiro.

***Uchi-komi*: possibilidades e limites operacionais**

Blas Perez (1997, pp. 437-438) afirma ser possível alcançar o domínio, na execução de uma técnica, num envolvimento fechado, sem todavia ser bem sucedido, na aplicação dessa mesma técnica, se face a um envolvimento totalmente aberto. O autor justifica isso pelo facto de serem situações demasiado distintas.

Ora não existindo, no Judo, um código de pontuação para apreciação da técnica nem tampouco os juizes para tal efeito (como, por exemplo, acontece na Ginástica), poder-se-á questionar o recurso predominante ao *Uchi-komi*. Com efeito, analisando, com algum detalhe, este método de treino verificamos que, tradicionalmente, caracteriza-se, no essencial, pela ausência – ou presença inespecífica – de seis itens:

- Concomitância das três fases do *Shiai*;
- Fase de Disputa de *Kumi-Kata*;
- *Shintai*;
- Resistência e oposição entre ambos os intervenientes;
- Possibilidade de projecção/finalização (*kake*);
- Actividade competitiva e lúdica, exigindo decisões repentinas;
- Possibilidade de solucionar problemas, pela aplicação experimental de saberes sobre a Luta de Judo.

Sendo assim, se conceptualmente delimitado apenas nestes termos, poder-se-ia ver no *Uchi-komi* um método de treino especial pouco vantajoso e fatalmente inespecífico, com pobre transferência para a realidade do *Shiai*.

Contudo, por uma outra perspectiva, Yamashita (1999, pp. 88-89) defende que, se as repetições da técnica forem consistentes, a prática do *Uchi-*

komi inculca, no judoca, a forma da técnica, gravando na sua memória o modo como o equilíbrio do oponente é destruído. Se o autor não fosse além desta consideração, estaríamos perante duas opiniões diametralmente opostas, isto é, a de Blas Perez e a de Yamashita. Porém, Yamashita (1999, p. 88-89), em considerações sobre a importância do *Uchi-komi*, alerta que, para adquirir uma técnica útil em *Shiai*, importa não conferir imoderada ênfase à sua forma, cuidando também da velocidade, da potência e do *timing* da execução técnica. Para tanto, o autor recomenda, com base na sua experiência, a prática persistente, segundo duas variações particulares do *Uchi-komi* tradicional:

- *Uchi-komi* em deslocamento;
- *Uchi-komi* com três pessoas.

Com efeito, o *Uchi-komi* em movimento solicita o desenvolvimento da velocidade e do *timing* de execução ao passo que o *Uchi-komi* com três pessoas é adequado para desenvolver a potência (Yamashita, 1999, pp. 88-89).

Ademais, para além de Yasuhiro Yamashita, também Ki-Young Jeon treinou, recorrendo ao *Uchi-komi* com três pessoas, sendo todavia o método sul-coreano ligeiramente diferente do habitual, ao permitir destruir o equilíbrio do *uke*, sem, apesar disso, quebrar, em tão grande medida, a cada entrada do *tori*, o ritmo das suas repetições (Hicks, 2002). Aliás, de acordo com Hicks (2002), a possibilidade de, a cada repetição, realizar por completo, quer o *kuzushi* quer o *tsukuri* e, ainda assim, manter um ritmo apreciável no trabalho de *Uchi-komi*, representa a grande vantagem do método sul-coreano (ver Figura 19).



Figura 19: Método sul-coreano de *Uchi-komi*, em *nage-waza*, com três pessoas (Hicks, 2002).

Face ao exposto, atribuem-se possibilidades importantes ao *Uchi-komi*, desde que não se cometa o erro de realizá-lo, invariavelmente, ora sem deslocamento ou, então, com o mesmo sentido de deslocamento ora sem resistência do uke, de modo a rejeitar liminarmente a transmissão enfática de acções meramente técnicas, a despeito das demais exigências do *Shiai*, em particular, das estratégico-tático-técnicas e das físicas.

Por conseguinte, ultrapassar os limites do *Uchi-komi* clássico, acrescentando-lhe o deslocamento e realizando-o também com três pessoas, desencadeia o desenvolvimento das múltiplas exigências do *Shiai*, nomeadamente, as de índole física, pela solicitação de capacidades tais como

velocidade e potência, e as tático-técnicas, pela execução técnica em deslocamento.

Contudo, aceitando o papel coordenativo da supradimensão tática, entendemos que a tomada de decisão (ou o *timing*), comanda o desenvolvimento das demais qualidades, tais como, por exemplo, a forma, a velocidade e a potência.

***Randori*: possibilidades e limites operacionais**

Com vista à aquisição das técnicas de Judo, o *Randori* apresenta-se fundamental (Mifune, 1958, p. 41). De acordo com Franchini (2006), o *Randori* é o método de treino que melhor solicita, ao judoca, a exigência de variação nas acções.

Parafraseando Garganta (1998, p. 23), o *Randori*, ao possibilitar não só a prática das técnicas como também das táticas, encerra em si o potencial necessário ao desenvolvimento de judocas, com uma disponibilidade, que ultrapassa amplamente a mera reprodução de técnicas.

De facto, este método de treino caracteriza-se, invariavelmente, pela presença dos seis itens que não caracterizam o *Uchi-komi*, isto é, caracteriza-se pela presença específica dos seguintes itens:

- Concomitância das três fases do *Shiai*;
- Fase de Disputa de *Kumi-Kata*;
- *Shintai*;
- Resistência e oposição entre ambos os intervenientes;
- Possibilidade de projecção/finalização (*kake*);
- Actividade competitiva e lúdica, exigindo decisões repentinas;
- Possibilidade de solucionar problemas, pela aplicação experimental de saberes sobre a Luta de Judo.

Para rematar, convém salientar que a ausência do último item, na prática, quer de *Randori* quer inclusivamente de *Shiai*, ou seja, o facto de o judoca não solucionar efectivamente problemas, constitui uma fragilidade que, a existir, retira, por si só, em grande medida, senão mesmo por completo, a utilidade aos restantes itens. Aliás, parafraseando Garganta (2000, pp. 55-56), o progresso dos comportamentos ocorre apenas quando, em combate, o atleta envolve-se

num permanente estado de tensão entre conhecimento e acção. Com efeito, a forma de lidar com a transmissão, assimilação e acomodação de informação até à construção de conhecimento sobre o Judo – isto é, sobre as suas estratégias, tácticas e técnicas – deve processar-se de modo a engajar os estudantes numa participação e reflexão activas, enquanto aspecto determinante ao sucesso do processo de ensino-aprendizagem e treino, por oposição a uma recepção e participação passivas de informação.

Erros a precaver

Para que a intervenção, no treino, não se escore numa metódica decrépita, se contraposta aos conhecimentos actuais, eis alguns exemplos de erros que devemos precaver, na operacionalização do processo, designadamente:

— A imprecisão na transmissão, aos atletas, dos critérios de êxito inerentes à execução de habilidades e comportamentos, em contraste com a compreensão teórico-prática, dos aspectos táctico-técnicos e estratégicos do *Shiai*, a que Kozub e Kozub (2004), por outras palavras, se referem, dando a entender como importante para o progresso do competidor, porquanto qualificam a sua ausência como a receita para o desastre;

— A não utilização de meios audiovisuais, na transmissão de habilidades e comportamentos modelares;

— O exagero da prática analítica e descontextualizada, pelo uso desproporcional dos métodos de treino mais fechados, comparativamente ao uso dos essencialmente abertos, podendo não só, por um lado, incorrer na prática de pretensas soluções táctico-técnicas bem como, por outro, contribuir, concomitantemente, tal como alertam Kozub e Kozub (2004), para o aumento da monotonia e a diminuição da atractividade do treino; erro, esse, que se resolve, procurando uma divina proporção, na divisão do tempo de prática, entre os vários métodos que fragmentam, de modo diferente, a complexidade da realidade inerente à Luta de Judo, não radicalizando, como tal, a prática de qualquer método, na certeza de que o *Shiai* é o único método genuinamente específico;

— A dispersão entre vários e diversos conteúdos de treino, ficando-se aquém da quantidade necessária de repetições, para a consolidação ou automatização de habilidades e comportamentos, quando, concomitantemente, Weers (1997a) informa que, em média, campeões olímpicos e mundiais usam seis técnicas de projecção e duas técnicas de *ne-waza*;

— A realização de *Randori* entre parceiros de categorias ponderais distintas, empobrecendo o seu próprio grau de especificidade, em grande medida, pelo facto de, não raras vezes, colocar problemas, aos judocas, com escassa pertinência ou ligação à realidade competitiva; erro, este, assinalado por Kozub e Kozub (2004), também devido à preocupação que levanta, ao nível da segurança do praticante mais leve e menos forte, quando, ao menos leve e mais forte, falta a subtilidade necessária;

— A não resolução, em sede própria – isto é, no treino e através dos seus exercícios – dos problemas estratégico-táctico-técnicos emergentes do *Shiai*, adensando, a cada competição, um rol de problemas por solucionar;

— A negligência no uso inteligente das potencialidades de todo o tipo de *feedback*.

4.3. DAS PREMISSAS METODOLÓGICAS A UM ENSINO ESPECÍFICO, SISTEMATIZADO E INDIVIDUALIZADO DA LUTA DE JUDO

Modelo de Desempenho

Para uma compreensão, tão completa quanto possível, dos conceitos ulteriores, ou seja, de Modelo de Luta e de Sistema Individual de Luta, julgamos ser indispensável aditar, previamente, o entendimento conceptual de Modelo de Desempenho.

Assim, por Modelo de Desempenho entendemos um quadro delimitado de dimensões que, em conjunto, explicam o desempenho em *Shiai*. Essas dimensões representam, tão objectivamente quanto possível, exigências, de diversas ordens, que são específicas ao *Shiai*. Por princípio, temos que, quanto menor for o número de dimensões explicativas do desempenho, tanto mais exequíveis e menos complexas serão – à luz das capacidades humanas – as operações de planeamento, programação, realização, avaliação e controlo do

processo de ensino-aprendizagem e treino. Aliás, incidindo particularmente sobre a dimensão tático-técnica do desempenho, Sterkowicz, Lech e Almansba (2007) consideram, em raciocínio análogo, que, nos desportos, onde o sucesso depende de uma só ou mui poucas formas de desempenhar uma determinada acção, o denominado “modelo do campeão” parece ser bastante fácil de definir. Esse não é porém o caso do Judo. Tratando-se de uma modalidade, de acordo com Sterkowicz, Lech e Almansba (2007), em contínua evolução – sobretudo, devido às alterações, nas regras de arbitragem da competição – e caracterizada por um grande número de acções técnicas, deve ser prioritária a definição de um modelo de competição, isto é, das exigências comportamentais, no caso, também tático-técnicas, ao encontro das quais os competidores devem treinar, se tendo, a obtenção de sucessos e de medalhas, por objectivo.

Para Santos e Mello (200-?), o desempenho resulta do elevado e equilibrado nível de expressão, entre potenciais físicos, psicológicos, intelectuais, táticos e técnicos, que um processo de treino meticulosamente planeado proporcionará. Na mesma linha de pensamento, de acordo com Mirallas Sariola (2004), grande parte dos treinadores e desportistas da actualidade consideram ser global, por oposição a parcial, a natureza da preparação desportiva para a competição, ao considerarem, no processo de treino, exigências físicas, técnicas, táticas e psicológicas, às quais o autor acrescenta as de ordem intelectual, reforçando, como tal, entendemos nós, o papel coordenativo da dimensão estratégico-tático-técnica, no seio da preparação competitiva, porquanto os comportamentos, directamente observáveis em *Shiai*, são cerebralmente regulados. Assim, citando Röblitz (1966), Mirallas Sariola (2004, p. 7) aponta capacidades intelectuais que importam adquirir:

Capacidad de percepción y observación; Memoria suficientemente desarrollada y variada capacidad imaginativa; Razonamiento creativo: lógico, independiente y crítico.

De facto, conforme refere Harre (1987 cit. por Mirallas Sariola, 2004, p. 7), o nível de exigência intelectual, no desporto de rendimento, torna necessário o

desenvolvimento das capacidades intelectuais do desportista. Aliás, Oliveira e Oliveira (1999) são, nesse sentido, probantes, quando afirmam não ser possível aprender sem ter inteligência e memória, já que ambas constituem os suportes da aprendizagem. Ora tentando, nesse contexto, deixar clara, num Modelo de Desempenho, a relevância do conhecimento inteligente sobre a Luta de Judo, importa referir que a inteligência, conforme sustentam Oliveira e Oliveira (1999), significando, etimologicamente, compreender por dentro ou perceber as relações, é essencial ao processo de aprendizagem:

A inteligência está na base de funções mais ou menos complexas, como percepção, memória, aprendizagem, cognição, conhecimento, entendimento, compreensão, ideias, conceitos, pensamento, raciocínio, solução de problemas, etc., e ainda intuição, atenção, criatividade, simbolização, representação, e mesmo afectividade, que podemos considerar como a outra face ou vertente da inteligência.

Podemos, nesse contexto, afirmar, categoricamente, que no desporto em geral e no Judo em particular, o desenvolvimento da massa cinzenta comanda o desenvolvimento, por exemplo, da massa muscular.

Ainda a propósito de uma lógica de preparação global, Mollet (1961 cit. por Dantas, 2003, p. 27), por sua vez, explica o seu entendimento através do conceito de treino total:

É uma filosofia de apreciação da atividade desportiva em função de todas as suas componentes que, através de uma programação racional, procura desenvolver as técnicas, as táticas e as qualidades físicas, apoiando-as na alimentação apropriada, numa atitude psicológica favorável, nos regramentos dos hábitos de vida, na adaptação social adequada e no planeamento das horas de lazer.

Também na Psicologia do Desporto denota-se uma lógica global da preparação, porquanto, segundo Weinberg e Gould (2006, p. 79), qualquer análise do desempenho, no desporto, deve considerar factores bioquímicos, psicológicos, sociológicos, médicos e tático-técnicos.

O próprio Yasuhiro Yamashita descreve a Luta de Judo como sendo uma “batalha” não só técnica e física, mas também mental (Yamashita, 1999, p. 59).

Já Dantas (2003, p. 30), por sua vez, considera ainda que factores externos ao treino, tais como, por exemplo, família, trabalho ou escola devem merecer o cuidado da comissão de treinadores, porquanto também actuam sobre os atletas.

Em síntese, dos entendimentos veiculados pelos vários autores supracitados, compreendemos, em jeito de esboço de um Modelo de Desempenho, a existência de três grandes dimensões, de cuja relação interdependente resulta o desempenho competitivo no Judo:

- Dimensão social;
- Dimensão psicológica;
- Dimensão física.

Assim, na concepção de um possível Modelo de Desempenho para o *Shiai*, surgem à consideração um objecto e um sujeito, ambos contextualizados, que se relacionam entre si, sendo certo que desenvolver um deles sem acautelar o outro não será o melhor dos processos nem levará ao melhor dos resultados. Dito de forma simples, existe uma actividade competitiva que se torna inteligível, ao ser humano, na forma de uma informação específica e, ao mesmo tempo, um indivíduo que, habitando em sociedade, pratica essa actividade e procura conhecê-la através de tal informação. Logo, no estabelecimento dos traços genéricos de um Modelo de Desempenho para o *Shiai*, as três dimensões supraditas (social, psicológica e física) bastam, porquanto apresentam-se específicas, ou seja, rigorosamente concernentes às técnicas, tácticas e estratégias, que distinguem a modalidade em questão, no caso, o Judo. Com efeito, consideramos uma preparação específica, quer física quer psicológica, que surge por arrasto à preparação específica do Judo.

Ademais, nutrimos a ideia de que todas as dimensões coexistem e são igualmente importantes, porque, na realidade, todas e cada uma delas contribuem, efectivamente, para o nível de desempenho do atleta, ainda que, fazendo-o, cada qual, na sua própria medida. De facto, estando, as dimensões, dependentes umas das outras, cada qual não possui significações excludentes em relação às demais. Se, porventura, assim se entendesse, estar-se-ia a defender uma acepção mutiladora da realidade, em prejuízo evidente do desempenho competitivo. De facto, de nada serve praticar algum bem num lado, quando noutro se pratica algum mal. Nesse sentido, nenhuma dimensão do desempenho prevalece ou tem mais importância sobre qualquer outra,

ainda que, como consta da Figura 20, uma coordene e as outras sejam coordenadas, tão-só e apenas, a favor da especificidade dos processos. Assim sobressai o papel coordenativo da dimensão estratégico-tático-técnica – com posição propositadamente central, na Figura 20 – a qual objectiva, em termos gerais, uma tomada de decisão, em *Shiai*, que se exige oportuna, propositada e consequente e que, de facto, assim acontece, se previamente contemplada no treino, de forma sistematizada e individualizada.

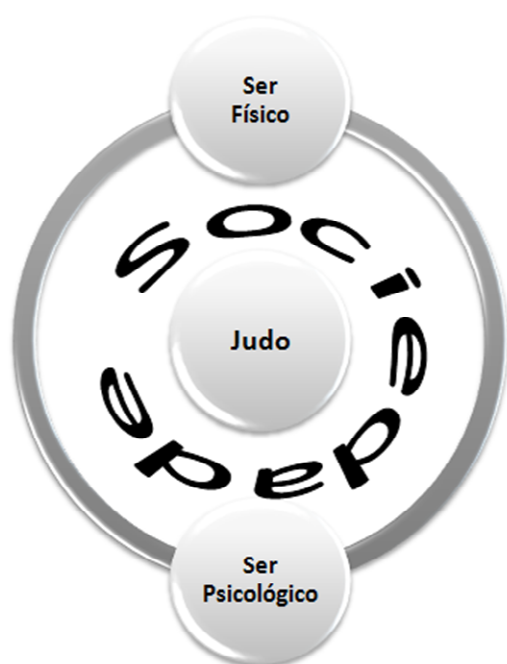


Figura 20: Diagrama verosímil das dimensões do desempenho competitivo no Judo.

O ser humano não é só uma entidade psicológica, não é só um objecto físico e também não é apenas um animal social. Neste contexto, não poderá por isso ser entendido nem tampouco abordado, por exemplo, como um mero objecto físico, pois nós, não só somos isso como ainda mais e ao mesmo tempo. Portanto, apesar das dificuldades de operacionalização, é como tal que tem de ser treinado, não podendo, a cada ocasião de prática, ser, por via de regra geral, ora apenas físico ora somente técnico ora simplesmente tático. Deve por isso ser especificamente treinado, enquanto uma unidade ontológica condicionada por múltiplas dimensões, nomeadamente, a psicológica, a física e a social. De facto, o verdadeiro desporto tem, por sujeito central, o ser humano,

em toda a sua plenitude (Sérgio, 2003, pp. 24-25), pelo que o treino não deve fragmentar a realidade nem, isolando uma ou outra dimensão, desenvolve-las fora do contexto.

Durante todos os instantes mais ou menos imprevisíveis de combate, não basta decidir. Visto que para ser bem sucedido é determinante decidir correctamente, entendemos ser, no mínimo, redutor, tentar explicar ou justificar resultados diferentes entre atletas, apenas com base num superior desenvolvimento de uma qualquer capacidade física ou de uma qualquer competência psicológica.

Importa compreender que qualquer exercício prescrito, a que se arrogue a qualificação de específico ou especial, não é só técnico, não é só físico nem é só psicológico e que, por via disso, não integra apenas alguma ou algumas das dimensões do desempenho. Em vez disso, todo e qualquer exercício específico ou especial, requer, invariavelmente, de forma global, exigências associadas a todas as dimensões do desempenho, assim influenciando, de forma igualmente global, sobre essas.

Modelo de Luta

Um conceito que surge, incontornavelmente, no sentido da sistematização do processo de ensino-aprendizagem e treino do Judo, é o de Modelo de Luta.

Ora relativamente ao propósito e meio principais do referido processo e na senda da sua sistematização, não diríamos melhor do que Marina (1995 cit. por Garganta, 2000, p. 58), quando o autor afirma o seguinte:

Treinar é modelar através de um projecto.

De facto, o Modelo de Luta é um projecto que molda, em traços gerais, o processo de treino e o desempenho em competição, de forma estratégica e taticamente coordenada. Para o efeito, ganha forma através de um conjunto de regras de acção (de natureza estratégica e táctica) e princípios de gestão da luta (de natureza táctica), segundo os quais o atleta deve pautar os seus comportamentos durante o combate. O Modelo de Luta deriva do conhecimento, da experiência e, porventura, das crenças do treinador e, não

sendo imutável, deve ser construído, testado e reconstruído, num processo de evolução permanente.

São portanto regras de acção e princípios de gestão da luta, cuja assimilação pretende distanciar-se do desenvolvimento de meras competências de execução. Como tal, parafraseando Garganta (2000, pp. 54-55), faz todo o sentido, numa metodologia de ensino do Judo estratégica, táctica e tecnicamente coordenada, definir os exercícios de ensino-aprendizagem, com base no Modelo de Luta. E assim é, porquanto pretende-se ultrapassar as competências de execução e promover o entendimento do atleta acerca da Luta de Judo, isto é, potenciar também a dimensão intelectual e cognitiva do desempenho, visto que os comportamentos em combate ocorrem numa permanente tensão entre conhecimento e acção (Garganta, 2000, pp. 55-56). Além disso, parafraseando Gréhaigne (1989 cit. por Garganta, 2000, p. 54), a modelação da Luta de Judo dá a possibilidade de delimitar problemas concretos e tipificados, estabelecer, em concordância com esses, objectivos de ensino-aprendizagem e treino e, no final, averiguar os progressos dos atletas, relativamente ao modelo, que serve de referência comportamental ao *Shiai*.

Para o Judo, a elaboração de um Modelo de Luta, passa, necessariamente, pelo esclarecimento de ideias e pela definição de regras de acção e de princípios de gestão da luta, relativamente aos padrões táctico-técnicos a privilegiar, em cada das três fases do *Shiai*, em conformidade, não só com o resultado no combate (vantagem, empate ou desvantagem), o tempo de luta já dispendido e o nível de fadiga dos atletas, como também com as regras de arbitragem e o limite da área de competição, e de acordo com as soluções táctico-técnicas fortes e os pontos fracos do adversário.

De forma a melhor compreender a influência, do Modelo de Luta, sobre a realidade operacional do ensino-aprendizagem, treino e competição, apresentamos, de seguida, vários e distintos exemplos, ora de regras de acção ora de princípios de gestão da luta, passíveis de serem incluídos na construção de um Modelo de Luta, para o Judo. Assim, a título de exemplo, um Modelo de Luta pode definir:

— Por regra de acção, que, em situação de vantagem igual a *wazari*, independentemente do tempo restante para o término do combate, o atleta deve forçar a permanência da luta no solo – se o adversário não for especialista nessa situação – com vista a continuar a contagem decrescente do tempo, para o fim do combate, estando numa situação que, pelas suas peculiaridades, apresenta, por via de regra e para opositores com semelhante nível de desempenho na luta no solo, menor perigo sobre o processo defensivo e, como tal, encerra menor probabilidade de ocorrência duma súbita reviravolta no resultado do combate, em contraste com o que se sucede na luta em pé; porquanto, tal como refere Franchini (2006, p. 395), a velocidade da luta no solo, em contraste com a luta em pé, raramente é elevada, o que proporciona maior tempo para analisar a situação e tomar uma decisão;

— Enquanto princípio de gestão do combate, o “controlo da luta através da *kumi-kata*” conquistada sobre o adversário, concretizando-se tal princípio, sempre que se conseguem e mantêm pegadas que exercem controlo sobre o adversário, isto é, pegadas condicionadoras das posturas, dos deslocamentos e das pegadas do oponente, independentemente dos condicionalismos próprios, quer a nível das posturas e dos deslocamentos quer em termos dos elementos táctico-técnicos próprios (*tai-sabaki*, *kuzushi*, *tsukuri*, *kake*, fluidez), os quais podem tornar fatalmente ineficaz ou, então, de eficácia duvidosa ou mínima qualquer iniciativa de ataque;

— O “domínio da luta”, enquanto princípio de gestão do combate, para o qual contribuem, não só “o controlo da luta através da *kumi-kata*” e os restantes sinais táctico-técnicos próprios bem como o grau de mestria dos elementos táctico-técnicos próprios, expressando-se pela relação existente, ao nível do processo ofensivo, que se pretende óptima, entre a medida de actividade em luta e o grau de eficácia dos comportamentos efectivados;

— O princípio de “pegar e atacar” – com base na crucial importância da *kumi-kata*, tanto no processo ofensivo quanto no defensivo – salientando, como tal, a necessidade de objectividade e consequência das acções, aquando da Disputa de *Kumi-Kata*, pelo que, por outras palavras, lograr a primeira pega, aquando da fase de Disputa de *Kumi-Kata*, e tomar primeiro a iniciativa em

efectuar um ataque, constitui um princípio de gestão da luta plausível, segundo o qual, o judoca, logo que consiga uma pega e sinais táctico-técnicos favoráveis à eficácia de comportamentos, deve, de imediato, avançar com um ataque e, além disso, tal como refere Yamashita (1999, p. 58), de forma decisiva à sua conclusão;

— A “imprevisibilidade”, enquanto princípio de gestão da luta e, por seu intermédio, privilegiar a aplicação, em *Shiai*, de soluções, pelas quais se gera maior surpresa ao adversário, correspondentes aos padrões táctico-técnicos Combinações e Ataque à Pega, reflectindo-se isso, no processo de ensino-aprendizagem e treino, pela consolidação, porventura, até prioritária, desse tipo de soluções. Princípio, esse, aliás em concordância com a táctica de combate utilizada por Yamashita (1999, p. 58), porquanto o próprio não só apostava, em acções inesperadas, para surpreender o adversário como também usava eficazmente as Combinações. No caso de qualquer solução que seja uma Combinação, essa permite, segundo Franchini (2006, p. 388), dificultar a resposta do adversário, porquanto emite, a princípio, estímulos falsos, para que o adversário reaja a eles e, logo de seguida (após 50 a 70 milissegundos), continua com um outro golpe. Deste modo, obtém-se a vantagem de um período refractário, o qual origina um atraso, na resposta do adversário, ao segundo estímulo, devido ao brevíssimo tempo que medeia entre o primeiro (para enganar) e pelo facto do processamento da informação ocorrer em série e não em simultâneo (Franchini, 2006, p. 388);

— Como princípio de gestão da luta, na fase de Ataque, a criação de uma oportunidade de finalização (oportunidade para marcar *ippon*), em cada transição da luta em pé para a luta no solo, enquanto situação táctica privilegiada para tal, porquanto acontece num momento em que o primeiro objectivo do adversário é evitar cair sobre o seu dorso ou sofrer uma qualquer pontuação e, por consequência, onde a surpresa da ligação imediata para o solo pode favorecer o atacante, na aplicação de uma solução táctico-técnica, conforme ao padrão de Ligação Pé-solo. Princípio, este, aliás em harmonia com o entendimento de Yamashita (1999, p. 59), acerca do nexos, na relação entre as acções realizadas em pé e as conduzidas no solo.

Face aos exemplos atrás narrados, entendemos a regra de acção enquanto uma advertência táctico-estratégica, com especificações minuciosamente discriminadas, cuja aplicação se adequa, para determinado conjunto de situações pormenorizadamente tipificadas e em número mais reduzido, ao passo que o princípio de gestão da luta deve entender-se como sendo uma advertência táctica menos especificada, por via disso, aplicável num maior número de situações, mas igualmente inviolável, à semelhança da regra de acção.

Sistema Individual de Luta

De acordo com Mirallas Sariola (2004, p. 3), a capacidade de rendimento desportivo resulta, quer da aptidão quer da disposição do atleta, para o rendimento, dependendo a primeira das suas capacidades físicas, habilidades táctico-técnicas, capacidades intelectuais, conhecimentos e experiências e manifestando-se, a disposição do atleta, através da sua atitude, face às exigências impostas pelo treino e pela competição.

Com base nesse discurso, Mirallas Sariola (1996), concebe uma estrutura, didacticamente organizada, do processo sistemático de ensino-aprendizagem do Judo, conforme consta da Figura 21.

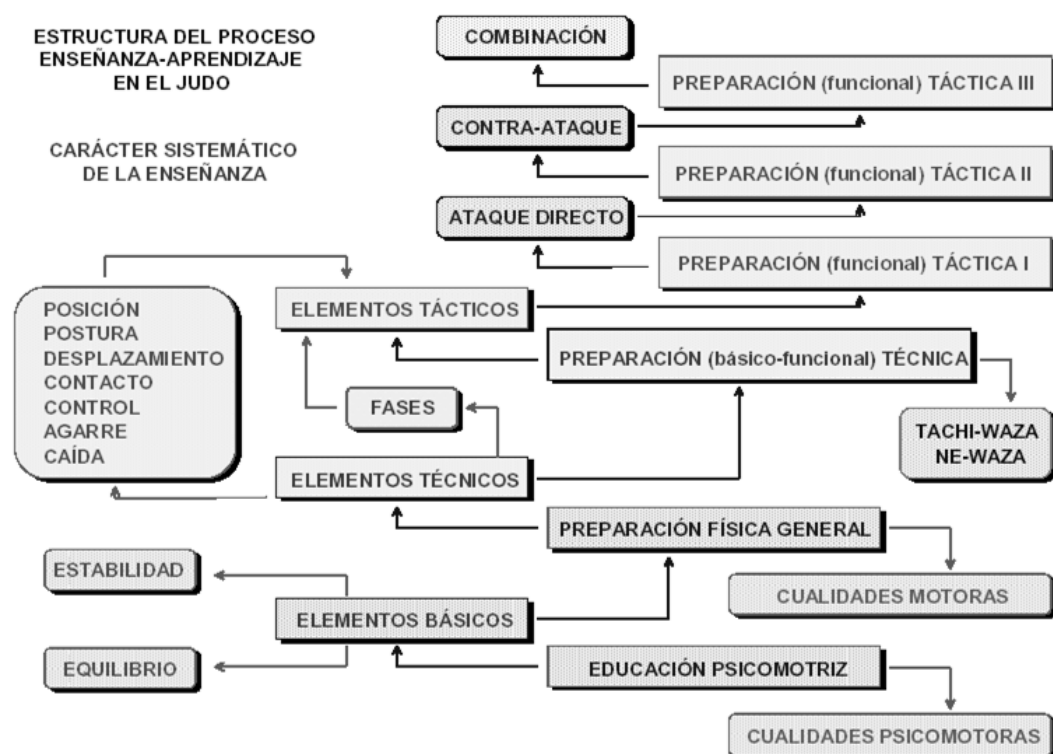


Figura 21: Estrutura do processo de ensino-aprendizagem do Judo (Mirallas Sariola, 1996).

Da estrutura, do processo de ensino-aprendizagem do Judo, proposta por Mirallas Sariola (1996), denota-se o entendimento do autor sobre a preparação tática, ao associar-lhe, entre outras, as seguintes características que salientamos:

— Surge baseada sobre elementos técnicos, técnicas de Judo (isto é, *nage-waza* e *katame-waza*) e as respectivas fases de execução (isto é, *kuzushi*, *tsukuri* e *kake*);

— Surge qualificada com o adjetivo “funcional” e associada, nos diferentes níveis de exigência, a padrões tático-técnicos do *Shiai*, nomeadamente, dois padrões ofensivos, o Ataque Directo e as Combinações, e um padrão defensivo-ofensivo, o Contra-ataque.

Logo, notamos especialmente a ausência de qualquer referência ao Ataque à Pega, à Ligação Pé-solo e a qualquer padrão tático-técnico defensivo, na estrutura, da preparação tática, proposta pelo autor. Acessoriamente, consideramos que o uso de termos, na língua materna do

autor, não facilita uma compreensão imediata e inequívoca do seu significado, pelo que o uso da terminologia japonesa seria, como tal, mais eficaz.

No entanto, a principal crítica que fazemos à estrutura de Mirallas Sariola (1996), alicerçada em qualidades psicomotoras e sequencialmente empilhada com qualidades motoras, preparação técnica e preparação tática, assenta precisamente na sua estratificação, quando, em contraste com tal modelo, entendemos que a supradimensão tática deve assumir o papel coordenativo do processo de ensino e treino.

Ora, por um lado, sabendo que a planificação e metodologia actuais do processo de treino não respondem, em várias ocasiões, às necessidades mui particulares da competição (Mirallas Sariola, 2004, p. 45) e, por outro, considerando, em certa medida, a proposta de Mirallas Sariola (1996), entendemos que uma metodologia de ensino do Judo estratégica, tática e tecnicamente fundada deve orientar-se, predominantemente, para o desenvolvimento de um constante pensamento tático-estratégico, por parte do atleta, dependendo, esse, quer de interpretações, sobre as condições tático-estratégicas particulares ao confronto quer de meios técnicos de operacionalização. No sentido do desenvolvimento e aperfeiçoamento da formação tática, são pertinentes os argumentos de Mirallas Sariola (2004, p. 5):

Una educación sistemática y continuada de la acción y el pensamiento tácticos eleva el nivel y desarrolla el pensamiento práctico de los judokas. Además, también aumenta el interés del competidor y estimula la intensidad en el combate.

Ora é justamente nesse sentido exposto pelo autor supracitado – ou seja, de desenvolvimento do pensamento e acção táticos, através de uma prática sistematizada e específica, além de individualizada – que surge a programação de conteúdos, tendo, por referência indispensável, o Sistema Individual de Luta, de cada atleta do grupo de treino, em estrita dependência das advertências do Modelo de Luta, esboçado pelo treinador. Não só porque o treinador, enquanto líder, influencia, directa ou indirectamente, a motivação dos atletas, mas sobretudo porque é, amiúde, mais fácil, ao treinador, mudar a

situação do que mudar necessidades e personalidade do atleta (Weinberg & Gould, 2006, pp. 76-79). Facto, de resto, compreendido por Mirallas Sariola (2004, p. 5), quando refere:

La preparación táctica (...) debe desarrollarse teniendo en cuenta las características individuales del deportista.

De acordo com a visão de motivação mais amplamente aceite por psicólogos do desporto, isto é, o modelo de motivação interacional de indivíduo-situação, os factores pessoais, tais como personalidade, necessidades, interesses e objectivos, exercem a sua quota-parte de influência na motivação dos participantes, pelo que é importante, se bem que difícil, individualizar processos de ensino-aprendizagem e treino (Weinberg & Gould, 2006, pp. 74-77).

Pese embora tal necessidade de individualização, na preparação táctica, o facto é que a planificação e metodologia actuais do processo de treino não respondem, em várias ocasiões, às necessidades individuais do atleta (Mirallas Sariola, 2004, p. 45). Aliás, tal como aponta Dantas (2003, p. 48), existindo um grande número de atletas no grupo de treino, ter-se-á necessariamente que subdividi-los em grupos menores, tão homogéneos quanto possível, a fim de pugnar a favor da dita individualização. Porém, continua o mesmo autor, apenas por meio de um processo de treino estritamente individualizado, poder-se-ão obter campeões.

Por conseguinte, é também no sentido da individualização, da preparação estratégico-táctico-técnica, para a competição, que sugerimos a operacionalização do conceito de Sistema Individual de Luta.

Tal conceito tem, por base fulcral, as ideias adstritas à sugestão veiculada pela Federação Galega de Judo, na pessoa de J. González Purriños (comunicação pessoal, 7 Jan 2006). Essa sugestão defende, em particular, a criação de um sistema pessoal básico de competição, alicerçado nas técnicas mais utilizadas em *Shiai*, ditas especiais, considerando cada dos seguintes tipos de técnicas (J. González Purriños, comunicação pessoal, 7 Jan 2006):

- Técnica especial;
- Técnica especial para o lado contrário;

- Técnica de combinação ou encadeamento;
- Técnica habilidosa (*ashi-waza*) ou de sacrifício (*sutemi-waza*);
- Técnica de contra-ataque (específica das técnicas consideradas);
- Técnica secundária;
- *Kumi-kata*;
- Técnica especial de imobilização (*osae-waza*);
- Técnica especial de luxação (*kansetsu-waza*);
- Técnica especial de estrangulamento (*shime-waza*);
- Forma especial de ataque em posição quadrúpede;
- Forma especial de sacar a perna;
- Forma especial de trabalho entre pernas.

O Sistema Individual de Luta reúne assim, para um atleta em particular, os meios tático-técnicos, de forma concreta e tão exaustiva e pormenoriza quanto humanamente seja possível, visando a resolução, estrategicamente norteada, dos problemas colocados pelos adversários, no contexto particular de cada luta. Ora, reforçando essa noção, surge o entendimento de Mirallas Sariola (2004, p. 6), quando profere a seguinte afirmação:

Metodológicamente, las estrategias deportivas se construyen a través de sistemas tácticos individualizados y/o colectivos, los cuales se elaboran basándose en el conocimiento, estudio y análisis teórico de las presumibles acciones del adversario o adversarios (estadística, vídeo) y del propio deportista.

Assim sendo, na prática, o Sistema Individual de Luta traduz-se num registo discriminatório de todas as soluções tático-técnicas, considerando, para cada qual, os sinais tático-técnicos, tanto os próprios como os do adversário, que a caracterizam. Tendo precisamente, tais sinais, em consideração, do Quadro 7, consta, um exemplo de folha para o dito registo, sendo que as duas linhas em branco, abaixo das colunas intituladas “*kumi-kata*”, “*shizei*” e “*shintai*”, são preenchidas, de acordo com a solução tático-técnica em análise.

Quadro 7: Exemplo de folha para o registo das soluções táctico-técnicas do Sistema Individual de Luta.

SINAIS	KUMI-KATA	SHIZEI	SHINTAI
Próprios			
Adversário			

No entanto, além dos dados, relativos aos sinais táctico-técnicos, quer próprios quer do adversário, devem juntar-se, a cada qual das soluções do Sistema Individual de Luta, considerações, sobre as diversas condições estratégicas variáveis, associadas à Luta de Judo, ante as quais cada solução é aplicável, tais como:

- Resultado da luta;
- Tempo de luta;
- Fadiga (própria e do adversário);
- Regras de arbitragem aplicáveis;
- Limite da área de competição.

À parte disso, as soluções podem ser agrupadas segundo diferentes critérios: grupos de técnicas (seguindo a classificação que se entender), fases do *Shiai* e padrões táctico-técnicos.

Neste contexto, tendo definido o Sistema Individual de Luta, para cada judoca do grupo de treino, é possível, dentro do mesmo objectivo geral de trabalho, estabelecido para uma sessão de treino, individualizar, o processo de ensino-aprendizagem e treino, sob um ponto de vista concomitantemente técnico, táctico e estratégico. Desse modo, cada judoca pode concentrar-se na solução estratégico-táctico-técnica particular que, no seu caso, melhor cumpre o objectivo geral da sessão de treino, desde que o faça com sentido de responsabilidade, na gestão da relativa autonomia que necessariamente lhe é concedida. Logo, a título de exemplo, numa sessão em que o objectivo geral esteja assente no desenvolvimento de padrões táctico-técnicos ofensivos, um dos judocas pode exercitar uma solução de Combinação Preparatória, enquanto outro pratica uma solução de Ligação Pé-Solo. Ademais, numa sessão, que tenha por objectivo geral, por exemplo, o desenvolvimento de soluções de Ligação Pé-Solo, é possível que um judoca exercite técnicas, de

projectão e/ou de controlo, diferentes das praticadas por outro companheiro do grupo de treino.

Dito isto, desenvolver um Sistema Individual de Luta é, genericamente, assegurar a concretização de duas tarefas essenciais, pela seguinte ordem cronológica:

— Identificação de potenciais soluções estratégico-tático-técnicas a incluir no Sistema Individual de Luta, seleccionando-as, por um lado, em especial, quando já evidenciadas, pelo atleta, em situação de *Randori* ou *Shiai*, ainda que com eficiência e eficácia não óptimas e, por outro, tendo, concomitantemente, por critério, uma lógica organizacional equilibrada, ao nível, não só das três fases do *Shiai* como também dos vários e distintos grupos de padrões tático-técnicos;

— Desenvolvimento e aperfeiçoamento das soluções incorporados no Sistema Individual de Luta, seguindo a lógica de um processo de especialização, didacticamente sistematizado no tempo, cuja índole estratégico-tático-técnica seja, progressivamente, do conhecimento do judoca, sob um ponto de vista tanto declarativo como processual.

Relativamente à operacionalização da primeira tarefa, salientamos a possibilidade de elaborar de uma lista de verificação de comportamentos em *Randori*, à qual se pode aditar vária e diversa informação extra, porém, pertinente, da qual destacamos o registo do lado forte do adversário, ou seja, o seu lado dominante, direito ou esquerdo, pela sua consequência, na definição do lado, ao qual o adversário, com frequência e por hábito, executa a *kumi-kata* (J. González Purriños, comunicação pessoal, 7 Jan 2006).

Já no concernente à última tarefa, importa aditar que a mesma realiza-se, por um lado, no respeito, não só pelas aptidões singulares do atleta, reveladas em *Randori* ou *Shiai*, como também pelos seus gostos e interesses e, por outro lado, a partir da comparação regular, dos conteúdos de ensino-aprendizagem e treino do Sistema Individual de Luta, com os progressos, problemáticas, insucessos e sucessos emergentes, não só do treino bem como da realidade competitiva. Desse modo, compreende-se o enquadramento do Sistema Individual de Treino, sua implementação, desenvolvimento e aperfeiçoamento,

na estrutura organizada e na lógica funcional do complexo processo de treino desportivo, conforme descritas por Mirallas Sariola (2004, p. 8), na Figura 22.



Figura 22: Sistema do processo de treino desportivo (Mirallas Sariola, 2004, p. 8).

Sabendo que um programa de treino, se concretizado sem planeamento, constitui um esforço aleatório que, não raras vezes, será desperdiçado (Dantas, 2003, p. 95), segundo Mirallas Sariola (2004, p. 9), faz parte, da planificação, a definição de objectivos a atingir, das técnicas, meios e métodos para os alcançar e dos procedimentos de controlo dos resultados e do próprio processo de treino (ver Figura 22). Por outras palavras, o planeamento visa a definição das metas a atingir e dos caminhos a serem utilizados para alcançá-las (Dantas, 2003, p. 95), sendo certo que para quem não tem objectivos, qualquer caminho serve. Por conseguinte, ignorar o estabelecimento de objectivos é alimentar a ideia de que o resultado desportivo pode nascer do imprevisto.

Para quem julgue que, sem um sorteio favorável, não se conseguem melhores resultados no Judo, contrapomos, com a sugestão de que a sorte é,

nada mais, nada menos, do que o momento em que a nossa preparação encontra oportunidade para se manifestar. Na certeza, portanto, de que quem falha na preparação, prepara-se para falhar (F. Bernardes, comunicação pessoal, 07 Fev 2007). Aliás, conforme refere Waitley (cit. por Lafon, s.d.b):

The reason most people never reach their goals is that they don't define them, or ever seriously consider them as believable or achievable. Winners can tell you where they are going, what they plan to do along the way, and who will be sharing the adventure with them.

A planificação incide, portanto, sobre aspectos globais do treino, que serão alvo de uma organização mais pormenorizada e concreta, através da respectiva programação (Mirallas Sariola, 2004, p. 9). Em suma, a seriedade do treino implica, necessariamente, a adopção dos processos de planeamento e de programação.

Além do exposto, depreende-se ainda da Figura 22, que a necessidade de correcção do processo de treino, se a análise avaliativa aos dados da observação sistemática assim o determinar, implica a sua reprogramação, revendo actividades e sessões de treino. Por outro lado, a necessidade de melhoria dos resultados competitivos obtidos, se a análise avaliativa assim o exigir, implica rever o planeamento e, eventualmente, refazê-lo, à luz dos novos dados emergentes da competição. Daí a natureza revogável e mutável do planeamento e da programação que se projectam, para o devir do processo de treino. Por conseguinte, de acordo com Mirallas Sariola (2004, p. 9), o máximo rendimento será o resultado da planificação sistemática do treino, em congruente articulação com as competições, a par de uma retrospectiva regular sobre a evolução do processo. Tal retrospectiva deve assentar numa crítica construtiva, a fim de suprimir ou corrigir possíveis erros capazes de prejudicar o processo de treino.

Sendo assim, considerando, o papel coordenativo dos conteúdos estratégico-táctico-técnicos, no ensino do Judo, importa, de facto, nesse âmbito, avaliar os pontos fortes e os pontos fracos de cada judoca, de forma a propiciar a aquisição de hábitos de comportamento pertinentes. Por outras palavras, para seleccionar, programar e desenvolver os referidos conteúdos de ensino-aprendizagem e treino, é fundamental que o treinador tenha acesso

regular a informação inteligível e actualizada, sobre o nível de desempenho do atleta, directamente observável, principalmente, em situação de competição ou, alternativamente, nas sessões de treino, mas sob condições e pressões muito próximas das especificidades da competição (Harre, 1982, p. 47). Assim, com base em tal avaliação, torna-se possível elaborar um programa personalizado de conteúdos de ensino-aprendizagem e treino. Aliás, tal como refere Harre (1982, p. 47), na senda da individualização do processo, a avaliação sistemática das forças e das fraquezas do atleta e a comparação regular dos resultados, tendo por referência os objectivos traçados, revestem-se de importância crucial, na medida em que só assim é possível averiguar a influência, do ensino e treino, sobre a aprendizagem e o nível de desempenho do atleta.

Neste contexto, reforçamos o conceito de Sistema Individual de Luta, porquanto, conforme, em certa medida, refere Harre (1982, p. 53), a quantidade de treino deve estar, necessariamente, associada à definição e partilha de objectivos.

Além disso, para que os treinadores tenham uma intervenção eficaz, estes, devem possuir um amplo, profundo e detalhado conhecimento da modalidade, do ponto de vista estratégico-táctico-técnico, a fim de interceder ajustada e conseqüentemente, isto é, quer na observância das necessidades próprias de cada atleta quer tendo em vista o caminho que cada qual terá de percorrer até alcançar a excelência competitiva (Faculdade de Motricidade Humana, s.d.). No entanto, de acordo com Weinberg e Gould (2006, p. 72), por via de regra, é a capacidade de motivar as pessoas – ou seja, de otimizar a direcção e a intensidade dos seus esforços – mais do que o conhecimento táctico-técnico da modalidade, que separa os treinadores bons dos medíocres.

Ora de acordo com Mirallas Sariola (2004, p. 7), a preparação psicológica tem, por principal objectivo, a elaboração de planos de acção, de forma a permitir ao desportista controlar os seus pensamentos, emoções e condutas, antes, durante e após o treino e a competição. Logo, nesse sentido, a motivação e a vontade para a prática, enquanto características da personalidade do atleta, devem incentivar-se desde o primeiro dia de treino

(Mirallas Sariola, 2004, p. 3). Com efeito, parafraseando Weinberg e Gould (2006, p. 73), ao treinador cabe auxiliar os atletas a ficarem “mais motivados”, isto é, colaborar no estabelecimento conjunto de metas, em função das quais os atletas se esforcem persistentemente.

Ora precisamente nesse sentido de intensificação da motivação dos atletas, entendemos ser, ao mesmo tempo, indispensável, que o treinador crie, aos atletas, as condições necessárias, para uma transmissão apreensível dos conteúdos estratégico-tático-técnicos. Logo, ao realçar apenas os atributos pessoais do atleta, para justificar a motivação deste, o treinador tenta evitar a responsabilidade de ajudar o atleta a desenvolver motivação (Weinberg & Gould, 2006, p. 76), quando, na realidade, enquanto treinador, desempenha um papel fundamental de influenciar a motivação do atleta (Weinberg & Gould, 2006, pp. 78-79).

Face ao exposto, sustentamos uma influência positiva, sobre a motivação do atleta, através da organização sistematizada e individualizada do processo de ensino-aprendizagem e treino, recorrendo à implementação, desenvolvimento e aperfeiçoamento do Sistema Individual de Luta, norteado pelo Modelo de Luta. Tal não pode ser ignorado, enquanto mais um argumento a favor da operacionalização desses conceitos, porquanto, conforme referem Weinberg e Gould (2006, p. 74), é irreal ignorar as influências do ambiente sobre a motivação. Portanto, sustentamos que, a organização sistematizada e individualizada das tarefas de aprendizagem e treino, tornam-se tendencialmente susceptíveis de promover, no atleta, a auto-regulação dos seus comportamentos, já que a tarefa torna-se, por si só, bastante, para motivar o atleta a empenhar-se consciente e seriamente no próprio projecto de aprendizagem e treino. Um projecto, cuja capacidade para motivar é inteligível à luz dos conhecimentos da Psicologia do Desporto, quando se sabe, conforme referem Weinberg e Gould (2006, p. 76), que tanto os factores pessoais, que legitimam a individualização de processos, como os ambientes aonde as pessoas convivem, que legitimam a sistematização de processos, condicionam, ora positiva ora negativamente, a motivação.

Para além do exposto, existem, pelo menos, três princípios do treino desportivo – universalmente declarados, em muitos manuais sobre a teoria do treino desportivo – que conferem outros alicerces ao conceito de Sistema Individual de Treino:

— O princípio da especificidade, visto que a adaptação é específica às exigências impostas, isto é, o corpo adapta-se especificamente às exigências que de forma habitual lhe são impostas, sempre que a carga não exceda as capacidades de adaptação do corpo, em dado momento (Siff & Verkhoshansky, 2000, p. 105);

— O princípio da continuidade, na medida em que, conforme refere Fowler (1984), não só deve, por um lado, o processo de treino, planificar-se na base de um ano, tendo em vista a adequação, quer seja a um desenvolvimento de muitos anos quer seja a um plano de especialização do atleta, como também deve, por outro lado, cada unidade de treino, constituir-se na sequência lógica da anterior e em articulação com o plano global;

— O princípio da individualização, porquanto é essencial considerar que é o atleta, e não o treinador, quem faz o “trabalho”, devendo por isso cada programa dirigir-se às metas, às aptidões, às necessidades e aos gostos de quem o utiliza, a fim de obter os máximos benefícios (Fowler, 1984).

Um exemplo paradigmático, da eficácia operacional do conceito de Sistema Individual de Luta, é difundido, se bem que tacitamente, pelo judoca sul-coreano Ki-Young Jeon. Devido à apurada capacidade, para avaliar os pontos fortes e fracos de cada estudante, evidenciada pelo seu treinador do período escolar, Ki-Young Jeon – tal como os demais companheiros – recebeu um programa individual de ensino-aprendizagem e treino. Tal programa visava não só potenciar, na medida óptima, os elos fortes assim como compensar os elos fracos específicos de cada judoca. No caso de Ki-Young Jeon, a falta de habilidades de *ashi-waza* foi compensada com o desenvolvimento e aperfeiçoamento, não só de detalhes, ao nível da táctica de *kumi-kata*, bem como de fintas anteriores aos ataques. O resultado foi o que hoje conhecemos: um tricampeão do mundo e campeão olímpico. Como o próprio Ki-Young Jeon

reconhece, tal feito deve-o ao seu treinador, porquanto proporcionou-lhe, não só a construção do conhecimento necessário bem como as condições de aprendizagem e treino óptimas, para desenvolver o seu próprio estilo, de forma ajustada às suas possibilidades e limites (Hicks, 2002).

Outro caso assinalável, mais explícito, da eficácia operacional do conceito de Sistema Individual de Luta, foi protagonizado por Yasuhiro Yamashita. A esse respeito, contemplamos a seguinte afirmação do próprio Yamashita (1999, p. 58):

Some people say, "Yamashita's techniques are simple and not particularly remarkable". And other people say, "You cannot tell which technique Yamashita is going to use, osoto-gari, ouchi-gari or uchi-mata". Both remarks are correct.

É portanto de assinalar que a prática abundante das suas técnicas favoritas (entenda-se, *tokui-waza*) restringiu-se a um repertório de soluções que, ao nível das técnicas de projecção, contabiliza-se pelos dedos de uma só mão (ver Figura 23). No entanto, tal quantidade de soluções não foi obstáculo, na senda da excelência competitiva. Aliás, é legítimo presumir, que a simplicidade do Sistema Individual de Luta pode até ter facilitado, o rumo à excelência de desempenho, na competição de alto nível. Ao mesmo tempo, não menos legítimo, é entender que, foi determinante, o cuidado dado à combinação das soluções entre si, por oposição à concepção de um Sistema Individual de Luta, formado, exclusivamente, por soluções conformes ao padrão táctico-técnico de Ataque Directo.

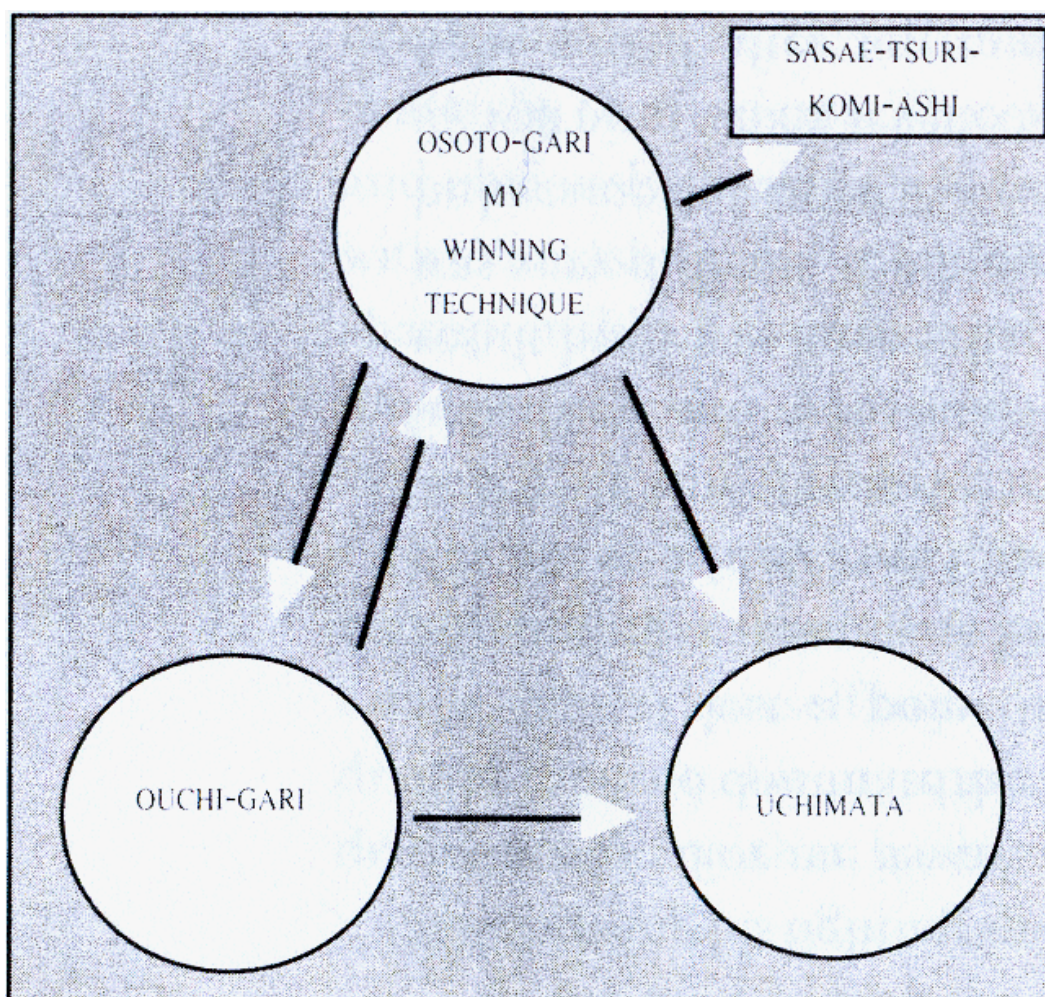


Figura 23: Fluxograma do Sistema Individual de Luta, de Yasuhiro Yamashita, para *nage-waza* (Yamashita, 1999, p. 58).

Já no que concerne à Ligação Pé-Solo, Yamashita (1999, p. 59), sem qualquer surpresa, também sistematiza as suas soluções fortes ou *tokui-waza*, mais uma vez, dando ênfase à necessidade de combinação entre técnicas, no caso, entre as de projecção e as realizadas em *ne-waza*.

4.4. PROPOSTA METODOLÓGICA DE ENSINO E TREINO DO JUDO, SEGUNDO A LÓGICA DA COMPLEXIDADE E DIFICULDADE CRESCENTES

À semelhança de Blas Perez (1997), pretendemos também avançar orientações que se demarquem da metodologia clássica de ensino e treino, ancorada no binómio, de extremos, “*uchi-komi-randori*”. E porque o paradigma, apontado por González (1999, p. 291), que dá primazia à aquisição das

habilidades técnicas, merece, por certo, ser superado, apresentamos uma proposta alternativa. Aliás, outro entendimento não podia existir, face aos resultados de tal paradigma, o qual, segundo González (1999, p. 291), forma atletas, que realizando, de forma excelente, exercícios técnicos, não correspondem porém em igual medida, quando actuam no contexto real de competição. Algo que não é surpreendente, porquanto, conforme aponta Rink (1993, pp. 122-123), praticantes que consigam desempenhar uma determinada habilidade, sob certas condições, podem, se face a outras condições, não ser capazes de a desempenhar apropriadamente, senão quando preparados para tal. Neste contexto, pretendemos ultrapassar o lapso identificado por Blas Perez (1997, p. 437), quando afirma que grande parte dos livros e artigos sobre o Judo indicam e descrevem o que fazer – isto é, técnicas – sem todavia sequer indicar ou sugerir um qualquer caminho ou processo (entenda-se, metodologicamente escorado), até à maestria dessas técnicas. De facto, saber como ensinar, o conteúdo, da melhor maneira, é uma habilidade da competência do professor, crítica ao processo de ensino-aprendizagem (Rink, 1993, p. 99).

Proporcionar ao atleta as condições que sejam necessárias, para uma aprendizagem facilitada, rápida e económica, representa um dever fundamental do treinador para com o atleta. Ora para assumir, responsavelmente, tão grande dever, é pertinente, a observância dos seguintes princípios didácticos, aquando da projecção de actividades de aprendizagem, que se pretendem, como é óbvio, eficazes:

- Fornecer um modelo visual, que demonstre, a execução do comportamento, por alguém habilidoso (Vickers, 1990, p. 147);

- Controlar a quantidade e o tipo de informação transmitidos aos atletas, bem como o número de variáveis a manipular, por estes, no desempenho de uma habilidade ou sequência de habilidades, assegurando a elaboração de progressões acomodáveis pelo atleta (Vickers, 1990, pp. 146-147), pelo que importa começar por repisar os conteúdos mais conhecidos rumo ao ensino dos desconhecidos e começar por ensinar, quer os mais fáceis, tendo em vista

os mais difíceis, quer os mais simples, tendo em vista o ensino dos mais complexos;

— Proporcionar condições que sustentem uma prática ótima, em especial, (i) a repetição, porquanto a situação de luta ou jogo proporciona escassa oportunidade, para repetidas tentativas das habilidades, e (ii) a relevância contextual, na medida em que todas as tarefas devem, tendencialmente, desenvolver-se num contexto pertinente às exigências da situação de luta ou jogo (Sinclair, 1979 cit. por Vickers, 1990, pp. 147-148). Aliás, em abono da relevância contextual, Gomes, Meira, Franchini e Tani (2002), comprovam que a prática, na aquisição de habilidades (no caso, do *o-soto-gari*), introduzindo movimento e projecção do adversário (características específicas do *Shiai*), conduzem à facilitação da aprendizagem. Já Nakata (2003 cit. por García García, 2006), por sua vez, refere a necessidade do treino contextualizado, de forma a permitir, interpretamos nós, a aprendizagem de autênticas soluções táctico-técnicas e não de movimentos, sem nexos à realidade do *Shiai*;

— Estruturar a prática, de forma a possibilitar, reiteradamente, solucionar o problema real, em vez de proporcionar a repetição da solução do problema (Bernstein, 1967 cit. por Franchini, 2001, p. 132), isto é, estruturar as tarefas de aprendizagem e treino, encaminhando o atleta a tomar, repetidas vezes, decisões estratégico-táctico-técnicas – isto é, no respeito pela essência da Luta de Judo – com grande percentagem de êxito e em grande densidade.

Sugerimos a lógica de ensino e treino, segundo a complexidade e dificuldade crescentes dos exercícios programados, enquanto uma fórmula metodológica e não uma receita, porquanto, não tendo uma operacionalização inflexível, é adaptável, em termos genéricos, às singularidades do processo de ensino-aprendizagem e treino do Judo e, em particular, às individualidades de cada sujeito e judoca.

Sobre a noção de complexidade nos exercícios, parafraseando Mourinho (cit. por Oliveira, Amieiro, Resende & Barreto 2006, p. 128), entende-se por

exercício complexo aquele que exige, ao atleta, requisitos estratégicos, táticos, técnicos, psicológicos e físicos, sendo, precisamente, nas situações complexas, que se alicerça o crescimento da organização da forma de lutar do atleta, em virtude da elevada concentração que essas exigem. Objectiva-se, desse modo, melhorar o limiar de fadiga do sistema nervoso central, isto é, retardar o aparecimento da incapacidade dos atletas se concentrarem, por estarem cansados de o fazer (Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006, p. 128).

Neste contexto, Oliveira, Amieiro, Resende e Barreto (2006, p. 129) alertam para o seguinte:

A intensidade só é passível de ser caracterizada quando associada à concentração decisional e esta é tanto mais exigente quanto mais variáveis tiver de articular.

O mesmo é dizer, que a crescente complexidade, dos comportamentos estratégico-tático-técnicos em questão, ditará um crescente grau de intensidade ou exigência das tarefas de ensino-aprendizagem e treino.

A nossa proposta metodológica assenta o planeamento programado dos exercícios de ensino-aprendizagem e treino, na lógica da complexidade crescente. Com efeito, o ensino-treino do Judo deve ser entendido enquanto uma unidade estratégico-tático-técnica conceptualmente indivisível, onde, no momento da sua operacionalização, qualquer dos eventuais níveis de complexidade mantém o nexos com a referida unidade.

A prática de tal método propicia o surgimento, em grande densidade e menor complexidade, dos comportamentos estratégico-tático-técnicos objectivados, para o sucesso em *Shiai*. Assim, pelos exercícios realizados, abrevia-se a complexidade da realidade, que é a Luta de Judo, mas sem perder o nexos com a essência que a distingue.

Neste contexto, a operação de variação do nível de complexidade inerente aos exercícios, concretiza-se, tendo em consideração o Sistema Individual de Luta de cada judoca, pela manipulação concomitante de todas as seguintes variáveis de evolução (ver Figura 24):

- Dimensões do desempenho (social, psicológica e física);
- Fases do *Shiai* (Disputa de *Kumi-Kata*, Ataque e Defesa);
- Padrões táctico-técnicos (Ataque à Pega, Combinação Preparatória, Ataque Directo, Duplo Ataque, Combinação de Recurso, Ligação Pé-Solo, Esquiva, Bloqueio, Contra-ataque, Ataque Rápido e ainda os relativos à fase de Disputa de *Kumi-Kata*), dependentes das fases do *Shiai*;
- Sinais táctico-técnicos (*shizei*, *shintai* e *kumi-kata*), quer próprios quer do adversário;
- Elementos táctico-técnicos próprios (*tai-sabaki*, *kuzushi*, *tsukuri*, *kake* e fluidez).



Figura 24: Discriminação das cinco variáveis de evolução, associadas ao nível de complexidade, a manipular na construção de exercícios.

Já a variação do nível de dificuldade inerente aos exercícios, é uma operação concretizada, essencialmente, manipulando as seguintes condições, de natureza estratégica, associadas ao combate (ver Figura 25):

- Resultado da luta (vantagem, empate ou desvantagem pontual);
- Tempo de luta;

- Fadiga (própria e do adversário);
- Regras de arbitragem utilizadas;
- Limite da área de prática.

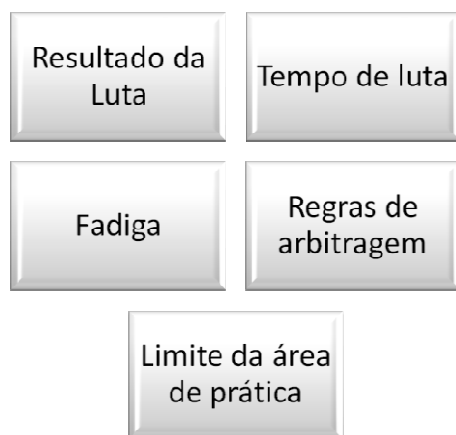


Figura 25: Cinco principais variáveis de evolução, associadas ao nível de dificuldade, a manipular na construção de exercícios.

Contudo, acessoriamente, no sentido de manipular o nível de dificuldade dos exercícios, outras condições, podem ser consideradas, porém, de forma mui previdente, dado poderem ceifar a essência específica do *Shiai*:

- Oposição ou cooperação;
- Resistência oposta pelo *uke* (tanto nas tarefas de oposição como nas de cooperação);
- Peso corporal do parceiro.

De acordo com a lógica em questão, os menores níveis de complexidade das tarefas são susceptíveis de exacerbar a compreensão conjunta de mais ou menos dessas variáveis acima indicadas, cada qual, ante um maior ou menor nível de dificuldade. Com efeito, o método de ensino e treino, pela lógica da complexidade e dificuldade crescentes, gere a quantidade de variáveis de evolução, associadas à complexidade, presentes na tarefa bem como o nível de dificuldade da mesma, consoante os insucessos e sucessos que o atleta vai evidenciando.

A redução racional do nível de complexidade da realidade, pelo menor número de variáveis mobilizadas, proporciona um tempo de prática subjugado

a uma menor complexidade, onde algumas variáveis são especialmente exercitadas, para, no entanto, logo serem integradas no todo, num nível de compreensão teórico-prática, presumivelmente, superior ao inicial. Em suma, apesar de existir a prática de tarefas com menor complexidade, assegura-se todavia a sua ligação à essência da Luta de Judo, pela subsequente prática de tarefas com superior ou máxima complexidade, numa organização dos exercícios racionalmente programada.

Criam-se, na medida do possível, unidades funcionais da realidade. Chamam-se unidades, porque são fragmentações didáticas transitórias da realidade que é mais complexa e, ao mesmo tempo, dizem-se funcionais, porque mantêm o nexo à essência da realidade.

Contudo, das variáveis de evolução, associadas à complexidade, acima indicadas, convém referir que, no caso, apenas, dos padrões tático-técnicos, não é imperativo que todos eles estejam presentes, para ser respeitada a essência da Luta de Judo, enquanto garante da genuína especificidade dos exercícios. Assim, por exemplo, se, relativamente à variável “padrões tático-técnicos”, forem contemplados, num exercício, apenas três padrões tático-técnicos, cada qual relativo a uma distinta fase do *Shiai*, este manter-se-á, ainda assim, fiel à essência da Luta de Judo, porquanto todos os itens das demais variáveis de evolução, associadas à complexidade, que, no seu conjunto, são caracterizadoras da essência da Luta de Judo, estarão presentes.

Pelo contrário, relativamente às demais variáveis de evolução, que não os padrões tático-técnicos, o seu menor grau de complexidade desvirtuará a essência da Luta de Judo. Por exemplo, para a variável “fases do *Shiai*”, não contemplar, num qualquer exercício, a Disputa de *Kumi-Kata* é subtrair uma propriedade à essência da Luta de Judo e, como tal, diminuir o grau de especificidade da tarefa.

Assim, no que concerne, exclusivamente, às variáveis de evolução, associadas à complexidade, pode qualificar-se a variável “padrões tático-técnicos” como sendo não essencial. Por essa ordem de ideias, pode igualmente qualificar-se, como sendo essenciais, as variáveis “dimensões do

desempenho”, “fases do *Shiai*”, “sinais tático-técnicos” e “elementos tático-técnicos”, na medida em que um grau de complexidade diferente ao do *Shiai*, expresso em qualquer uma delas, significa desvirtuar a essência da Luta de Judo, mutilar especificidades que lhe são inerentes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dado a natureza do trabalho, concluímos serem dignas de salientar as considerações finais, de seguida, apresentadas.

Mesmo se “todos os caminhos vão dar a Roma”, o treinador, enquanto facilitador e catalisador do processo de ensino-aprendizagem e treino e, como tal, promotor do respectivo produto, tem que estar munido das ferramentas metodológicas mais eficientes e eficazes. Nesse sentido, tratando-se de um processo que, além do estabelecimento de objectivos de longo prazo, requer também uma orientação estratégico-tático-técnica competente, eis as principais significações, emanadas da concepção de treino e do Modelo de Desempenho sugeridos e associadas à operacionalização do Modelo de Luta e do Sistema Individual de Luta:

- Melhorar a qualidade do desempenho em *Shiai*, no sentido de uma luta, também, efectivamente intelectual e não de uma luta tipificada por obtusa disputa física, aonde esta seja a única determinante da eficácia;

- Compreender a Luta de Judo enquanto uma série de sucessivas tomadas de decisão – necessariamente, repentinas e com suporte cognitivo – de natureza estratégico-tático-técnica;

- Entender a dimensão estratégico-tático-técnica, enquanto determinante, no aprofundamento da cultura específica sobre a Luta de Judo;

- Entender a subordinação da técnica ao serviço da tática e da tática ao serviço da estratégia;

- Entender a subordinação do Sistema Individual de Luta ao Modelo de Luta;

- Estruturar e organizar, num processo de evolução permanente, o Modelo de Luta, qual projecto consciente da concepção do treinador sobre a Luta de Judo, explicando-o convenientemente, aquando da sua transmissão ao atleta, para que este o compreenda sem qualquer equívoco e o aceite convictamente;

- Estruturar e organizar, num processo de evolução permanente, cada Sistema Individual de Luta, observando as regras de acção e princípios de

gestão da luta corporizados no Modelo de Luta, cabendo ao treinador orientar e auxiliar, ao máximo, cada judoca, na construção participada e activa do seu Sistema Individual de Luta, contemplando e dando sempre espaço para a criatividade de cada qual, se na observância do Modelo de Luta;

— Orientar todo o processo de planificação e programação do treino, através do Modelo de Luta adoptado e tendo em consideração os vários Sistemas Individuais de Luta, dos diversos atletas do grupo de treino, no sentido de potenciar o princípio da especificidade, isto é, promover uma especificidade concreta, concernente ao Modelo de Luta e ao Sistema Individual de Luta e não apenas, de forma genérica, à modalidade;

— Programar a prática de *Randori*, enquanto a tarefa mais específica entre as menos inespecíficas, logo desde o primeiro dia de treino, assim o permitam as dimensões do desempenho, social, psicológica e física;

— Optimizar o grau de expressão das dimensões do desempenho competitivo no Judo, em concreto, a psicológica e a física, em função das exigências quer do Modelo de Luta quer de cada Sistema Individual de Luta e, sobretudo, por consequência às pressões selectivas da supradimensão táctica;

— Almejar a superação de insuficiências metodológicas, que sirvam de pretexto à inclusão de tarefas não especiais nem específicas, desprovidas de sustentação científica;

— Não acicatar “fundamentalismos conceptuais”, relativamente aos traços distintivos da nossa proposta metodológica, aceitando a acomodação, ao processo de ensino-aprendizagem e treino, de tarefas não especiais nem específicas, se e só se com fins comprovadamente propedêuticos, profilácticos e não contraproducentes, relativamente aos efeitos decorrentes da prática sistematizada das tarefas especiais e específicas.

6. SUGESTÕES PARA FUTUROS ESTUDOS

Neste momento, estamos cientes de que qualquer metodologia de ensino específico, sistematizado e individualizado do Judo tem que desenvolver-se sobre bases científicas sólidas e não defender ideias, pelo simples facto de serem referidas por autores.

Nesse contexto, não obstante os horizontes abertos, estamos cientes das limitações deste trabalho, quando, por exemplo, seleccionamos dois competidores de nomeada internacional e afluamos características interessantes dos seus processos de treino. De facto, isso não basta para comprovar a eficácia, quer das premissas metodológicas expostas quer tampouco da proposta metodológica avançada, com vista a um ensino específico, sistematizado e individualizado da Luta de Judo.

Portanto, uma possibilidade, de investigação para o futuro, reside em arquitectar estudos comparativos, entre grupos de atletas sujeitos e não sujeitos às premissas metodológicas “Modelo de Luta” e “Sistema Individual de Luta”, medindo resultados, em função, não só de traços motores e cognitivos bem como de aspectos da execução motora (Rink, French & Tjeerdsma, 1996):

- Organização e estruturação do conhecimento declarativo e processual;
- Eficiência do processo de captação da informação;
- Rapidez e precisão do processo de decisão;
- Rapidez e precisão do reconhecimento dos padrões de luta;
- Nível do conhecimento táctico;
- Nível da capacidade de antecipação dos eventos da luta;
- Nível do conhecimento das probabilidades situacionais;
- Taxa de sucesso na execução das tarefas durante a luta (ou seja, o grau de eficácia do processo ofensivo e/ou defensivo);
- Grau de consistência e adaptabilidade (ou seja, versatilidade estratégico-táctica) dos padrões de movimento;
- Grau de automatização dos movimentos;
- Economia dos movimentos;

— Nível da capacidade de detecção dos erros e de correcção da execução.

7. BIBLIOGRAFIA

* Adams, N., & Carter, C. (1988). *Olympic Judo: preparation training*. London: Pelham Books.

* Bernstein, N. (1967). *The co-ordination and regulation of movements*. Oxford: Pergamon Press.

Blas Perez, F. (1997). Sistemas para la asimilacion y el perfeccionamiento tecnico-tactico en la practica de los deportes de lucha. In F. Ramírez, U. Nuñez, & J. Mendoza, *Luchas, Deportes de Combate e Juegos Tradicionales* (pp. 437-452). Gymnos Editorial Deportiva.

Bompa, T. (2001). *A periodização no treinamento desportivo*. São Paulo: Manole.

British Neuroscience Association & International Brain Research Organization. (2005). *Neurociências: Ciência do cérebro. Uma introdução para jovens estudantes*. Obtido em 21 de Março de 2008, de Sociedade Portuguesa de Neurociências: <http://www.spn.org.pt/docs/portuguese.pdf>

Castelo, J., Barreto, H., Francisco, A., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (2000). *Metodologia do treino desportivo* (3.^a ed.). Lisboa: FMH Edições.

Cyrułnik, B., & Morin, E. (2004). *Diálogo sobre a natureza humana*. Lisboa: Instituto Piaget.

Dantas, E. (2003). *A prática da preparação física* (5.^a ed.). Rio de Janeiro: Shape.

Dintiman, G., Ward, B., & Tellez, T. (1998). *Sports speed* (2.^a ed.). Champaign: Human Kinetics.

Faculdade de Motricidade Humana. (s.d.). *Metodologia do treino I. Planeamento e periodização do treino desportivo*. Obtido em 2005, de Faculdade de Motricidade Humana: <http://www.fmh.utl.pt>

Faria, R. (2006). Apresentação. Uma filosofia, um modelo de jogo, a sua operacionalização e o livro. In B. Oliveira, N. Amieiro, N. Resende, & R. Barreto, *Mourinho. Porquê tantas vitórias?* (pp. 17-18). Lisboa: Gradiva.

Federação Portuguesa de Judo. (1999). *Regulamento de Graduações* .

Federação Portuguesa de Judo. (2004a). *Regras de Competição* .

Federação Portuguesa de Judo. (2004b). *Vem praticar Judo. Atletas e clubes* .

Fowler, B. (Outubro de 1984). Principios del entrenamiento. *Stadium* , pp. 42-47.

Franchini, E. (2006). Análise e Ensino do Judô. In G. Tani, J. Bento, & R. Petersen, *Pedagogia do Desporto* (pp. 384-398). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Franchini, E. (2001). Aspectos motores. In E. Franchini, *Judo. Desempenho competitivo* (pp. 127-159). Barueri, SP, Brasil: Manole.

García García, J. M. (28 de Outubro de 2006). Método de ensino e avaliação do tokui waza. *III Congresso Nacional do Judo* . Lisboa, Portugal.

Garganta, J. (2000). O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos. In J. Garganta, *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp. 51-61). Porto: FCDEF UP - Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.

Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In A. Graça, & J. Oliveira, *O ensino dos jogos desportivos* (3.^a ed., pp. 11-25). Santa Maria da Feira: Graça, A.; Oliveira, J.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. In A. Graça, J. Oliveira, A. Graça, & J. Oliveira (Edits.), *O ensino dos jogos desportivos* (3.^a ed., pp. 95-135). Santa Maria da Feira.

Gleeson, G. (1975). *Judo. Tudo sobre o Judo*. Mem Martins: Publicações Europa-América.

Gomes, F., Meira, C., Franchini, E., & Tani, G. (2002). Specificity of practice in acquisition of the technique of o-soto-gari in Judo. *Perceptual and Motor Skills*, 1248-1250.

Gonçalves, V. (1 de Janeiro de 2003). *Preparação física para atletas de luta*. Obtido em 2003, de GEASE - Grupo de Estudos Avançados em Saúde e Exercício: http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=49

González, A. (1999). Aspectos procedimentales: sistemas de aprendizaje del Judo. In M. Villamón, *Introducción al Judo* (pp. 291-310). Barcelona: Hispano Europea.

Graça, A. (1998). Os comos e os quandos no ensino dos jogos. In A. Graça, J. Oliveira, A. Graça, & J. Oliveira (Edits.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 27-34). Santa Maria da Feira.

* Gréhaigne, J. (1989). "Football de Mouvement". Vers une approche systémique du jeu. *Thèse de doctorat en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives. Université de Bourgogne. UFR-STAPS*.

* Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.

Harre, D. (1982). The formation of the standard of athletic performance. In D. Harre, *Principles of Sports Training* (pp. 47-72). Berlin: Sportverlag Berlin.

* Hearn, L. (1895). *Out of the East*.

Heinisch, & Oswald. (2007). *Features of technical tactical performance of elite judo players*. Obtido em 21 de Março de 2007, de International Association of Judo Researchers: <http://www.judoresearch.org/Rio2007/Features%20of%20technical%20tactical%20performance%20of%20elite%20judo%20players.doc>

Hicks, S. (Realizador). (2002). *Jeon. Korean Judo Master* [Filme].

Hoare, S. (1996). *The A-Z of Judo* (2.^a ed.). London: Ippon Books.

Inman, R. (1988). *Judo. Las técnicas de los campeones en combate*. Madrid: Editorial Eyras.

International Judo Federation. (2007a). *Judo corner. Kansetsu waza*. Obtido em 11 de Janeiro de 2008, de International Judo Federation: http://intjudo.eu/?Menu=Static_Page&Action=List&m_static_id=32&lang_id=2&mid=9&main=8

International Judo Federation. (2007b). *Judo corner. Nage waza*. Obtido em 31 de Dezembro de 2007, de International Judo Federation: http://intjudo.eu/?Menu=Static_Page&Action=List&m_static_id=38&lang_id=2&mid=9&main=8#

International Judo Federation. (2007c). *Judo corner. Osae waza*. Obtido em 11 de Janeiro de 2008, de International Judo Federation: http://intjudo.eu/?Menu=Static_Page&Action=List&m_static_id=34&lang_id=2&mid=9&main=8

International Judo Federation. (2007d). *Judo corner. Shime waza*. Obtido em 11 de Janeiro de 2008, de International Judo Federation: http://intjudo.eu/?Menu=Static_Page&Action=List&m_static_id=33&lang_id=2&mid=9&main=8

International Judo Federation. (2007e). *KANO and the Beginning of the Judo Movement*. Obtido em 24 de Fevereiro de 2008, de International Judo Federation:

http://www.intjudo.eu/?Menu=Static_Page&Action=List&m_static_id=85&lang_id=2&mid=9&main=8

Kano, J., Yamashita, Y., Isogai, H., Nagaoka, S., Mifune, K., Samura, K., et al. (1998). *Judo Kodokan. La bible du Judo*. Noisy-sur-Ecole: Budo Éditions.

Kozub, F., & Kozub, M. (2004). Teaching combative sports through tactics. *JOPERD*, 75 (8), 16-21.

Lafon, G. (s.d.a). *Are You Training Efficiently?* Obtido em 22 de Dezembro de 2007, de Judo America: <http://www.judoamerica.com/coaches/training.shtml>

Lafon, G. (s.d.b). *Coach, I want to be a champion*. Obtido em 22 de Dezembro de 2007, de Judo Information Site: <http://www.judoinfo.com/pdf/champion.pdf>

Lafon, G. (s.d.c). *Good Drills, Bad Drills*. Obtido em 22 de Dezembro de 2007, de Judo Information Site: <http://www.judoinfo.com/pdf/drills.pdf>

Lafon, G. (s.d.d). *Variables affecting Judo performance*. Obtido em 25 de Outubro de 2007, de Judo America: <http://www.judoamerica.com/coaches/variables.shtml>

Lascau, F. (2006). *The Judo training book*. JUDOplus.

Light, R. (2005?). Introduction: The games approach to coaching. *Journal of Physical Education New Zealand*, 5-7.

* Lippiello, G. (1995). Judo - sport di situazione. *Athlon*, 38-41.

Little, N. (1991). Physical performance attributes of junior and senior women, juvenile, junior and senior men judokas. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 510-520.

* Mansilla, M. (2001). Empleo del vídeo para la determinación de las acciones y técnicas del combate de Judo masculino. In J. Campos, S. Llana, & R. Aranda, *Nuevas aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte, 2.º Congreso Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 135-141). Valencia.

* Marina, J. A. (1995). *Teoria da inteligência criadora*. Lisboa: Editorial Caminho.

Martínez Moya, P., & Tartabull, J. (200-?). *Aplicación de los criterios de diferenciación y evaluación tácticos en Judo*. Obtido em 12 de Outubro de 2007, de Judo Brasil: <http://www.judobrasil.com.br/2003/adlcdd.zip>

Marwood, D. (1995). *Judo: Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Massada, L. (2001). *Lesões típicas do desportista* (3.ª ed.). Lisboa: Editorial Caminho.

* Matvéiev, L. (1988). *L'entraînement Sportif: Théorie et Méthodologie*. Paris: Ed. E.P.S.

Matvéiev, L. (1990). *O Processo de treino desportivo* (2.ª ed.). (A. M. Aldeia, Trad.) Lisboa: Horizonte.

Mifune, K. (1958). *Canon of Judo: Principle and technique*. Tokyo: Seibundo-shinkosha.

Mirallas Sariola, J. A. (1996). *Estructura del proceso enseñanza-aprendizaje en el judo*. Obtido em 19 de Outubro de 2007, de Página personal: Jaume Anton Mirallas Sariola: <http://www.mirallas.org/Judo/Didacticajudo.pdf>

Mirallas Sariola, J. A. (2004). *Manual para entrenadores de judo. Organización y planificación del proceso de entrenamiento. Preparación física*. Obtido em 19

de Outubro de 2007, de Página personal: Jaume Anton Mirallas Sariola:
http://www.mirallas.org/Judo/Cursos/Dossier_AND04.pdf

* Mollet, R. (1963). *L'entraînement total*. Bruxelas: Conseil International de Sport Militaire.

Monti, A., & Sacripanti, A. (1997). Educational and scientific programme for children aged 6-13 practising judo. In F. Ramírez, U. Nuñez, & J. Mendoza, *Luchas, Deportes de Combate e Juegos Tradicionales* (pp. 191-198). Gymnos Editorial Deportiva.

Northern Ireland Judo Federation. (2006). *Fit for purpose - Fit to compete towards 2012. Performance plan, April 2006 - March 2009: Extracts related to high performance*. Obtido em 12 de Outubro de 2007, de Department of Culture, Arts and Leisure - Sport Northern Ireland:
<http://www.sportni.net/elitefacilities/documents/NIJF-HS-2012.pdf>

Ohlenkamp, N. (15 de Junho de 2006). *Words of Wisdom on Learning Judo*. Obtido em 25 de Outubro de 2007, de Judo Information Site:
<http://www.judoinfo.com/quotes1.htm>

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho. Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.

Oliveira, J., & Oliveira, A. (1999). *Psicologia da Educação Escolar I. Aluno - Aprendizagem* (2.^a ed.). Coimbra: Almedina.

Olympic Movement. (2008). *Judo: History*. Obtido em 10 de Maio de 2008, de Official website of the Olympic Movement:
http://www.olympic.org/uk/sports/programme/history_uk.asp?DiscCode=JU&sportCode=JU

Pedro, J. (s.d.). *Grip Like a World Champion*. Obtido em 24 de Janeiro de 2008, de Fighting Films Online Store: http://www.fightingfilms.com/acatalog/info_A08GLWCD.html

* Pereira da Costa, L. (1972). Fundamentos do treinamento desportivo. *Caderno didáctico. Departamento de Educação Física e Desportos - Ministério da Educação e Cultura* , 7-24.

Rink, J. (1993). Content analysis and development. In J. Rink, *Teaching physical education for learning* (2.^a ed., pp. 99-125). St. Louis: Mosby.

Rink, J., French, K., & Tjeerdsma, B. (1996). Foundations for the learning and instruction of sport and games. *Journal Teaching Physical Education* , 399-417.

Romão, P., & Pais, S. (1999). *Desporto. Blocos I / II / III*. Porto: Porto Editora.

* Sagnol, J., & Bisciotti, G. (1997). La scelta deciosionale nel Judo: aspetti psicofisiologici e biomeccanici. *Rivista di Cultura Sportiva* , 41-42, 97-103.

Santos, L. J., & Mello, M. V. (200-?). *Treinamento de Judô a longo prazo*. Obtido em 2006, de Judo Brasil: <http://www.judobrasil.com.br/2000/mataruna1.zip>

* Schneidman, M. (1979). *The soviet road to olympus*.

Sérgio, M. (2003). *Algumas teses sobre o Desporto* (2.^a ed.). Lisboa: Compendium.

Siff, M., & Verkhoshansky, Y. (2000). *Super entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

* Silva, M. (1988). Caracterização do esforço em modalidades desportivas mensuráveis e não mensuráveis - O judo como caso exemplar. *Treino Desportivo* , 36-46.

* Sinclair, G. (1979). Practice organization. *Pro Motion* , 24-27.

Soames, N. (1996). Foreword. In S. Hoare, *The A-Z of Judo* (2.^a ed.). London: Ippon Books.

Soares, J. (2005). *O treino do futebolista. Resistência, Força, Velocidade. Volume 1*. Porto: Porto Editora.

Sterkowicz, S., Lech, G., & Almansba, R. (2007). *The course of fight and the level of sports*. Obtido em 22 de Março de 2008, de Archives of Budo: <http://www.archbudo.com/fulltxt.php?ICID=627677>

The Kodokan Judo Institute. (2007a). *About the Kodokan Judo. The History of Judo*. Obtido em 11 de Fevereiro de 2008, de The Kodokan Judo Institute: http://www.kodokan.org/e_basic/history.html

The Kodokan Judo Institute. (2007b). *About the Kodokan Judo. The Principles of Waza*. Obtido em 21 de Fevereiro de 2008, de The Kodokan Judo Institute: http://www.kodokan.org/e_basic/waza.html

The Kodokan Judo Institute. (2007c). *About the Kodokan Judo. What is Judo?* Obtido em 21 de Fevereiro de 2008, de The Kodokan Judo Institute: http://www.kodokan.org/e_basic/kokoro.html

The Kodokan Judo Institute. (2007d). *Kodokan Judo. Classification of Waza*. Obtido em 24 de Fevereiro de 2008, de The Kodokan Judo Institute: http://www.kodokan.org/e_waza/index.html

* The Kodokan Judo Institute. (1947). *What is Judo*.

Toffler, A. (2007). *Alvin Toffler talks on Revolutionary Wealth – The Gregory Mantell Show*. Obtido em 3 de Março de 2008, de Leigh Bureau: http://leighbureau.com/speaker_documents.asp?view=video&id=17

Tzu, S. (2006). *A Arte da Guerra*. Lisboa: Edições Sílabo.

Veloso, R. (2004). Modelação do sucesso desportivo. Perfil morfo-funcional do judoca júnior de elite em ambos os sexos. *Dissertação de Mestrado. FMH-UTL*. Lisboa.

Verillotte, M. (16 de Novembro de 2004). *Judo: Combinations*. Obtido em 24 de Janeiro de 2008, de Independance Prod Store: http://www.independanceprod.com/store/product_info.php?cPath=21_39_23&products_id=66

Verkhoshansky, Y. (1998). *Para uma teoria e metodologia científica do treinamento esportivo. A crise da concepção da periodização do treinamento no esporte de alto nível*. Obtido em 2005, de Efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd32/treinam.htm>

Vickers, J. (1990). Designing learning activities. In J. Vickers, *Instructional design for teaching physical activities: a knowledge structures approach* (pp. 139-149). Champaign, IL: Human Kinetics.

Weers, G. (1997a). *Skill Range of the Elite Judo Competitor*. Obtido em 1 de Maio de 2008, de Judo Information Site: <http://www.judoinfo.com/weers1.htm>

Weers, G. (1997b). *Transitional Control*. Obtido em 1 de Maio de 2008, de Judo Information Site: <http://www.judoinfo.com/weers4.htm>

Weers, G., & Kelly, T. (1997a). *USJA coach certification. Level III. Developing personal integrated attack aystems*. Obtido em 24 de Outubro de 2007, de Judo Information Site: <http://www.judoinfo.com/coach3.doc>

Weers, G., & Kelly, T. (1997b). *USJA level II coach certification course. Developing a coaching syllabus*. Obtido em 24 de Outubro de 2007, de Judo Information Site: <http://www.judoinfo.com/coach2.doc>

Weinberg, R., & Gould, D. (2006). Motivação. In R. Weinberg, & D. Gould, *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (2.^a ed., pp. 71-94). São Paulo, Brasil: Artmed.

Yamashita, Y. (1999). *The fighting spirit of Judo*. Wiltshire, Trowbridge, Grã-Bretanha: Ippon books.

Ziglar, Z. (02 de Novembro de s.d.). *Setting Goals 1 of 3*. Obtido em 08 de Maio de 2008, de You Tube: http://www.youtube.com/watch?v=Ae-VJ_lauCw&feature=related

Ziglar, Z. (18 de Outubro de 2007). *The Most Important Goals*. Obtido em 08 de Maio de 2008, de Inspiring Words of Encouragement: http://media.libsyn.com/media/zigziglar/The_Most_Important_Goals.mp3

* Documentos citados indirectamente.

8. ANEXOS

ANEXO A – GLOSSÁRIO DE TERMOS JAPONESES

Ashi-waza — grupo de técnicas de pé.

Dojo — sala ou local próprio para treinar Judo.

Hajime — termo utilizado, pelo árbitro, na arbitragem do *Shiai*, dando ordem aos competidores, para começarem ou recomeçarem o combate.

Hikite — mão que puxa, agarrando na manga do *judogi* adversário.

Ippon — na arbitragem do *Shiai*, representa um ponto (vantagem máxima), determinando, de imediato, o fim do combate bem como a vitória, a quem o consiga obter.

Judogi — fato de Judo.

Kakari-geiko — método de treino, com oposição, cujo meio é a luta, porém, com restrições táticas e estratégicas singulares (ver Quadro 6).

Kansetsu-waza — grupo de técnicas de luxação.

Kata — formas padronizadas de ataque e de defesa.

Katame-waza — grupo de técnicas de controlo.

Koka — na arbitragem do *Shiai*, representa a vantagem mínima.

Koshi-waza — grupo de técnicas de quadril.

Mate — termo utilizado, pelo árbitro, na arbitragem do *Shiai*, dando ordem aos competidores, para pararem o combate, assumirem as posições iniciais e, até à voz de *hajime*, mantê-las.

Nage-komi — método de treino, sem oposição, especialmente caracterizado pela prática repetida e completa de uma qualquer técnica (ver Quadro 6).

Nage-waza — grupo de técnicas de projecção.

Ne-waza — técnicas e habilidades executadas a partir de luta no solo

Osae-waza — grupo de técnicas de imobilização.

Osoto-gari — técnica de Judo, do grupo *ashi-waza*, segundo a classificação do *Kodokan*.

Ouchi-gari — técnica de Judo, do grupo *ashi-waza*, segundo a classificação do *Kodokan*.

Randori — método de treino, com oposição, caracterizado pela prática simulada do *Shiai*, livre de quaisquer restrições táticas e estratégicas (ver Quadro 6).

Shiai — é a Luta de Judo, em situação de competição.

Shime-waza — grupo de técnicas de estrangulamento.

Shintai — deslocamentos sobre o *tatami*.

Sotai-renshu — método de treino, caracterizado pelo estudo com um companheiro.

Sutemi-waza — grupo de técnicas de sacrifício.

Tandoku-renshu — método de treino individual, caracterizado pelo estudo solitário.

Tatami — tapete com características adequadas à prática mais segura e confortável do Judo.

Te-waza — grupo de técnicas de mão.

Tomoe-nage — técnica de Judo, do grupo *sutemi-waza*, segundo a classificação do *Kodokan*.

Tori — judoca que executa uma técnica.

Tsuri — acção de erguer ou “pescar”.

Tsurite — mão que ergue, agarrando na lapela do *judogi* adversário.

Uchi-komi — método de treino, sem oposição, especialmente caracterizado pela prática repetida, entrando numa técnica, sem a completar (ver Quadro 6).

Uchi-mata — técnica de Judo, do grupo *ashi-waza*, segundo a classificação do *Kodokan*.

Uke — judoca que sofre a execução de uma técnica.

Wazari — na arbitragem do *Shiai*, representa uma vantagem intermédia entre o *koka* e o *ippon*.

Yako-soku-geiko — método de treino, sem oposição, especialmente caracterizado por uma prática combinada entre os parceiros (ver Quadro 6).

Yoko-tomoe-nage — técnica de Judo, do grupo *sutemi-waza*, porém, não considerada na classificação do *Kodokan*.

Yuko — na arbitragem do *Shiai*, representa meio ponto.

ANEXO B – DESCRIMINAÇÃO DO LUGAR E DATA DAS COMUNICAÇÕES PESSOAIS CITADAS E IDENTIFICAÇÃO DOS RESPECTIVOS AUTORES

Visto que as informações obtidas, em comunicações pessoais, e citadas, no trabalho, não constam da bibliografia listada, por não serem recuperáveis, descriminamos, abaixo, o lugar e data das comunicações pessoais, que, no decurso do trabalho, nos foram referência para citações, identificando também os respectivos autores.

Identificação do Autor Citado	Lugar e Data da Comunicação Pessoal
Professor Doutor Filipe Almeida Viana da Conceição Professor Auxiliar, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADE-UP), no Gabinete de Atletismo	Aula da cadeira de Metodologia I – Atletismo, do curso de licenciatura, em Desporto e Educação Física, da FADE-UP, em 18 de Outubro de 2004
Dr. Francinildo da Costa Bernardes Mestrando, em Treino de Alto Rendimento Desportivo, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADE-UP)	Sessão de treino de Judo, em 07 de Fevereiro de 2007
Dr. Jorge Manuel Roque Oliveira Pinto Assistente Convocado, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADE-UP), no Gabinete de Futebol	Aula da cadeira de Didáctica do Desporto II – Futebol, do curso de licenciatura, em Desporto e Educação Física, da FADE-UP, em 18 de Setembro de 2006
Professor Doutor José Augusto Rodrigues Santos Professor Associado, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADE-UP), no Gabinete de Atletismo	Aula da cadeira de Metodologia I – Atletismo, do curso de licenciatura, em Desporto e Educação Física, da FADE-UP, em 11 de Outubro de 2004
Professor Doutor José Manuel García García Professor Associado, da Universidade de Castilla – La Mancha (UCLM), no Departamento de Didáctica da Expressão Corporal, Plástica e Musical	III Congresso Nacional do Judo, organizado pela FPJ, em intervenção intitulada “Desenvolvimento Técnico”, em 28 de Outubro de 2006
Juan Carlos González Purriños Director Desportivo da Federação Galega de Judo e D.A.	Ação de Formação Teórica e Prática para Treinadores, organizada pela Associação de Judo do Distrito do Porto (AJDP), intitulada "Esquema Tático e Sistema de Competição", em 7 de Janeiro de 2006