

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

CENTRO DE DESPORTOS

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A MASSIFICAÇÃO DO JUDÔ CONTEMPORÂNEO:

ESTUDO DE CASO

LEANDRO DA COSTA

FLORIANÓPOLIS - 2002

LEANDRO DA COSTA

**A MASSIFICAÇÃO DO JUDÔ CONTEMPORÂNEO:
ESTUDO DE CASO**

Monografia apresentada como requisito parcial do grau de Licenciado em Educação Física, Centro de Desporto, da Universidade Federal de Santa Catarina, sob orientação do Professor Mestre Carlos Luiz Cardoso.

Florianópolis

Centro de Desporto da UFSC

2002

**A MASSIFICAÇÃO DO JUDÔ CONTEMPORÂNEO:
ESTUDO DE CASO.**

por

LEANDRO DA COSTA

Monografia apresentada como requisito parcial do grau de Licenciado em Educação Física,
Centro de Desporto da Universidade Federal de Santa Catarina, para Banca Examinadora
composta pelos professores:

Prof. Mestre Carlos Luiz Cardoso – Orientador

Prof. Doutor John Peter Nasser

Prof. Mestre Alex Christiano Barreto Fensterseifer

Prof. Mestre Júlio César Schmitt Rocha

Florianópolis
segundo semestre - 2002

AGRADECIMENTOS

À minha mãe, Ângela, que nunca deixou de acreditar na construção do meu futuro.

Às minhas irmãs, Maritza e Viviane, que partilharam desta jornada.

Ao Marcelo, meu tio, pelo incentivo.

À Janete Jane Goulart à Ângela Beirith e ao Pedro Cabral Filho, que leram
pacientemente este trabalho, trazendo ao mesmo valiosas contribuições.

Ao Professor Mestre Carlos Luiz Cardoso, pela orientação.

É difícil você conhecer a si próprio se não conhecer os outros. (MUSASHI, 2000, p.51).

RESUMO

O presente trabalho trata de uma análise comparativa do judô idealizado pelo mestre Jigoro Kano, criador da Escola Kodokan, no Japão, em 1868, e a massificação desta arte marcial na atualidade. A pesquisa deteve-se a um estudo de caso envolvendo alunos e professores da disciplina extracurricular de judô do Instituto Estadual de Educação de Florianópolis, Santa Catarina, com mais de quatro anos de prática desta modalidade. Neste trabalho a discussão recai sobre a perda da identidade original desta arte marcial que vem abandonando o aspecto filosófico e conferindo valor somente à parte técnica, transformando a arte marcial em apenas mais uma modalidade esportiva.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
2. BREVE HISTÓRICO DO JIU-JITSU	8
3. NO JAPÃO O JIU-JITSU SE TRANSFORMA EM JUDÔ	10
4. PRINCÍPIOS E OBJETIVOS DO JUDÔ	12
4.1 CARACTERÍSTICAS E PONTOS BÁSICOS DA PRÁTICA DO JUDÔ	12
4.1.1 O DOJÔ	13
4.1.2 O JUDOJI	13
4.1.3 ETIQUETA NO DOJÔ	14
4.1.4 A IMPORTÂNCIA DA REGULARIDADE DO TREINAMENTO	15
4.1.5 SUM AVISO	15
4.1.6 SHIAI (A Competição)	17
4.2 JUDÔ COMO EDUCAÇÃO FÍSICA	20
4.3 DOIS MÉTODOS DE TREINAMENTO	21
4.4 TREINANDO A MENTE	23
4.5 TREINAMENTO ÉTICO	24
4.6 ESTÉTICA	25
4.7 JUDÔ FORA DO DOJÔ	25
5. UMA ANÁLISE DO JUDÔ CONTEMPORÂNEO	28
6. ANÁLISE DOS QUESTIONÁRIOS	32
6.1 MENSURAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS	32
6.2 ANÁLISE DAS RESPOSTAS SOB A LUZ DO ENSINAMENTO DO MESTRE JIGORO KANO E A ÓTICA DA LITERATURA CONTEMPORÂNEA	34
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
9. ANEXO	45

1. INTRODUÇÃO: Problematização, justificativa, objetivos e metodologia.

Este trabalho objetiva investigar se os princípios filosóficos do judô, instituídos pelo mestre Jigoro Kano (1860-1938), vêm sendo transmitidos aos judocas do Instituto Estadual de Educação (I.E.E.) e se estes ensinamentos filosóficos estão sendo aplicados nos treinamentos e competições, assim como em sua vida social. A idéia do tema floresceu devido a uma admiração pessoal pela filosofia desta arte marcial, que vem fazendo parte de nossa vida desde 1995.

Após ter experimentado uma vida esportiva no atletismo bastante desgastante segundo nossas perspectivas, decidimos tentar encontrar um esporte que nos possibilitasse desenvolver uma gama de qualidades físicas, em prol de um corpo harmonioso e saudável.

Com a leitura de revistas especializadas em atividades físicas e esportivas, acabamos descobrindo que as artes marciais poderiam proporcionar-nos os atributos físicos que procurávamos. Na época cursávamos Educação Física, onde obtivemos informações que o curso oferecia o judô como disciplina extracurricular, naquele momento ministrada pelo professor Rebelo. As aulas eram proveitosas, porém procurávamos algo mais dinâmico, que nos fizesse sair satisfeitos de uma seção de treinamento.

Em setembro de 1995 começamos a treinar no I.E.E., lugar que até então nos parecia ideal para aprender o “verdadeiro judô”. Nos aspectos físicos que almejávamos naquele momento, as aulas ministradas supriam nossas necessidades. Porém, o contínuo interesse pelo judô levou-nos a diversificadas leituras e a descobrir, através da literatura específica, que os princípios filosóficos existentes como fundamentação, respaldando as

técnicas corporais, quando bem ensinados e desenvolvidos, promoveriam benefícios ao praticante da arte, não só dentro do dojô¹, mas também em todos os aspectos da vida.

Neste contexto de leituras e treinamentos, tivemos a oportunidade de receber instruções de diferentes senseis², o que nos possibilitou fazer comparações e definir quais senseis ensinavam o judô de acordo com os preceitos filosóficos do mestre Jigoro Kano.

Em janeiro de 1997, viajamos para Londres (Inglaterra) com o objetivo de estudar inglês. Chegando lá nossa primeira preocupação foi encontrar uma academia ou clube que oferecesse a modalidade judô. Após uma breve pesquisa e alguns telefonemas descobrimos, próximo à nossa residência, um clube que oferecia judô três vezes por semana.

Ansiosos para treinar e com várias expectativas sobre o judô europeu, já não víamos a hora de vestir o judogi³ para treinar e aprender novas técnicas e ensinamentos. Para nossa surpresa, a aula prática não era tão bem estruturada tecnicamente, e a parte filosófica havia sido completamente esquecida. Tivemos problemas também com relação aos parceiros de treinamento, pois eram crianças e adolescentes e não dominavam bem alguns movimentos, requerendo assim um maior cuidado de nossa parte com relação ao item segurança. Após algumas seções de treinamento, reiniciamos nossa busca por uma academia que contemplasse os nossos anseios.

Encontramos a academia Budokwai, considerada pela crítica esportiva especializada como a academia de judô mais antiga da Europa. Fundada por Gungi Kuizumi, um dos japoneses responsáveis pela divulgação do judô no continente europeu, a academia é conhecida por ter desenvolvido campeões como Dany Kingston, campeão europeu, e Ray Stevens, medalha de prata nas Olimpíadas de Barcelona. Na Budokwai melhoramos bastante nossa condição física específica do judô, pois os treinos eram exaustivos e predominava o treinamento de Randori⁴, com pouca ênfase na parte técnica. Com relação ao caráter filosófico do judô, nada nos foi transmitido por nenhum dos senseis de que fomos discípulos.

¹ O termo quer dizer e será discutido neste trabalho no item 4.1.1

² A palavra sensei no judô significa professor, instrutor ou mestre, sendo necessário ser faixa preta.

³ O termo é definido no sub item 4.1.2

⁴ O termo é bem definido no sub item 4.2

Para suprir os aspectos técnicos e filosóficos que ansiávamos aprender, adquirimos alguns livros, que foram de fundamental importância para aumentar nossos conhecimentos neste campo. Dentre estes, “The Fighting Spirit of Judô” escrito por Yasuhiro Yamashita⁵, que nos serviu de grande valia, pois contribuiu significativamente para nossa vida dentro e fora do dojô.

Yasuhiro Yamashita, num dos trechos de seu livro, transcreve um dos primeiros ensinamentos que o seu sensei lhe ensinou no dojô quando ainda era criança: A arte da Pena e da Espada. Esta consiste em:

“Esta frase é muito importante para mim, isto porque é muito importante que você aplique seu esforço em ambas as áreas. Eu posso fazer judô e estudar com pouca aplicação. Praticamente falando, quando você se torna um membro da sociedade, se você não tem a formação acadêmica básica, você terá dificuldades. Você tem que estudar com o mesmo esforço e aplicação que você pratica judô, porque quando você sai do judô o estudo é muito importante. Além disso, você poderia dizer que a atitude mental do competidor de fazer o maior esforço que ele puder em qualquer situação é uma atitude que não precisa ser confinada só ao judô. Para ter excelência em ambas as artes, é extremamente difícil, mas se você tem a força de vontade e acredita naquilo que está fazendo, o seu caminho vai se abrir” (YAMASHITA, 1991, p. 83).

Tal pensamento com certeza vai ao encontro da idéia de Jigoro Kano, que enfatizava que tudo que fosse aprendido no tatame deveria ser usado na vida. Nós, através desses ensinamentos, começamos a perceber que se observarmos o particular entenderemos o universal, ou seja, analisando as comparações, os embates, a melhor e mais eficiente forma de lidar com um oponente dentro do dojô, conseguiremos entender e lidar de forma mais eficiente com o dia a dia.

⁵ Yasuhiro Yamashita é conceituado como a personificação do judô. Venceu mais de 400 combates e carrega dentro de si a essência do judô.

Conhecida internacionalmente por trazer todo ano um campeão mundial ou olímpico para ministrar aulas por um ano em suas instalações, a Budokwai em 1998, trouxe Okada, campeão olímpico em 1996. Animados com a novidade, procuramos participar de todos os treinamentos ministrados pelo sensei Okada, através dos quais concluímos que a competitividade e a preocupação somente com a parte técnica e tática é uma tendência mundial que dominou até o Japão. Naquele momento percebemos que o *do* (caminho) estava se perdendo não somente em Florianópolis, e que essa tendência mundial transformava o judô apenas em *ju* (suavidade).

Além da Budokwai tivemos a oportunidade de treinar em duas outras academias, Dartford Judokai e Tokai Judô Club, e ficamos com a mesma impressão: o judô estava sendo ensinado apenas como luta corporal, e o aspecto zen⁶ idealizado pelo seu criador Jigoro Kano tinha se perdido completamente.

Acabamos⁷ sendo influenciados a pensar e a treinar o judô da mesma forma esportivizada e capitalista com que os ocidentais vêem essa arte.

Ao voltarmos para o Brasil, em março de 1999, retomamos nossos estudos na Universidade e os treinamentos de judô no I.E.E. Lendo manuscritos da obra do mestre Jigoro Kano, um ensinamento chamou-nos atenção e nos fez refletir: “Quando um determinado objetivo for alcançado é hora de parar com atividade em si ou diminuí-la”. Olhando para trás percebemos que se tivéssemos aprendido este grande ensinamento antes,

⁶ O Zen é a forma de Budismo mais conhecida e praticada no Japão. Mais do que uma religião ou seita, o Zen consiste na procura da iluminação através do autoconhecimento e também a prática do autocontrole, da disciplina e da simplicidade no viver (ONAKA, 2002, p. 19).

⁷ Sendo faixa azul quando chegamos à Inglaterra, começamos a treinar forte para participar de competições e exames de graduação com o objetivo de obter a faixa preta. Em uma fase dos nossos treinamentos, chegávamos a treinar duas horas por dia seis vezes por semana. Ao final de um ano e meio de treinamento e exames mensais de graduação finalmente conseguimos realizar o nosso sonho, tornando-nos um sho-dan (faixa preta de primeiro grau). Continuamos treinando forte pois em um mês participaríamos de uma competição na Holanda que seria nossa primeira competição internacional. Excitados com a idéia de podermos participar de uma competição de tão grande porte, continuamos a treinar todos os dias em um ritmo frenético, mesmo quando estávamos cansados. Num dia de treino em que nosso corpo pedia descanso, mas nossa obsessão dizia que tínhamos que treinar, um incidente inesperado aconteceu durante uma das sessões de treinamento. Sofremos uma fratura na fibula da perna direita, ocasionada sem sombra de dúvida por “overtraining”. Passamos por uma cirurgia e ficamos quatro meses longe do dojô, andando com a ajuda de muletas.

teríamos diminuído a intensidade de nossos treinamentos após nossa graduação como shodan, evitando assim o incidente ocorrido posteriormente.

Nossos senseis e companheiros de treinamento nos faziam perguntas sobre os treinamentos e o estilo de luta dos europeus e dos poucos japoneses com quem tivemos a oportunidade de treinar. Ao tomarem conhecimento que o judô brasileiro não deixa nada a desejar ao judô europeu, os mesmos se sentiram orgulhosos e ao mesmo tempo surpresos em saber que o nosso judô serve de referência técnica para eles.

Na disciplina de Iniciação à Pesquisa pensamos em elaborar um anteprojeto de pesquisa visando avaliar o nível de conhecimento que os judocas do I.E.E. teriam sobre a filosofia do judô, assim como estimular o correto entendimento desta, proporcionando uma melhora nas condições técnicas, físicas e táticas, e, conseqüentemente, na vida do indivíduo em todos os aspectos.

Acreditamos que o método de Educação Física criado pelo mestre Jigoro Kano pode trazer vários benefícios aos seus usuários não só no que se refere à parte física, mental e espiritual do praticante, mas também à sua educação como um todo.

Diferente dos ensinamentos de Jigoro Kano, o judô é visto pela maioria das pessoas apenas como uma luta ou mais uma arte marcial em meio a tantas outras. Isto talvez se dê pelo fato da maioria dos senseis, por negligência ou ignorância, não explicitarem os princípios filosóficos e educacionais contidos nesta arte.

Pretendemos, com este trabalho, verificar quais benefícios em termos de crescimento educacional, moral e espiritual que o aprendizado da filosofia do judô, preconizado pelo mestre Jigoro Kano, que estão sendo aplicados pelos judocas do I.E.E. no dojô e principalmente nas suas vidas em sociedade.

A problemática desse trabalho nos conduz a uma pesquisa, na tentativa de dialogar com a realidade dos judocas. Para a realização desta, optamos por aplicar questionário como principal instrumento de pesquisa, tendo como público alvo os alunos de 2002 das aulas de judô do IEE.

As aulas de judô no I.E.E. são oferecidas como disciplina extracurricular, haja vista não ser componente curricular obrigatório. As mesmas são ministradas por professores da área de Educação Física, nem todos faixa preta, mantidos pela Associação Desportiva do Instituto Estadual de Educação. Os alunos que participam deste projeto são oriundos da comunidade escolar e circundante ao estabelecimento de ensino.

O judô foi inserido como uma das modalidades esportivas do I.E.E. em 1982, pelo professor Oscar César Grando, com o objetivo de proporcionar a prática da modalidade para a comunidade, pois até então a mesma só era praticada em estabelecimentos particulares. O judô do I.E.E. vem crescendo desde então e atualmente conta com 450 alunos regularmente inscritos, participando de campeonatos municipais, regionais, nacionais e internacionais, onde vem alcançando vários títulos.

Atualmente a instituição conta com um dojô (área de treinamento) de 300m² e 5 professores ministrando aulas e treinamentos para alunos de 7 anos em diante de ambos os sexos. A modalidade, para ser mantida, depende de recursos financeiros originários da Fundação Municipal de Esportes de Florianópolis, Rei Bingo, Governo do Estado de Santa Catarina e da organização de rifas, além de cobrar uma mensalidade simbólica de seus atletas.

O questionário foi aplicado durante uma seção de treinamento realizada no I.E.E., da qual faziam parte quinze atletas das categorias juvenis e sênior, com faixa etária entre 17 e 40 anos.

A opção pelo questionário surgiu em decorrência da necessidade de constatar o nível de conhecimento adquirido pelos judocas do I.E.E. para efeito de comparação com a filosofia original pregada pelo mestre Jigoro Kano e as atuais tendências do judô contemporâneo, o kyogi judô.

A aplicação do questionário contendo treze perguntas propiciou a obtenção do grau de conhecimento teórico a respeito da filosofia, história e princípios norteadores do judô que os judocas do I.E.E. atingiram até então. A sua elaboração buscou ir ao encontro das questões iniciais propostas, levando em conta os objetivos que desejávamos atingir. Desse

modo, as perguntas foram formuladas atendendo critérios mínimos necessários para que um aluno tenha condições de aprender a totalidade desta arte marcial, estabelecendo-se o paralelo entre sua origem e as transformações sofridas na sua adaptação ao mundo moderno.

A análise das respostas obtidas evidenciam as divergências e contradições existentes entre as idéias do mestre Jigoro Kano e o conhecimento adquirido até então pelos judocas. Destacamos no questionário pontos fundamentais como a finalidade do judô e o que realmente é.

As respostas foram quantificadas em três grupos. No primeiro as que têm proximidade com a filosofia do mestre Kano. No segundo as que se afastam do judô instituído pelo mestre Kano o terceiro composto pelas questões não respondidas.

Selecionamos, para participar da pesquisa, atletas com mínimo de quatro anos de prática da modalidade, sendo que com um ano de prática o atleta já deveria dominar os conhecimentos básicos dos preceitos filosóficos do judô. O questionário foi distribuído, respondido e recolhido na mesma data, evitando uma eventual consulta por parte dos discentes na resolução das respostas.

2. BREVE HISTÓRICO DO JIU-JITSU

Para compreendermos o surgimento do judô, faz-se necessário retroceder às origens do jiu-jitsu ou arte suave, luta que determinou a origem do judô, objeto deste trabalho.

No norte da Índia, nas proximidades do Tibet, em meados do século 400 aC do calendário ocidental, concentravam-se os monges budistas⁸, que passaram a pregar o Budismo em locais diferentes e longínquos. Esses homens eram constantemente assaltados e muitas vezes mortos sem condições mínimas de defesa, pois a seita pregava a não violência.

Na tentativa de solucionar o problema, os monges budistas desenvolveram um sistema de defesa pessoal que oferecia condições destes se defenderem dos ataques sem o uso de armas, que também era proibido pela orientação filosófica da seita.

Mais tarde assumiu o poder na Índia Sidarma Privapriatarse (rei Arzok) que incentivou a disseminação do jiu-jitsu pela Ásia. Saindo do Tibet atingiu as regiões da Birmânia, Sião, China chegando ao Japão por volta do ano 200 aC., onde recebeu transformações e adequações àquela cultura.

As artes marciais japonesas mantiveram-se em sigilo durante vários séculos, pois faziam parte da composição de defesa individual e nacional até o final do século XIX, devido à política imperial de evitar contatos com outros povos.

⁸ Seguidores de Siddharta Gautama (563 aC), conhecido na sua época como Sakiamuni (o príncipe solitário) e atualmente popularizado como Buda (o Iluminado).

Quando os japoneses abriram seus portos ao mundo ocidental e iniciaram o comércio com os ingleses, estes ficaram maravilhados com a modalidade de luta estabelecida corpo a corpo. Tratava-se de uma luta dominadora chamada jiu-jitsu, com a qual homens fracos e leves conseguiam dominar oponentes fortes e pesados.

A princípio os japoneses não ensinaram aos estrangeiros as técnicas de luta, o que constituía um crime contra a segurança do império. Porém a constante insistência dos ingleses, forçada inclusive pelo seu imperialismo econômico, sobrepujou a resistência nipônica e levou-os a ensinarem parte do jiu-jitsu, arte marcial denominada de judô, desenvolvida por Jigoro Kano. O judô passou a ser divulgado, agora também, pelo mundo ocidental.

3. NO JAPÃO O JIU-JITSU SE TRANSFORMA EM JUDÔ

Muitas pessoas estão familiarizadas com os termos jiu-jitsu e judô, mas quantas podem distingui-las? Explicaremos o significado dos dois termos, e como o judô ocupou o lugar do jiu-jitsu.

Várias artes marciais eram praticadas no Japão durante o seu período feudal: o uso da lança, arco e flecha, espada e muitas outras. O jiu-jitsu era uma destas artes. Também chamada de Yawara, era um sistema de ataque e defesa que envolvia quedas, socos, chutes, estrangulamentos, torções dos membros inferiores e superiores, imobilizações, defesas e contra-ataques.

Embora as técnicas do jiu-jitsu fossem conhecidas há muitos séculos, foi somente no final do século XVI que o jiu-jitsu passou a ser praticado e ensinado sistematicamente. Durante o período Edo (1603 – 1868)⁹ se desenvolveu uma arte complexa ensinada por mestres de várias escolas.

Na sua juventude, um japonês chamado Jigoro Kano estudou jiu-jitsu sob a tutela de grandes mestres. O vasto conhecimento deles, fruto de anos de pesquisa diligente e rica experiência, foram absorvidos pelo discípulo. Naquele tempo, cada homem apresentava a sua arte como uma coleção de técnicas. Nenhum deles percebeu o princípio que fundamentava o jiu-jitsu.

Depois de um profundo estudo do assunto, Jigoro Kano entendeu o princípio que norteava grande parte das técnicas de ataque e defesa do jiu-jitsu: utilizar da forma mais

⁹ No período Edo, a sociedade japonesa foi dividida em quatro classes. (Onaka 2002).

eficiente o uso da energia mental e física. Com este princípio revisou todos os métodos de ataque e defesa que tinha aprendido, mantendo somente aqueles que estavam de acordo com os que acreditava. Aqueles que não estavam condizentes com a sua filosofia foram rejeitados e substituídos por técnicas as quais se aplicavam corretamente. O resultado desta seleção nomeou de judô, ensinado na Kodokan¹⁰, para se distinguir do seu predecessor.

As palavras judô e jiu-jitsu são escritas com dois caracteres chineses. O *ju* em ambas é o mesmo e significa “suavidade ou ceder¹¹”. O significado de *jutsu* significa “arte, prática”, e *do* significa “princípio, caminho, doutrina ou forma”, a forma sendo conceito da própria vida. Jiu-jitsu pode ser traduzido como “a arte suave”, judô pode ser traduzido como “caminho da suavidade”, com a implicação de o primeiro ceder para depois vencer. A Kodokan é, literalmente, “a escola para estudar a forma ou caminho”. Como veremos nos próximos capítulos, judô é mais do que uma arte marcial de ataque e defesa. É uma filosofia de vida.

Em 1882, Jigoro Kano fundou a Kodokan, linha filosófica e técnica para ensinar judô a outras pessoas. O número de estudantes rapidamente aumentou, vieram de todo o Japão. Muitos haviam deixado mestres de jiu-jitsu para treinar com ele. O judô gradativamente passou a ocupar o lugar do jiu-jitsu. Aos poucos o jiu-jitsu foi cedendo seu lugar e o judô passou a ser reconhecido como uma das mais importantes artes marciais japonesas.

¹⁰ Escola onde é ensinado o caminho, a filosofia do judô apreendida por Jigoro Kano.

¹¹ Para entender o que significa suavidade ou ceder, vamos utilizar um exemplo: vamos considerar um homem com força sete em pé diante de um oponente com força dez. Se este empurrar o mais forte que puder, com certeza irá derrubá-lo, mesmo que o primeiro resista com toda força. Isto é opor força contra força. Mas se ao invés de tentar resistir ao ataque do oponente o lutador ceder à força deste, desviando o corpo do caminho dele e mantendo o equilíbrio, o oponente perderá o seu equilíbrio. Enfraquecido por sua posição desajeitada, ele não poderá utilizar toda a sua força. A força que era dez diminuiu para três. Porque o primeiro manteve equilíbrio, sua força permanece sete. Agora o primeiro, e mais fraco, está mais forte do que seu oponente, podendo derrotá-lo utilizando somente metade da força, mantendo a outra metade disponível para um outro propósito. Mesmo que um lutador seja mais forte do que seu oponente, é melhor primeiro ceder. Fazendo isso conservará energia e cansará o seu oponente.

4. PRINCÍPIOS E OBJETIVOS DO JUDÔ

4.1 CARACTERÍSTICAS E PONTOS BÁSICOS DA PRÁTICA DO JUDÔ

O judô é uma arte de defesa pessoal sutil e eficiente que hoje faz parte da cultura universal. Espalhando-se de seu país de origem, o Japão, para o resto do mundo, vem conquistando adeptos em todos os lugares.

Existe explicação para essa aceitação e interesse? É indiscutível que o judô aguça a capacidade física e mental, desenvolve a interação entre o corpo e o espírito e aumenta o autodomínio, além de conferir aos seus praticantes segurança em matéria de defesa pessoal. Há também os que levam o seu entusiasmo pelo judô a ponto de querer fazer dele um caminho, uma regra de vida, como atividade suprema e exclusiva do indivíduo, a fim de ajudá-lo a conquistar, dentro do possível, o pleno e harmonioso domínio das faculdades físicas e mentais.

4.1.1 O DOJÔ

A palavra dojô é proveniente de um termo budista que se refere a “lugar de iluminação”. Como um mosteiro, o dojô é considerado um lugar sagrado, que as pessoas freqüentam para aperfeiçoar corpo e mente. A prática do Randori e do Kata que serão comentadas a seguir são feitas no dojô, que é também lugar onde as competições são realizadas.

O dojô é um espaço físico especialmente planejado para a prática do judô. A área é desprovida de cantos pontiagudos e de obstruções potencialmente perigosas, tais como pilares. As paredes são freqüentemente forradas. O chão da sala é coberto com tapetes reforçados cuja função é absorver o impacto das quedas. Para evitar machucados nos pés, cuida-se para que os tapetes sejam colocados rentes ao solo, sem espaços entre eles. Tapetes rasgados devem ser prontamente reparados ou substituídos.

4.1.2 O JUDOJI

A jaqueta, a calça e a faixa usadas para a prática do judô são coletivamente chamadas de judogi. A jaqueta e calça são brancas. A faixa varia de cor de acordo com a graduação que o praticante ocupa dentro da hierarquia do judô.

Iniciantes, que não possuem graduação, usam faixa branca. Crianças com graduação de terceiro *kyu* (*grau*) usam faixa roxa. Adultos, faixa marrom. Aqueles que estão graduados no primeiro *dan* (*degrau*) até o quinto *dan* usam faixas pretas. Do sexto ao oitavo *dan* a faixa tem listas vermelhas e brancas. A partir do nono *dan* é usada a faixa vermelha. Portadores do sexto *dan* e acima podem usar a faixa preta. As mulheres que atingem o primeiro *dan*, utilizam a faixa com lista branca no meio como diferenciação de gênero.

4.1.3 ETIQUETA NO DOJÔ

Antes e depois de treinar judô ou início de uma luta, os oponentes saúdam-se curvando-se. O gesto de curvar-se é uma expressão de gratidão e respeito através do qual os participantes agradecem um ao outro por se darem a oportunidade de melhorarem sua técnica. A saudação pode ser feita tanto sentado quanto em pé.

Além de fazerem a saudação, espera-se que os estudantes de judô exibam um decoro próprio no dojô, que não é lugar para conversa ou comportamento frívolo. No treinamento ou em competições, todos os estudantes deverão sair do tatame e enquanto descansarem devem observar os outros treinarem; fazendo isso estarão aprendendo. Comer, beber e fumar não é tolerado no dojô, espaço que deve ser mantido limpo e arrumado pelos praticantes.

Higiene pessoal é importante, já que os praticantes mantêm contatos corpo a corpo; as unhas devem estar cortadas para evitar machucar os outros. O *judogi* deve ser lavado regularmente e qualquer rasgo deve ser prontamente remendado. Para extrair o máximo do treinamento, o judoca sempre deve ter uma alimentação balanceada, evitar consumir bebidas alcoólicas e dormir bem.

4.1.4 A IMPORTÂNCIA DA REGULARIDADE DO TREINAMENTO

Os praticantes de judô às vezes cometem erros nos seus treinos por excesso ou insuficiência de treino. Treinamento insuficiente é o problema mais comum. Sendo assim, para adquirir os benefícios máximos nos âmbitos físico, mental e espiritual do judô, o judoca deve treinar todos os dias sem falhar.

4.1.5 UM AVISO

Nos estágios iniciais de treinamento, os judocas, especialmente os mais jovens, sentem-se tentados a aplicar as técnicas recém aprendidas em leigos. Tal comportamento é irresponsável e altamente perigoso. O judoca não deverá fazer mau uso das técnicas de judô, podendo resultar em dano sério à saúde ou até levar o indivíduo a morte. Ações como esta vão contra o espírito do judô. A única ocasião em que se justifica a aplicação das técnicas de judô fora do dojô é quando existe um perigo iminente.

Por utilizar um comportamento inapropriado, a pessoa coloca a si mesma em perigo grave. Se não hesitou em experimentar nos outros as suas técnicas, dificilmente estará numa posição de culpar alguém por tentar fazer algo com ela. O indivíduo estará fadado a se deparar com oponentes mais fortes, e sem saber o que pode acontecer. Atacado quando desprevenido, ninguém tem muita chance, até contra uma pessoa mais fraca.

A ingênua utilização do conhecimento adquirido através do treinamento do judô resulta em fatos inusitados, como podemos exemplificar através de história popular que os professores costumam contar aos seus alunos nos momentos de reflexão:

Um certo judoca, ansioso para testar suas técnicas, saía todo entardecer a um ponto isolado ao longo de uma estrada, e lá ficava deitado esperando por um ocasional transeunte. Quando alguém aparecia, ele saltava e aplicava uma de suas técnicas de judô. Eventualmente o efeito das ações deste judoca chegou aos ouvidos do seu professor. Disfarçando-se, o professor foi ao lugar das emboscadas. O judoca, não reconhecendo seu professor, saiu correndo e o atacou como usualmente fazia. O professor deixou-se ser atacado, depois levantou-se vagarosamente e disse ao judoca para examinar uma das laterais do seu corpo. Percebendo quem o homem era, o judoca rapidamente olhou para baixo. No lado direito do seu corpo viu uma marca de graxa que o seu professor tinha feito enquanto estava sendo atacado, indicando que poderia facilmente ter matado o judoca com um golpe de sua mão. Desapontado com a sua experiência, o judoca nunca mais se aventurou a testar suas técnicas de judô em pessoas inocentes.

4.1.6 SHIAI (A Competição)

Shiai é um desafio, um jogo, uma competição. **Shi** significa prova de conhecimento e **ai** é uma reunião, “reunião para prova de conhecimentos”. É traduzida com demasiada frequência como desafio, mas a palavra shiai não é, de fato, suficientemente forte para isso. Com efeito, desafio seria shobu.

Shiai quer dizer combate de prova. Tem por finalidade exercitar os efeitos da tensão nervosa. No Shiai visa-se a vitória pela habilidade adquirida no Randori. O Shiai não deve degenerar nunca. A propósito, convém lembrar aqui a advertência do Mestre G. Koizumi:

“O Shiai não é nem um fim em si, nem um divertimento, mas um meio de treinamento. Qualquer que seja o resultado, vitória ou derrota, deve ser considerado como matéria de experiência para o estudo, um passo para alcançar os degraus do progresso. Nós, os judocas, não devemos nos exceder no zelo, por fanatismo e espírito de competição; isto transformaria uma arte marcial agradável e sem defeitos num conflito perigoso, denominado ‘competição de judô’. É nosso dever, portanto, desencorajar a vulgaridade ruidosa de um entusiasmo exagerado. Essa advertência não é apenas do interesse do judô e dos judocas, mas serve para reverenciar a memória sempre respeitada de seu fundador, o saudoso Professor e Mestre Jigoro Kano” (KOIZUMI, 1951, sp).

As lutas se desenrolam sobre um revestimento especial (shiai-jo), formado por pequenos colchões (tatames) de 5 centímetros de espessura, medindo 2 X 1 metros. Originalmente eram feitos de palha de arroz trançada e recobertos com tecido grosso e resistente. Atualmente utiliza-se material sintético.

A área de combate é de 9 X 10 metros, geralmente verde, circundada por uma faixa vermelha de 1 metro de largura (área de proteção), que fica dentro da área de combate. Cada combate dura de 4 a 5 minutos (dependendo da idade e sexo). Vence quem conseguir derrubar o outro de costas no chão, utilizando-se de uma técnica perfeita, ou mantendo o adversário de costas no solo, por 25 segundos, por meio de uma imobilização (osae-waza) ou o faz desistir (render-se) por meio de um estrangulamento (shime-waza) ou chave de articulação (kansetsu-waza). Quando Jigoro Kano estabeleceu as bases do judô, para vencer era necessário projetar o oponente de costas no tatame, num golpe perfeito (ippon).

Como foi ficando difícil se conseguir um ippon e as lutas se alongando muito, passou-se a pontuar projeções não tão perfeitas, mas onde houve técnica (waza-ari). Com a evolução das normas de arbitragem, passou-se a pontuar qualquer projeção.

O ippon é o ponto completo. O wazari seria aproximadamente $\frac{3}{4}$ de ponto. O yuko cerca de $\frac{1}{2}$ ponto e o koka $\frac{1}{4}$ de ponto. No solo (katame-waza), a desistência ou imobilização por 25 segundos vale um ippon; por 20 segundos, um wazari; por 15, um yuko; e por 10, um koka. Dois wazaris correspondem a um ippon. As outras pontuações, porém, são acumuladas, mas não se somam. As faltas são aumentadas das pontuações positivas do oponente. Vence quem conseguir a pontuação mais alta ou, no caso de empate, aquele que apresentar maior combatividade e domínio da luta (decidido pelo trio de arbitragem).

No combate, os dois competidores recebem faixas de identificação, o primeiro a vermelha e o outro a branca (desde o campeonato mundial de 1997, os judocas passaram a se identificar por dois judogis, um branco e outro azul), sendo pontuados segundo esta identificação. O combate é dirigido por uma mesa de cronometristas e anotadores, e por três árbitros: um central e dois laterais. Todos os árbitros têm a mesma importância e poder de decisão, sendo tudo decidido por maioria de votos. Os árbitros sinalizam os pontos obtidos, a obediência às demarcações da área de combate e as faltas cometidas pelos competidores. Estas podem ser faltas leves (ex: falta de combatividade), médias (ex: desamarrar a faixa sem permissão, pisar fora da área de combate) ou graves (ex: aplicar golpes traumáticos).

Podemos observar, conforme tabela abaixo, a correspondência entre pontuações positivas e negativas segundo Jigoro Kano.

QUADRO I - Denominação das pontuações.

PONTUAÇÃO POSITIVA	PONTUAÇÃO NEGATIVA (FALTAS)
Ippon	Hansoku-make
Wazari	Keikoku
Yuko	Chui
Koka	Shido

Fonte: [www. Marcelojudo.com.br](http://www.Marcelojudo.com.br) (1999).

O clima reinante num campeonato deve ser de amizade, concentração e respeito, havendo no início e no final um cumprimento solene e coletivo entre dirigentes, árbitros e atletas. Sobre o shiai-jo, os competidores devem fazer saudação ao local, à mesa diretora, aos árbitros e a seu oponente. Só então é dado início à luta. Se algum competidor se afastar da norma de conduta, ou ofender alguém por meios físicos, verbais ou atitude inconveniente, poderá ser desclassificado ou suspenso, uma vez que a finalidade da competição não é vencer a qualquer custo, nem tampouco glorificar campeões, mas sim, propiciar aos praticantes (judocas) mais um degrau de treinamento em sua longa escalada de aprendizado e aperfeiçoamento.

4.2 JUDÔ COMO EDUCAÇÃO FÍSICA

Encorajado pelo seu sucesso em aplicar o princípio do uso da máxima eficiência nas técnicas de ataque e defesa, Jigoro Kano se perguntava se o mesmo princípio poderia ser aplicado para a melhoria da saúde, ou seja, para a Educação Física.

Depois de dar ao assunto atenção e trocar pontos de vista com pessoas de conhecimento específico, Kano concluiu que o objetivo da Educação Física é tornar o corpo forte, útil e saudável enquanto é construído o caráter através da disciplina moral e intelectual.

Segundo o princípio da máxima eficiência defendido por Kano, os meios pelos quais as pessoas treinam os seus corpos são muito variados, mas elas caem em duas categorias gerais: esportes e ginástica. É difícil generalizar sobre esportes, até porque existem tantos tipos diferentes, mas todos compartilham de uma mesma característica: são competitivos em sua natureza. O objetivo em inventá-los não foi desenvolver um equilíbrio do desenvolvimento físico ou corpo são. Inevitavelmente alguns músculos do corpo são constantemente sobrecarregados enquanto outros são negligenciados. Neste processo, danos são feitos em várias áreas do corpo.

Como educação física, muitos esportes não podem ser altamente cotados como tais – de fato, deveriam ser descartados ou melhorados – porque eles falham em fazer o uso mais eficiente da energia mental e física e impedem o progresso em direção a promover saúde, força e utilidade.

Em comparação, a ginástica está altamente graduada como Educação Física. Sua prática não é prejudicial ao corpo, é geralmente benéfica à saúde, e promove um desenvolvimento equilibrado do corpo. Entretanto, as modalidades de ginástica que são praticadas atualmente deixam a desejar em dois aspectos: interesse e utilidade.

Para Kano, existem várias formas pelas quais a ginástica pode tornar-se mais atraente, e para isso criou um grupo de exercícios em que vinha trabalhando. Cada combinação de membros, pescoço e movimentos corporais é baseada no princípio da máxima eficiência e representa uma idéia. Feitos em combinação, eles promovem um harmonioso desenvolvimento físico e mental. Outro arranjo de exercícios que criou, o Sieryoku Zen'yo Kokumin Taiiku (Sistema Nacional de Educação Física) embasado na idéia da máxima eficiência, é praticado na Kodokan nos dias de hoje. Seus movimentos não somente levam a um equilibrado desenvolvimento físico, mas também fornecem treinamento básico de ataque e defesa.

Jigoro Kano afirmava que para Educação Física ser verdadeiramente efetiva, deveria ser baseada no princípio do eficiente uso da energia mental e física. Estava convencido de que futuros avanços na Educação Física seriam feitos em conformidade com este princípio.

4.3 DOIS MÉTODOS DE TREINAMENTO

Até agora foram mencionados os dois principais aspectos do treinamento do judô. O desenvolvimento do corpo e o treinamento das formas de ataque e defesa. Os métodos de treinamento primários para cada propósito são Kata e Randori.

Kata, que significa “forma”, é um sistema de movimentos pré-arranjados que ensina os fundamentos de ataque e defesa. Além de lançar o oponente ao solo e segurá-lo (também praticado no Randori), ele inclui bater, chutar, esfaquear e um número de outras técnicas. Estas últimas são utilizadas somente no Kata, porque é somente no Kata que os

movimentos são pré-arranjados entre cada um dos parceiros, e um sabe o que o outro vai fazer.

Randori significa “treino livre”. Companheiros dividem-se em pares e encaram um ao outro como se estivessem em uma competição de verdade. Podem arremessar o oponente ao solo, segurá-lo no solo, estrangular e aplicar chaves nas articulações, mas não podem bater, chutar ou aplicar técnicas não apropriadas às regras de combate atual. As condições principais no Randori são que os participantes tomem cuidado para não machucarem um ao outro e sigam a etiqueta do judô, obrigatória a quem quiser obter o máximo de benefício do Randori.

O Randori pode ser praticado como um treinamento dos métodos de ataque e defesa ou como educação física. Em cada caso, todos os movimentos são feitos em conformidade com o princípio da máxima eficiência. Se treinar ataque e defesa é o objetivo, concentração na correta execução das técnicas é o suficiente. Mas além disso o Randori é ideal para a cultura física, uma vez que envolve todas as partes do corpo e, diferentemente da ginástica, todos os seus movimentos têm um propósito e são executados com espírito. O objetivo deste sistemático treino físico é aperfeiçoar o controle sobre a mente e o corpo e preparar a pessoa para lidar com qualquer emergência ou ataque, acidental ou intencional.

4.4 TREINANDO A MENTE

Kata e Randori são formas de treinamento mental, entretanto o Randori é a forma mais utilizada, dada a sua maior eficácia, motivo pelo qual nos deteremos especificamente na sua análise.

No Randori, deve-se procurar as fraquezas do oponente e estar pronto para atacar com todos os recursos à sua disposição no momento em que a oportunidade aparece, sem violar as regras do judô. Praticar Randori tende a tornar o estudante mais determinado, sincero, cuidadoso e metucioso em suas ações. Ao mesmo tempo, aprende a avaliar e a tomar decisões rápidas, agindo prontamente. No Randori não há espaço para indecisão, nunca se pode ter certeza do que o oponente fará em seguida, por isso deve-se constantemente estar em guarda, permanecer alerta torna-se uma habilidade.

A dinâmica do Randori gera autocontrole e autoconfiança, que vêm do fato de se saber que se pode lidar com qualquer eventualidade. O poder de atenção e observação, imaginação, persuasão e julgamento são naturalmente aumentados, e estes são atributos de grande utilidade no dojô, assim como na vida cotidiana. Praticar Randori é investigar as complexas relações físicas e mentais existentes entre os participantes. Centenas de valorosas lições são derivadas deste estudo.

No Randori aprende-se a empregar o princípio da máxima eficiência, até quando se pode superar um oponente inferiormente mais fraco física ou tecnicamente. Com certeza é muito mais impressionante abater um oponente com a técnica apropriada do que com força bruta. Esta lição é igualmente aplicada na vida: o estudante se dá conta de que a persuasão embasada pela lógica é muito mais eficiente do que a coerção física.

Outro princípio do Randori é aplicar apenas a quantidade necessária de força, nem mais nem menos. Indivíduos falham em alcançar seus objetivos porque não aplicaram

apropriadamente este preceito. De um lado, desistem antes de alcançar a linha de chegada; de outro, não sabem quando parar.

No Randori ocasionalmente o indivíduo depara-se com um oponente que está ansioso para vencer. Os treinos preparam para não resistir diretamente com força, mas, ao contrário, brincar com o oponente até a sua fúria e energia terem se esgotado para depois disso atacar. Esta lição é apropriada quando um indivíduo se depara com outro com tais características individuais. Quando a razão não puder ser aplicada no momento, o que se pode fazer é esperar que o oponente se acalme. Esses são alguns exemplos das contribuições que o Randori pode trazer para o treinamento intelectual de mentes jovens.

4.5 TREINAMENTO ÉTICO

Existem pessoas que são excitadas por natureza e ficam irritadas pelas razões mais triviais. O judô pode ajudar essas pessoas a se controlarem. Através do treinamento, rapidamente percebem que a irritação é um desperdício de energia, que tem apenas efeitos negativos neles mesmos e nos outros.

Treinar judô é também extremamente benéfico para aqueles que não têm confiança em si mesmos devido a derrotas do passado. O judô ensina a procurar a melhor forma de agir, quaisquer que sejam as circunstâncias, e a entender que a preocupação é um desperdício de energia. Paradoxalmente, o homem que falhou e aquele que está no auge do seu sucesso estão na mesma posição. Cada um deve decidir o que vai fazer em seguida e escolher o caminho que vai levá-lo para o futuro. Os ensinamentos do judô dão a ambos o mesmo potencial para o sucesso, e em última instância retira o homem de um estado de letargia e decepção, levando-o a um estado de vigorosa atividade.

Mais um tipo que pode se beneficiar da prática do judô são os cronicamente descontentes, que prontamente culpam os outros pelo que é na verdade sua própria culpa.

Estas pessoas se dão conta de que pensar negativamente vai em desacordo com o princípio da máxima eficiência e que viver em conformidade com este princípio é a chave para um estado mental positivo.

4.6 ESTÉTICA

Praticar judô traz muitos prazeres: a agradável sensação de exercitar todos os músculos e nervos do corpo, a satisfação de dominar os movimentos, e o saudável prazer de vencer uma competição. Não menos que estes a beleza e o deleite de desempenhar graciosas e significativas técnicas e ver os outros executá-las também.

4.7 JUDÔ FORA DO DOJÔ

Competições no judô, segundo Kano, teriam como objetivo principal o fato que as lições aprendidas nos torneios encontrariam aplicação não somente em treinamentos futuros, mas também na vida como um todo.

Kano aponta cinco princípios básicos do judô e demonstra brevemente como se operam na vida em sociedade.

O primeiro é o princípio máximo que diz que se deve prestar muita atenção para a relação entre você e os outros. Como exemplo: antes de fazer um ataque, deve-se observar o peso do seu oponente, constituição, pontos fortes, temperamento, etc. A pessoa deve estar todavia ciente das suas forças e fraquezas, e seus olhos devem criticamente avaliar o que está acontecendo ao seu redor. No “dojô” (lugar onde o judô é ensinado) a pessoa está atenta às paredes, às pessoas e a outras obstruções em potencial. Se a pessoa observou tudo, então o correto significado de como derrotar o oponente irá naturalmente se tornar aparente.

O segundo princípio refere-se a tomar a iniciativa, ou seja, agir primeiro. Jogadores de xadrez estão acostumados com esta estratégia, de fazer um movimento que irá incitar outro jogador a mover-se em uma determinada direção. Este conceito é claramente aplicável a ambos: ao judô e às nossas vidas.

Pronunciado sucintamente, o terceiro princípio diz considerar completamente e agir decisivamente. Agir decisivamente significa agir sem segundos pensamentos.

O quarto princípio é o mais simples e diz que quando um determinado objetivo foi alcançado, é hora de parar de aplicar a técnica ou qualquer outra coisa que você esteja fazendo.

O quinto e último princípio retrata a verdadeira essência do judô. Ele está contido nesse dizer: “Caminhe em um único caminho, não se tornando vaidoso com a vitória nem desanimado com a derrota, sem esquecer cautela quando tudo está quieto ou tornar-se amedrontado quando o perigo ameaça. Em outras palavras isto significa que se nos deixarmos levar pelo sucesso, a vitória será inevitavelmente seguida pela derrota. Isto também significa que devemos sempre estar preparados para uma batalha, inclusive em um momento logo após conseguirmos uma vitória” (KANO, 1986, p. 24).

Se o ambiente onde a pessoa está é calmo ou turbulento, esta deve explorar todos os meios que estão à mão para alcançar os seus propósitos. O estudante de judô deve manter

esses cinco princípios em mente. Aplicá-los no ambiente de trabalho, na escola, no mundo político ou em qualquer outra área da sociedade.

Em suma, judô é uma disciplina mental e física e suas lições são prontamente aplicáveis ao gerenciamento do dia a dia. Seu princípio fundamental, aquele que governa todas as técnicas de ataque e defesa, é que qualquer que seja o objetivo, este é mais bem obtido pelo máximo e eficiente uso da mente e do corpo para aquele propósito. Treinar as técnicas de judô não é a única forma de entender este princípio universal, mas foi como Jigoro Kano chegou a este entendimento Kano (1986).

O princípio da máxima eficiência, tanto aplicado na arte de ataque e defesa ou para refinar e aperfeiçoar o dia a dia exige, acima de tudo, que haja ordem e harmonia entre as pessoas. Isto pode ser realizado através da ajuda mútua e concessões. O objetivo final da prática do judô é ensinar respeito para com os princípios da máxima eficiência, bem estar e benefício mútuo. Através do judô, pessoas individualmente e coletivamente alcançam os seus mais altos estados espirituais enquanto ao mesmo tempo desenvolvem seus corpos e aprendem a arte de ataque e defesa.

5. UMA ANÁLISE DO JUDÔ CONTEMPORÂNEO

Analisando o judô atual e comparando-o com sua forma original, criada e desenvolvida pelo mestre Jigoro Kano, percebemos que sua forma tanto com relação ao caráter extrínseco (a luta) quanto intrínseco (a filosofia) não reflete a imagem que seu fundador tentou incansavelmente deixar registrada, tanto nos artigos que escreveu quanto nas palestras que proferiu.

De acordo com Kano (1986), o objetivo principal de se praticar o judô é o aperfeiçoamento do indivíduo em todas as suas potencialidades, através do uso eficiente das energias mentais e físicas, gerando desta forma bem estar e benefícios para ele e para a sociedade.

Se analisarmos o judô contemporâneo, perceberemos uma completa inversão de valores, pois a arte não é mais vista como arte e sim como esporte, e como tal o mesmo visa à competição e à vitória acima de qualquer coisa e a qualquer custo.

Um leigo que assistir a uma competição de judô atualmente e for questionado sobre o que é o judô, certamente responderá que é um esporte ou uma luta onde o mais rápido, o mais forte, o mais habilidoso, enfim, o mais bem treinado física e psicologicamente vence. Se analisarmos sob a ótica do judô esporte, este entendimento passa a ser verdadeiro, pois os judocas atuais, na sua grande maioria, desconhecem os aspectos filosóficos que embasam esta arte que não é mais arte e apenas uma modalidade esportiva.

O judô no contexto atual não pode mais ser considerado como Budo, forma marcial, pois foge completamente definição da mesma, onde o *do* (doutrina) prática e teoricamente não existe mais.

Evidências como as citadas nos mostram que o judô praticado e ensinado hoje é o judô que os japoneses chamam de Kyogi judô, ou seja, uma pequena forma de judô centrada em técnicas de luta.

A forma limitada e até simplória de interpretação de tão complexa arte marcial vai contra as idéias de Kano, que enfatizava o ensino e uso do judô Kogi, ou seja, a grande forma de judô focada no lado espiritual, cultural e na disciplina educacional.

Esta dicotomia de ensinamento e prática do judô mostra claramente a transformação que o mesmo sofreu e vem sofrendo em virtude do processo de esportivização que a maioria das artes *do* estão passando, acarretando perda de valores e descaracterização da arte.

Existem correntes teóricas que defendem as mudanças ocorridas com o judô, alegando que é um processo natural pelo qual todo esporte deve passar, e que o motivo principal é o “progresso”. Analisando estas idéias percebemos que o judô não mais retornará a ser o que era, em virtude dos “melhoramentos” que estão sendo feitos em nome do progresso e globalização da modalidade.

A idéia dos simpatizantes do judô contemporâneo é debatível, mas funcionalmente defensível, pois os mesmos se apóiam no fato de que as mudanças fazem parte do processo evolucionário por que todas as coisas têm que passar. Em contrapartida, existem mestres que ainda preconizam o judô kogi que Kano (1986). enfatizava em suas aulas. Kano não era contra a competição propriamente dita, pois entendia que essa atitude competitiva fazia parte da natureza humana. Ele apenas advertia a todos sobre os cuidados que deveriam ser observados durante os treinamentos para as competições, pois os mesmos poderiam levar o indivíduo a um desgaste muito grande tanto física quanto mentalmente, o que foge completamente ao fim a que a arte se propunha. Nota-se que mesmo considerando a competição como uma parte do judô, Kano não perdia nem deixava de enfatizar a importância da preservação da essência do judô.

Um indicador da divergência existente entre o judô do passado, que era arte, e o judô do presente, que é esporte, pode ser representado na prática. Antigamente quando o

judoca reclamava ao seu mestre que estava se sentindo cansado durante seus treinamentos, era instruído a concentrar suas energias na parte técnica, observando sempre o princípio da máxima eficiência no uso das energias físicas e mentais. Hoje, quando o atleta faz o mesmo comentário, normalmente seu mestre orienta-o para intensificar seus treinamentos físicos.

Quando assistimos a vídeos que mostram as primeiras competições de judô, ficamos emocionados e maravilhados com a perfeição, a graça e a plasticidade dos movimentos executados naquela época em que a competição era um meio de divulgar a arte, e não um fim em si. Por outro lado, nos entristece assistir a esse judô “travado” de hoje, onde a força impera; onde os atletas valem-se de táticas de luta, que a nosso ver empobrecem cada vez mais esta antiga arte que gradativamente vem tornando-se apenas mais uma modalidade esportiva.

Uma vez inquirido se o judô deveria ser incluído nas olimpíadas, Jigoro Kano respondeu: “Se o COI¹² pedir para o Japão incluir o judô nas olimpíadas, o Japão vai considerar a idéia”.

Em 1964 o judô tornou-se uma modalidade esportiva olímpica. Tal acontecimento levou a arte do mestre Kano a ser conhecida em todas as partes do mundo e a ser praticada em mais de trinta países. Com a popularização do judô através das olimpíadas, o sonho do mestre de proporcionar a arte a todos, de certa forma teve sua oportunidade. Entretanto, a competitividade do mundo moderno, a popularização e a conseqüente massificação da cultura contemporânea, levaram à perda dos valores filosóficos por ele preconizados. Os valores culturais, espirituais e educacionais que de acordo com Kano eram os valores mais importantes de sua arte, jazem no esquecimento.

Certa vez ANDY ADAMS, (apud Kano) disse: “Quando eu morrer, o judô não morrerá comigo, porque todas as coisas podem ser estudadas se estes princípios (melhor uso da energia e propriedade mútua) forem estudados” (www.judoinformacionsite.com).

Infelizmente assistimos, nestes anos de expansão do esporte em vários países, que a colocação profética do mestre Kano não se realizou. O judô que ele pregava vem se

¹² Comitê Olímpico Internacional.

descaracterizando cada vez mais, dando lugar ao judô Kyogi que vem sendo ensinado e praticado atualmente.

6. ANÁLISE DOS QUESTIONÁRIOS

A aplicação de um questionário contendo treze perguntas propiciou a avaliação sobre o nível de conhecimento teórico a respeito da filosofia, história e princípios que os judocas do I.E.E. têm a respeito do judô. A elaboração do mesmo baseou-se no objetivo específico desta pesquisa, que é provar o nível de conhecimento adquirido pelos judocas do I.E.E. para efeito de comparação com a filosofia original pregada pelo mestre Jigoro Kano e as atuais tendências do judô moderno, o kyogi judô.

6.1 MENSURAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS

Para a mensuração dos questionários criamos uma tabela dividida em três grupos. No primeiro grupo aglutinamos as questões com respostas coerentes aos ensinamentos do mestre Jigoro Kano. No segundo agrupamos as respostas que fugiam à pergunta elaborada ou distanciavam-se do pensamento do Mestre, e por último as não respondidas.

Pergunta	Grupo 1 Respostas próximas aos conceitos de Jigoro Kano	Grupo 2 Respostas distanciadas aos conceitos de Jigoro Kano	Grupo 3 Não respondidas
01	11	-	05
02	03	12	-
03	01	14	-
04	15	-	-
05	01	09	05
06	02	06	07
07	14	01	-
08	01	09	05
09	04	05	06
10	04	04	07
11	02	06	07
12	07	04	04
13	-	08	07

As análises efetuadas acima se prenderam aos ensinamentos criados e transmitidos pelo mestre Jigoro Kano. O corpus teórico acumulado por leituras (e) de obras específicas

auxiliou-nos no entendimento da concepção moderna desta modalidade desportiva. No mais das vezes, para cada resposta interpretada levamos em consideração o mínimo de duas opções prefixadas para análise comparativa, ambas fundamentadas nos princípios preconizados por Kano (1986).

6.2 ANÁLISE DAS RESPOSTAS SOB A LUZ DO ENSINAMENTO DO MESTRE JIGORO KANO E A ÓTICA DA LITERATURA CONTEMPORÂNEA

Através das respostas obtidas, tornaram-se evidentes, na prática, as divergências existentes entre as idéias do mestre Jigoro Kano e o conhecimento que os judocas do I.E.E. têm sobre o que é e para que se destina o judô.

Excetuando-se a questão 04, que é de conhecimento popular, as outras tratam de temas específicos sobre o judô que os judocas vêm praticando há mais de quatro anos. Observamos também que o percentual de respostas que se distanciaram dos ensinamentos apregoados pelo mestre Jigoro Kano superaram as do primeiro bloco, pois perfazem a maioria (02, 03, 05, 06, 08, 09, 11 e 13), ou seja, as de proximidade ao seu pensamento apenas três (01, 07 e 12), duas consideramos de conhecimento popular (04 e 07) e apenas uma (10) teve ocorrência de empate. Saliente-se que a questão 4 é de senso popular e a questão 7 é praticamente obrigatória para quem pratica o judô. A última questão não foi discutida por tratar-se de opinião de cunho pessoal.

Nossa tese inicial sobre o distanciamento das respostas em relação aos ensinamentos do mestre Jigoro Kano é demonstrado através das próprias palavras redigidas pelos entrevistados.

Vejam os a análise individual das questões, na perspectiva de ratificar nossa interpretação.

A primeira questão: “Qual o significado da palavra judô?” Destacamos uma das respostas que nos pareceu sintetizar as demais do grupo II: “Arte esportiva aliada a uma filosofia de vida”. Segundo Jigoro Kano “é difícil generalizar sobre esportes, desde que existem tantos tipos diferentes, mas eles compartilham de uma mesma característica: Eles são competitivos em sua natureza. O objetivo em inventá-los não foi desenvolver um equilíbrio do desenvolvimento físico ou corpo são. Inevitavelmente alguns músculos do corpo são constantemente sobrecarregados enquanto outros são negligenciados. Neste processo, danos são feitos em várias áreas do corpo. Como Educação Física, muitos esportes não podem ser altamente cotados como tais – de fato, deveria ser descartado ou melhorado – porque eles falham em fazer o uso mais eficiente da energia mental e física e impedem o progresso em direção a promover saúde, força e utilidade” Kano (1986). Ainda acredita que o judô é muito mais que um esporte, o judô é uma arte marcial que traz benefícios para o praticante em vários aspectos: físicos, mentais e espirituais. Através da prática do judô o indivíduo aprende a fazer uso eficiente das energias físicas e mentais, tanto nos treinamentos, quanto no dia a dia, oferecendo aos seus praticantes vários benefícios que o esporte em si não oferece.

Na questão 2, “Qual é o propósito de aprender Judô?”, selecionamos duas respostas: “Adquirir equilíbrio físico” e “Defesa pessoal”. Kano defende o propósito de que aprender judô é aperfeiçoar o ser humano pelo treinamento sistemático da mente e do corpo, de forma que cada pessoa viva em harmonia com ela mesma e com as outras. O judô de hoje vem sendo encarado como uma modalidade esportiva e uma forma de defesa pessoal, que objetiva equilíbrio físico e auto defesa. Embora estes dois fatores fossem considerados como importantes pelo mestre Jigoro Kano, o mesmo destacava insistentemente os aspectos educacional e espiritual que a arte, se corretamente ensinada e aplicada, traria a seus praticantes. A esportivização do judô retirou deste a capacidade do praticante de trabalhar

de forma globalizante, perdendo o desenvolvimento espiritual e educacional, na medida que vem se afastando da filosofia original.

A questão 3 “Quais são os princípios filosóficos do aprendizado do Judô?”, destacamos a resposta “Projeção ao solo”. O judô (arte) criado e desenvolvido pelo mestre Kano, nunca teve a intenção de ser agressivo ou muito menos uma arma pela qual as pessoas pudessem ferir ou até matar alguém. Pelo contrário, o significado da própria palavra judô, caminho, forma ou jeito suave, as pessoas viveriam em completa harmonia, buscando sempre o desenvolvimento interior em prol da sociedade, através da pratica constante. Os mais importantes princípios do judô são: “jita kyoei”, trabalhar para o benefício mútuo e o princípio da máxima eficiência, “seiryoku zenyo” usar a menor quantidade de força para alcançar grandes resultados. As respostas induzem ao entendimento de que os princípios que regem a arte já não são mais ensinados e que além de não o serem, estão sendo substituídos por outros que vão contra a filosofia original.

A questão 4: “Onde surgiu o judô?”, obteve unanimidade de respostas corretas ao afirmar que foi no Japão, o que já era esperado pois o judô vem se espalhando pelo mundo e enfatizando sua origem japonesa, o que já se tornou senso comum.

Era proposta da questão 5: “Diferencie judô e jiu-jitsu”, observar se os alunos conseguiriam distinguir as principais diferenças entre jiu-jitsu e judô. As respostas podem ser representadas “O jiu-jitsu era uma técnica de guerra e o judô foi adaptado para ter o domínio sobre o adversário sem machuca-lo” e “Jiu-jitsu: arte suave (luta). Judô: caminho suave (esporte)”. Como toda arte marcial que existia no Japão com sufixo jitsu (arte), tinha como objetivo a vitória nas lutas travadas entre os samurais e mais tarde entre os praticantes de diferentes dojôs. O jiu-jitsu contém técnicas perigosas de auto-defesa. O judô é a aplicação científica moderna das técnicas advindas do jiu-jitsu, que podem ser utilizadas para auto-desenvolvimento, educação física e esporte.

A questão 6: “Quando e como o judô começou?”, pretendia observar a parte histórica do judô, por entender-se que o praticante deve localizar-se no tempo e espaço

onde a arte teve origem para compreendê-la em sua totalidade histórica. Entretanto as respostas demonstram que os alunos não tinham conhecimento específico, veja-se: “Sinceramente não sei”. Esta resposta nos induz ao questionamento crítico sobre a prática atual do judô, distanciado das relações sócio-temporais construídas pelo homem no decorrer da história. Na medida em que a história é deixada de lado, o discente perde as relações que permeiam a permanência do judô como prática socializante e que objetiva a melhoria e qualificação destas próprias relações.

A questão 7: “Quem criou o judô?” quase obteve unanimidade de respostas corretas ao indicarem Jigoro Kano. Esta postura não nos causou estranheza, sendo que todos os entrevistados praticam judô a 4 anos ou mais, sendo muito difícil neste tempo de treino não terem entrado em contato com informações gerais.

A questão 8: “O que todo iniciante deve aprender sobre o judô?. A essência das respostas obteve-se com a afirmativa: “Suas histórias seus princípios e seus golpes básicos”. O iniciante da arte deve aprender os fundamentos iniciais que constituem-se das regras de segurança no tatame, único local possível para a prática, e cortesia, dentro e fora do tatame. A seguir o iniciante deve estudar as formas de cair (ukemis). Com estes princípios dominados, o iniciante aos poucos vai adquirindo flexibilidade que permite o uso eficiente das energias físicas e mentais. A pouca ênfase dada aos treinamentos de ukemi, que permitiria ao indivíduo o aprendizado correto das técnicas de projeção e queda, aparentemente vem sendo negligenciado pelo grupo estudado, dificultando a flexibilidade e colocando os judocas em face a postura defensiva, o que faz com que seus corpos se tornem tensos.

A questão 9: “Cite dois princípios de funcionamento do judô”. Obteve-se respostas simplistas como: “conservar o kimono limpo”, “estar atento as informações do professor”. Percebemos uma visão limitada dos judocas, que têm uma noção completamente

distorcida da arte, pois os mesmos desconhecem os princípios que deveriam norteá-la, mesmo porquê estes a praticam por 4 anos. Os princípios de funcionamento do judô da kodokan são: O uso do equilíbrio e desequilíbrio; o uso das alavancas para alcançar grande potência; aproveitar-se da força e das fraquezas do oponente; o valor de ceder; aplicação correta de tempo, momento e força.

A questão 10: “Qual o significado do termo Kiai?”, obteve empate entre os que responderam (8), sendo que 7 se omitiram. Assim não destacamos esta questão. Porém vale aqui ressaltar que a palavra kiai significa liberação de energia através de um grito executado pelos praticantes de artes marciais. Entretanto por traz deste grito existe toda uma fundamentação filosófica, biológica e física que nos fazem compreender a importância da execução deste ensinamento durante os treinamentos. O Kiai deve ser executado no momento da aplicação da técnica com o objetivo de reunir todas as energias físicas e espirituais do judoca no momento em que ele mais precisa da máxima concentração de todas as forças. Deve-se enfatizar que o Kiai não é meramente um “grito”, pois o mesmo além de fornecer ao judoca um suporte adicional muito importante, assusta o seu adversário, provocando no mesmo um desequilíbrio interno grande, o que poderá impedi-lo de agir prontamente através da execução de um contra-golpe.

A questão 11: “Você saberia citar o princípio norteador da prática do Randori?”, obteve-se respostas como: “Simulação de campeonato”. O princípio no treinamento do randori é o máximo e eficiente uso das energias físicas e mentais com o objetivo de aperfeiçoar o controle sobre a mente e o corpo, e preparar a pessoa a lidar com qualquer emergência ou ataque, acidental ou intencional. Randori (treinamento livre) é a forma mais eficiente de treinar o corpo e mente a lidarem com as situações inesperadas. Treinando ataque e defesa o indivíduo se torna apto a lidar com qualquer situação dentro e fora do tatame. Responder a qualquer situação de forma rápida e eficiente se torna a segunda natureza do indivíduo. A incorporação dessa segunda natureza se dá com anos de prática, e com a instrução incansável dos senseis, apontando que toda prática do Randori deve ser

baseada no máximo e eficiente uso das energias físicas e mentais. Com anos de prática seguindo o *Do* do judô, o praticante desenvolve o que os japoneses chamam de *mushin* que significa pensamento de não pensamento. Enquanto está concentrado num pensamento único durante o *Randori* que é a luta propriamente dita, ele está atento a tudo que está acontecendo ao seu redor. Fazendo este exercício físico e mental simultâneos, a resposta ao praticante é uma vida social mais saudável.

A questão 12: “Quais os ensinamentos filosóficos que você aprendeu através da prática do judô e aplica no seu cotidiano?”, Obtivemos respostas incompletas como: “respeito e aprender a se controlar”. Toda arte marcial *Do* tem preceitos filosóficos que norteiam sua prática, por isso se faz tão importante o conhecimento dos mesmos para aqueles que ensinam e para aqueles que se dispõem a aprendê-las. Tais conhecimentos deferenciam a arte propriamente dita de qualquer outra atividade que seja executada através de movimentos automatizados que visam a performance nos seus mais elevados padrões. Dentro do judô encontramos freqüentemente *senseis* que pensam estarem ensinando preceitos filosóficos da arte, quando na verdade o que estão ensinando são formas de comportamento que devem ser usadas em determinadas situações. Entendemos que a filosofia do Budô (forma marcial) nada mais é que a compreensão da vida através de analogias feitas com a vida dentro e fora do *dojô*. Ao analisarmos a essência de todas as artes *Do* no seu início, elas eram práticas tão e se não somente com o intuito do auto conhecimento com o subsequente auto aperfeiçoamento do ser humano. Vencer ou perder uma luta de acordo com essa visão zen, tem o mesmo valor, pois quem “vence” percebe os erros que o faziam “perder” no passado foram e estão sendo superados através do treinamento sistemático a que se submete. Já aquele que “perde” percebe onde está errando, e procura através dessa conscientização melhorar cada vez mais, através da prática, objetivando a qualificação pessoal. Myamoto Musashi, famoso espadachim, em um dos trechos de seu livro *Gorin-no Sho* (O livro dos cinco anéis) cita: “conheça uma coisa e conhecerá todas; conheça um homem e conhecerá a todos; vença um homem e vencerás mil”. A antiga filosofia japonesa na sua essência é feita de analogias, que possibilitam

àqueles que realmente se esforçam para entendê-la, praticá-la e ensiná-la, uma visão muito mais abrangente da vida.

A questão 13: “Qual o fator educacional mais importante desenvolvido através do judô, segundo os ensinamentos do mestre Jigoro Kano?”, por entendermos tratar-se de respostas de cunho pessoal, optamos por não trazê-las ao debate.

Assim sendo, podemos afirmar, respaldados no objeto principal de nossa pesquisa, o questionário aplicado aos quinze alunos do I.E.E., que os ensinamentos filosóficos sistematizados pelo mestre Jigoro Kano não estão sendo transmitidos para este grupo de alunos.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O entendimento dos preceitos idealizados pelo mestre Jigoro Kano e a leitura bibliográfica sobre a aplicabilidade da filosofia do judô pregada pela Kodokan indiscutivelmente vêm sofrendo profundas transformações na concepção filosófica, ainda que as técnicas de combate permaneçam.

Cabe aqui uma rápida análise conjuntural do Japão de Jigoro Kano e da sociedade liberal que em nosso entendimento é a responsável pelas transformações ocorridas.

Se olharmos para o Japão do final do século XIX, recém saído do sistema feudal, ansioso por um estado de paz, com uma sociedade provinciana e agrícola, baseada em laços familiares, onde Jigoro Kano arrojou criar uma filosofia de arte marcial capaz de colaborar para conduzir o indivíduo, através de exercícios físicos associados ao desenvolvimento espiritual, a uma vida pacífica e harmoniosa, de fácil inserção social objetivando o “crescimento coletivo”, de imediato perceberemos que esta organização de sociedade já não existe mais.

A globalização experimentada em nossos tempos, decorrente da opção econômica dos países ricos pela política neoliberal, retirou das culturas autóctones milenares seus limites territoriais e humanísticos, conduzindo o planeta a uma grande mistura de tendências culturais.

As complexas construções sociais resultantes das relações coletivas de produção vêm sendo massificadas, sob a pretensa discussão de que “todos devem ter acesso a tudo”. O conhecimento vem sendo desmembrado e sucateado em nome do “acesso global”.

Nesta sociedade contemporânea, principalmente nos centros urbanos, o ser humano assume o papel de “mais um indivíduo” a serviço do imperialismo econômico, cultural e social, descaracterizando-o como centro das ações. Este agora se vê sozinho, num mundo altamente competitivo, onde o “mais preparado” assume o cargo “mais importante” e conseqüentemente melhor remunerado.

Sob essa ótica é que analisamos as mudanças ocorridas nesta arte marcial.

A massificação do judô apresenta-se como um fato consumado. Poucas são as escolas que conservam a filosofia pregada pelo mestre Jigoro Kano, criador da Kodokan.

As mudanças vêm ao encontro da necessidade de indivíduos que dispõem de pouco tempo e necessitam de atividades físicas que os ajudem a manter seu corpo saudável, sua autodefesa, preparação para competitividade diária enfrentada no local de trabalho, escola ou família, com vínculos sociais cada vez mais restritos e frágeis, pois estão tornando-se “apenas mais um” entre tantos que compõem esta engrenagem produtiva.

Este estudo de caso ratifica a tendência desta arte marcial na perspectiva de tornar-se apenas mais uma modalidade de esporte competitivo. Evidencia-se a parte “marcial” (luta), abrandada pelo mestre Kano, a serviço de uma sociedade mais harmoniosa, em detrimento da “arte”, que segundo a cultura oriental é capaz de elevar o indivíduo a concepções filosóficas norteadoras de uma vida social saudável e harmoniosa. A “espada e pena”, representação nipônica de que a força física e a vitalidade espiritual (intelectual) devem caminhar sempre juntas, vem rompendo-se, permanecendo a mais concreta, ou seja, a parte da luta. Esta nos parece ser uma tendência também desenvolvida nesta sociedade neoliberal, onde a especialização tomou conta dos ramos da ciência e o indivíduo já não é mais capaz de perceber o todo, só consegue apropriar-se de pequenas parcelas do conhecimento historicamente produzido.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CALLEJA, Carlos. **Caderno técnico didático – Judo**. 2 ed., Brasília: MEC, 1986.
- ENOMIYA-LASSALLE, Hugo M. **The practice of zen meditation**. Northampton: Thorsons, 1995.
- EUSTACE, Brian. **The Police self-defence handbook**. London: Whitstable Litho Ltda, 1990.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.
- HERRIGEL, Eugen. **A arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen**. São Paulo: Pensamento, 1983.
- KANO, Jigoro. **Kodokan Judô**. Japan: Kodansha Internacional, 1994.
- KASHIWAZAKI, Katsuhiko et all. **Attacking Judo. A guide to combinations an counters**. London: Ippon Books, 1997.
- KLINGERSTORFF, Hanz. **Judô sem mestre**. 2 ed., Rio de Janeiro: Tcnoprint, 1986.
- KUDO, Kazuso. **Judô sem mestre**. 3 ed., Japão: Japan Publications, 1993.
- LEGETT, Trevor. **The Dragon Mask**. London: Ippon Books, 1993.
- MUSASHI, Miyamoto. **O Livro dos Cinco Anéis**. O clássico guia de estratégia. Tradução: Marcos Malvezzi Leal. São Paulo: Madras, 2000.
- ONAKA, Elzami Miwa. **O processo de esportivização do Kendo: Será que o caminho terá somente um fim?**, Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.
- SUPER INTERESSANTE. Editora Abril. Agosto de 2001, ed. 167, pg.46 a 54.

WWW.judoinformationsite.com.

YAMASHITA, YASUHIRO. **Osoto-Gari.** Ramsbury: Ippon Books, 1991. (Judo Masterclass Techniques).

YAMASHITA, YASUHIRO. **The fighting spirit of judo. The technique and spirit to win.** London: Ippon Books, 1993

9. ANEXO

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CENTRO DE DESPORTOS
ACADÊMICO: LEANDRO DA COSTA**

Levantamento de dados para trabalho monográfico

Nome: _____
Data: _____ de _____ de _____ .
Idade: _____ Sexo: M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
Tempo de prática no judô : _____ Categoria: Juvenil <input type="checkbox"/> Sênior <input type="checkbox"/>
Local de treinamento: _____

—

01) Qual o significado da palavra Judô?

R: _____

02) Qual é o propósito de aprender Judô?

R: _____

03) Quais são os princípios filosóficos do aprendizado do Judô?

R: _____

04) Onde surgiu o Judô?

R: _____

05) Diferencie Judô e Jiu-jitsu?

R: _____

06) Quando e como o Judô começou?

R: _____

07) Quem criou o Judô?

R: _____

08) O que todo iniciante deve aprender sobre o Judô?

R: _____

09) Cite dois princípios de funcionamento do Judô.

R: _____

10) Qual o significado do termo Kiai?

R: _____

11) Você saberia citar o princípio norteador da prática do Randori?

R: _____

12) Quais os ensinamentos filosóficos que você aprendeu através da prática do Judô e aplica no seu cotidiano?

R: _____

13) Qual o fator educacional mais importante desenvolvido através do Judô, segundo os ensinamentos do mestre Jigoro Kano?

R: _____

Autorizo a publicação desta pesquisa integral ou parcialmente.
