

## **Benefícios do Judô**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:18/05/2011

Não existe uma idade limite para se iniciar no judô, mas quanto antes, melhor, pois o aprendizado é para toda a vida.

Por Gabriel Miranda - Redação Saúde Plena Criado há pouco mais de cem anos no Japão, o judô é uma arte marcial suave que usa o corpo como uma alavanca para envolver e imobilizar o adversário, utilizando a força do outro em benefício próprio. Uma das leis desta luta é fazer o mínimo esforço para a máxima eficiência. Nesta arte japonesa não é permitido empurrar, chutar nem dar socos. O judoca derruba o adversário segurando-o pelo quimono. Um dos grandes benefícios do judô, em que o praticante cai bastante, é aprender a ir ao chão sem se machucar. Aliás, o judô ensina primeiro a cair e depois a derrubar o adversário. Não existe uma idade limite para se iniciar no judô, mas quanto antes, melhor, pois o aprendizado é para toda a vida. O caminho a percorrer é longo. A faixa branca é a do principiante, passando depois para cinza, azul, amarela, laranja, verde, roxa, marrom e preta. Depois da preta, tem ainda o dan (grau) da coral e da vermelha. O atleta atinge a faixa preta quando está no máximo de seu vigor físico, na juventude e depois passa a aprimorar a força mental e espiritual na maturidade. O praticante de judô melhora o condicionamento físico e ganha força, pois os golpes trabalham todos os músculos, especialmente das pernas, braços e abdômen. Dá agilidade de raciocínio e ação, melhora a elasticidade e a resistência. Além disso, destaca-se por ajudar a pessoa a ter mais disciplina, espírito de companheirismo, lealdade e concentração. Prova disso é que, no Japão, o judô é uma das disciplinas obrigatórias na academia militar (marinha, aeronáutica e exército), por colaborar no desenvolvimento destes valores. Para alcançar todos os benefícios, é recomendável a prática pelo menos três vezes por semana, em aulas de uma hora e meia, que chegam a queimar cerca de 800 calorias. Porém, antes de se inscrever em uma academia para treinar, procure conhecer o histórico do professor e se ele está filiado à Confederação Brasileira de Judô ou a uma federação estadual.

Benefícios na prática do judô - Desenvolve o corpo; - Desenvolve a agilidade, equilíbrio, velocidade, coordenação e a flexibilidade; - Desenvolve a disciplina; - Desenvolve a capacidade de analisar a realidade que o cerca; - Desenvolve os valores como honestidade, humildade, solidariedade e respeito; - Fortalece a parte espiritual.

Riscos Se praticado regularmente e na presença de um professor devidamente qualificado, o judô oferece poucos riscos. Porém podem ocorrer lesões como: luxações, entorses ou estiramento muscular. Quem pode praticar Para quem quiser ser um judoca profissional, o ideal é começar cedo. Já para quem quer melhorar o condicionamento físico, o judô pode começar a ser praticado em qualquer idade e de preferência após uma avaliação médica.

Onde praticar judô? O judô deve ser praticado num local especialmente projetado, conhecido como dojô. Neste local deve haver um piso especial chamado tatame, que tem a propriedade de absorverem impactos e, assim, diminuir potenciais lesões que poderiam ocorrer durante a prática. Tal como um mosteiro, o dojô é um lugar sagrado onde as pessoas vão aperfeiçoar o corpo e a mente.

Periodicidade da prática Os praticantes, algumas vezes, se enganam em seus treinamentos, tanto praticando demais como de menos. A prática insuficiente é o problema mais comum. O real valor do Judô só aparece como resultado da prática regular. Para obter o máximo benefício físico, mental e espiritual do judô, deve-se praticar todos os dias sem falhar. Quando for impossível treinar

no dojô, deve-se, pelo menos, executar o Seyrioku Zen'yo Taiiku – no Kata. Vestimenta do judô O conjunto de jaqueta, calça e faixa usadas na prática do judô é chamado de judogui. A jaqueta e a calça são brancas ou azuis e a faixa varia de cor conforme a graduação do usuário. Iniciantes, sem qualquer graduação, usam faixa branca. Quando atingirem a graduação de kiyu, usam faixas coloridas. Esta notícia foi acessada em 18/05/2011 no sítio Saúde Plena. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.