

Judô, esporte com filosofia

Educação Física

Enviado por:

Postado em:08/04/2008

O judô é originário do Japão e foi desenvolvido pelo grande mestre Jigoro Kano no século passado. A prática do judô é excelente para o desenvolvimento infantil. Mas fique atento ao método e à idade para começar. Saiba mais...

Por Luiza Helena Marcondes, Clic Filhos A prática do judô é excelente para o desenvolvimento infantil. Mas fique atento ao método e à idade para começar. - Concentração exige treino - Cair sem se machucar - Suave caminho - Brincadeira séria Seu filho é levado? Tem dificuldades de relacionamento? É muito agitado? Uma opção para que ele mude alguns hábitos e adquira certas habilidades pode estar na prática das artes marciais. O judô é uma das modalidades que leva a criança a ter disciplina, atenção e até a melhorar o comportamento. A idade para começar a treinar varia. Depende muito do método da escola, do professor e da avaliação médica. Concentração exige treino Na Escola de Natação e Judô Mori, cuja filosofia é valorizar e sensibilizar a criança para que ela sinta vontade de aprender não apenas as técnicas do esporte, mas também a disciplina, os alunos podem iniciar o judô aos 3 anos e meio. "Nessa idade, o mais importante é ensinar a criança a ter atenção, obediência, bom comportamento, ordem e respeito", destaca o professor Paulo Hayashi que há mais de 30 anos tem alunos nessa faixa etária. Como são muito pequenos, os discípulos, nome dado aos praticantes dessa arte marcial, aprendem, sobretudo, movimentos que ajudam a desenvolver a coordenação psico-motora, os reflexos e o respeito ao colega. Os golpes propriamente ditos não são introduzidos na primeira fase. "No começo é muito difícil ensinar uma criança a ter concentração e disciplina, porque nessa idade ela quer brincar. Mas, observando os outros, sente vontade de fazer igual", ele diz. Cair sem se machucar Por isso a aula de 1 hora é dividida em partes. Na primeira, todos se cumprimentam, depois iniciam a ginástica, que movimentam todo o corpo: começam com a rotação dos pés e vão fazendo exercícios que chegam até à cabeça. Também fazem alongamentos, flexões - bem leves, para não forçar a coluna -, abdominais e de coordenação. "O ideal, nessa idade, é fazer dez exercícios que trabalhem todo o corpo". Após a ginástica, é iniciada a seqüência de ukemi (a arte de cair sem se machucar). Os alunos mais graduados ficam na frente e os principiantes observam os movimentos para depois repetí-los. O Sensei Hayashi desenvolveu um método de ensino que utiliza cordas e a graduação entre as faixas. O primeiro, estimula os reflexos da criança. "Com a corda, ela fica mais segura, aumenta a coordenação e fica alerta para qualquer eventualidade". Depois de bem treinada, é provável que ela não sinta medo de cair e, com o reflexo mais rápido, saberá qual atitude tomar. O segundo, é um incentivo para que o aluno fique mais disciplinado. Em cada faixa são oferecidas quatro graduações que correspondem ao nível de aproveitamento de cada um. No total, o judô é composto por dez faixas (branca, amarela, laranja, vinho, azul clara, azul escura, verde clara, verde escura, roxa, marrom e preta). Suave caminho O judô é originário do Japão e foi desenvolvido pelo grande mestre Jigoro Kano no século passado. Para elaborar os princípios da nova arte marcial, ele obteve a colaboração de muitos discípulos. A princípio, o mestre reformulou as técnicas do jiu jitsu, a mais antiga forma de defesa pessoal oriental. Ju significa técnica e jitsu, flexível, ou seja, é a técnica da flexibilidade. Entretanto, os golpes eram perigosos, pesados e violentos. Para suavizar a modalidade, até então praticada pelos samurais, o mestre Kano separou a filosofia da

agressividade, dando origem ao judô. O esporte criado dá ênfase à técnica da espiritualidade. "É o suave caminho da honestidade, do direito, do respeito para o ser humano viver num mundo melhor", acrescenta o professor Hayashi. O judô é uma derivação mais leve e moderna do jiu jitsu, e pode ser praticado por todos, sem distinção de idade, sexo, religião ou crença. Brincadeira séria Para Paulo Hayashi, o risco de lesões é praticamente nulo. Mas, pode acontecer de a criança bater o joelho no chão, bater a canela e, dependendo do jeito como ela segura o outro, irritar a pele pelo atrito. "O risco de lesões é o mesmo de uma criança que se machuca brincando dentro de casa", ele garante. Para evitar traumas, o professor está sempre atento aos movimentos dos alunos. "Seguro os alunos quando eles estão começando a aplicar os princípios do golpe pois, dependendo do nível técnico, o pequeno poderá nem sentir o peso que está impondo sobre o outro, sobre uma estrutura óssea que nem sempre está preparada para essa carga". A criança que pratica judô desenvolve a musculatura de forma suave. Segundo o professor, a modalidade não compromete a estrutura nem o crescimento, desde que o treino siga os preceitos desenvolvidos pelo grande mestre Jigoro Kano. "Recebo, aqui, alunos cujos médicos ortopedistas recomendaram a prática do esporte como terapia para o corpo todo", argumenta o Sensei Hayashi. O professor Paulo Hayashi dá aulas na Escola de Natação e Judô Mori - Unidade Morumbi - São Paulo. Para maiores informações consulte o site <http://www.mori.com.br> Fonte: <http://www.clicfilhos.com.br> Fonte da imagem: <http://commons.wikimedia.org> Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.