

UM MÉTODO JAPONES DE EDUCAÇÃO FÍSICA (JUDO)

CAP. MILTON CAMPELLO NOGUEIRA
(Instrutor da E. E. F. E.)

Dizem os japoneses que ao emprego das nossas energias devem corresponder sempre a segurança do êxito e a certeza da eficácia.

Para atingir qualquer finalidade, dizem eles, precisamos ser claros, objetivos, e agir sem precipitações. Em todas as coisas e para todos os fins, há um momento ótimo em que a nossa ação se faz sentir melhor e mais eficientemente. É preciso ter calma. Esperar pelo momen-

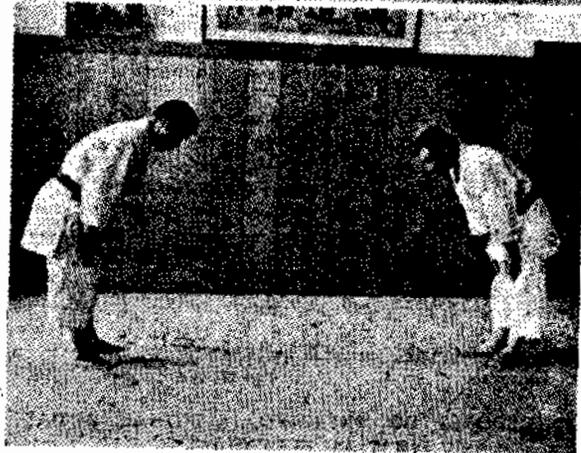
to, assim dizendo, eles tomaram agora do Judo e ampliaram-no nas suas finalidades de mero processo de defesa pessoal; elegeram-no em método de educação física moral e mental, sob os auspícios da "Kodokwan", a grande escola, fundada pelo professor Jigoro Kano em 1882, que já há alguns anos atrás tinha o número de seus alunos elevados à casa dos 100 mil, enquanto número de indivíduos em treino ou treinados sob os seus regulamentos atingia a soma de alguns milhões, e que hoje superintende todas as organizações, entidades ou associações, praticantes do Judo, não somente no Japão, mas no mundo inteiro.



Em resumo, o método japonês de educação física fundamentado no Judo enfeixa três grandes finalidades:

- desenvolvimento harmonioso do corpo humano;
- aperfeiçoamento dos métodos de defesa pessoal;
- fortalecimento da disciplina moral e mental do cidadão.

Para tanto, os japoneses propõem apenas dois únicos meios: trabalho físico e doutrinação. Aliás esses



to oportuno, saber prepará-lo, empregarmos a fundo, resolutamente, com todas as nossas forças, quando ele se nos apresentar, eis tudo o que é preciso fazer, eis o que nos dá a certeza da realização integral da nossa vontade.

Sob essa base que eles chamaram "da máxima eficiência" ou "do mais alto e mais eficiente emprego da energia mental", base que nada mais é do que o princípio universal da economia de forças para a objetividade dos fins, sistematizaram, então, o Jiu-jitsu, velho processo de ataque-e-defesa dos tempos feudais. E, dessa sistematização, o Jiu-jitsu surgiu mais racional, mais objetivo, mais eficiente, com um rótulo novo: Judo.

Dizem mais os japoneses:

Tanto o homem quanto a mulher, como seres vivos que são, precisam ter o corpo saudável e forte; e vivendo em sociedade, em constante conflito com o meio, é natural que devam ter ainda um perfeito controle sobre o seu corpo e o seu espírito, afim de que possam, em qualquer época, enfrentar com sucesso qualquer emergência, accidental ou não.

são também os meios de que todos os métodos de educação física lançam mão. Aqui, porém, um e outro estão cercados de uma história própria onde não faltam a todo momento as parcelas de puro misticismo. A curiosidade do raro e do exótico, para o que todos nós somos propensos, nos induz a estudá-los à luz de um sem

numero de pequeninos fatos marcantes da sua origem e da sua evolução, mas que todavia, não iremos fazer por ser este artigo apenas um exame perfunctório do método do Judo.

Das diferentes modalidades de trabalho físico realizado, a mais simples consiste nos flexionamentos visando o desenvolvimento harmonioso do corpo. São exercícios que trabalham os músculos e articulações, com as mesmas características gerais da ginástica comum de todos os métodos conhecidos. São flexionamentos da cabeça, tronco e membros, que apenas tem uma particularidade, aliás interessantíssima: são executados numa associação de movimentos em que cada um representa uma certa idéia de elevado alcance moral afim de despertar atração e conquistar o aluno.

Uma segunda modalidade acha-se publicada em língua japonesa em um pequeno libreto. Não conhecemos o livro. Entretanto, pela descrição que nos faz o próprio professor Jigoro Kano, creador do Judo, no seu livro "Judo (Jujutsu)", não temos a menor dúvida de que se trata da forma de trabalho físico a que nós no método oficial brasileiro denominamos de exercícios educativos (sinergias musculares escolhidas como base de preparação para um exercício mais complexo ou para um exercício de caráter utilitário). Consiste em uma combinação de diversos movimentos visando ainda o desenvolvimento harmonioso do corpo e procurando ao mesmo tempo servir de treinamento básico para os golpes de ataque e defesa do Judo.

Uma outra é constituída pela forma de exercícios a que dão o nome genérico de "Randori", significando "Randori" literalmente "exercícios livres". Com a finalidade de treinamento para a luta o "Randori" é um combate livre de ataque-e-defesa pessoal entre dois contendores que podem empregar todos os golpes menos perigosos do Judo, tais como chaves de braço, chaves de perna, chaves de mão, chaves de pé, quedas, forçamentos, estrangulamentos, etc., com a condição porem de respeitarem as regras e convenções do Judo e não darem à luta o caráter da extrema violência de uma agressão. Toda a atenção deve ficar concentrada na subjugação do adversário e, por conseguinte, voltada ex-

clusivamente para os processos de ataque-e-defesa, isto é, para a aplicação dos golpes.

Dada a abundância de movimentos e atitudes que os golpes livres exigem e o interesse que sempre despertam, tanto para quem tenta desferi-los, cuidando de derrubar, subjugar, causar dôr, ou, de qualquer modo, vencer o adversário, como para quem os evita ou procura contratacá-los, o "Randori" pode também ser praticado com o fito do desenvolvimento harmonioso do corpo humano, ou seja com a finalidade própria da educação física. Os japoneses tem a preocupação de fazer o exercício atraente e veem nas qualidades do "Randori" um fator preponderante sobre a ginástica comum: além de mais intenso, o exercício é sempre feito com prazer e vivo entusiasmo. Daí a sua aplicação indireta.

A quarta modalidade de trabalho físico denomina-se "Kata", cujo significado literal é "forma" ou talvez "estilo", quando empregamos essa palavra estilo com a significação expressa entre nós nos setores esportivos. É uma seriação de exercícios em ordem previamente arrumada para ser executada por dois contendores. Os golpes empregados são todos de natureza perigosa, porisso, a condição essencial é que cada contendor saiba de antemão exatamente o que o outro vai fazer.

Aí se treinam e se estudam as pancadas, as cuteladas, os pontapés, as defesas contra arma, enfim, todos os exercícios que por seu feição altamente perigoso poderiam causar acidentes graves ou mesmo funestos se fossem praticados livremente sob a forma de "Randori", onde cada qual age por sua própria conta, por sua própria iniciativa, sem que o oponente saiba das intenções ou dos golpes que o outro vai desferir.

Por último, então, veem as competições, onde os torneios são sempre realizados sob um ritual rígido, ditado pelos princípios morais e regras da "Kodokwan", e onde os contendores, como no "Randori" e no "Kata", antes e depois dos combates trocam saudações respeitosas, significando isso a promessa de uma luta leal, exclusivamente cuidados da técnica e da perfeição do Judo e o respeito e acatamento que cada um, vencedor ou vencido, inspira ao

outro e o agradecimento a honrosa consideração com que mutuamente se distinguiram combatendo juntos.

A doutrinação com o caráter de catequese para o aperfeiçoamento moral e mental do homem e da mulher é o complemento do trabalho físico. Faz-se normalmente no decorrer da execução dos exercícios por meio de convenções e postulados, mas às vezes surge também em sessões especiais que se compõem de leituras e palestras, com explanações adequadas e questionários diversos, dirigidos ao auditório constituído pelos néfitos.

A "Kodokwan" exige constantes provas de respeito entre os seus aficionados. Certos movimentos — já dissemos — visando desenvolver harmoniosamente o corpo e conseguir a pureza das atitudes, representam cada um uma idéia de elevado alcance moral. Executando-os sob a influência dessa idéia, homens e mulheres vão se inculcando de nobres sentimentos ao mesmo tempo que educam o físico. A saudação é obrigatória e recíproca. Tem a imperiosidade da sinceridade e é deveras impressionante no gesto. É sempre mística e profunda, não só quando feita no "Randori", no "Kata" e nos combates, mas ainda quando dirigida aos superiores e instrutores quando os praticantes do Judo entram ou saem dos ginásios que, antes de tudo, são tidos como lugares de cultura e meditação. No interior dos ginásios todos devem comportar-se com o máximo de seriedade e atenção. A arrumação, a cooperação e as conversas úteis são coisas fundamentais. O barulho é reduzido ao inevitável. E assim é tudo o mais: trabalho, convicção, respeito em tudo e com todos, para o que muito concorre a origem sagrada do nome "Dojo" da Religião Budista, significando mosteiro ou convento budista e que agora é dado aos ginásios, onde se disputam os torneios, realizam-se os exercícios, e onde são também feitas as leituras e palestras.

— 0 —

Se perguntássemos agora — será o método japonês do Judo um bom método de educação física? — a resposta poderia não ser completa mas a dariamos assim:

Todo método de educação física, desde que se assente em bases pedagógicas e fisiológicas, é bom. Será melhor, entretanto, quando dirigido para as afinidades da

massa humana a que se destina. Isso aliás é o que poderíamos chamar a espora psicológica do método.

Educação, qualquer que seja, física ou não, se resume em pedagogia. E em última análise, pedagogia nada mais é do que a exploração da psicologia nos métodos de ensino.

Não houvesse, pois, outros motivos, não fosse o Jiu-jitsu o esporte nacional japonês por excelência, de fundo ancestral, cercado de misticismo, não possuísse ele as incontáveis qualidades que possui para o adestramento do corpo humano, bastaria o desenvolvimento vertiginoso que teve, aperfeiçoado sob a nova forma do Judo, para justificar plenamente a importância que os japoneses lhe emprestaram para criação de um método nacional de educação física, para o aperfeiçoamento do corpo e do espírito dos seus concidadãos.