

O QUE É JUDÔ?

Cap. Instrutor OX PASCHOAL FILHO

Chefe da cadeira de Lutas

ORIGEM

Dentre as várias modalidades de luta que, através dos tempos, têm suscitado a curiosidade e controvérsia dos homens, destaca-se o JUDÔ, antigo JIU-JITSU.

Sua origem se perde na noite dos tempos, aprofundando raízes na mitologia oriental. Conta-se que os deuses Kashima e Katori haviam já utilizado esta arte

sistema de luta do seu renomado mestre, com as técnicas aprendidas. Aos poucos foi introduzindo modificações e criando novos golpes, baseados sempre na análise científica, na mecânica dos movimentos. Aprofundando-se cada vez mais em suas pesquisas, frequentou todas as escolas de então a fim de conhecer suas técnicas de combate. Selecionou o que de melhor havia em cada uma, criou ou aperfeiçoou muitas coisas, estabelecendo um novo método de luta a que denominou de JUDÔ.

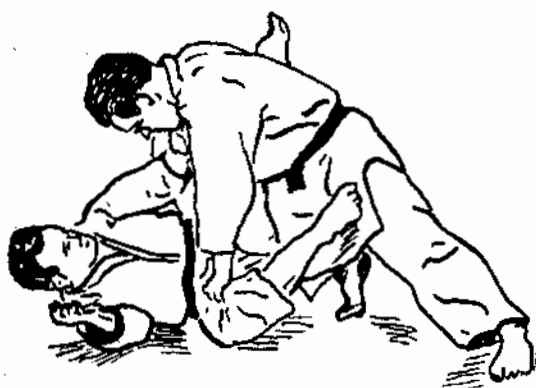
Após formar-se em 1881 pela Universidade de Tóquio, abriu sua primeira academia, célula mater da atual Kodokan. Ensinando seus alunos e aperfeiçoando seu sistema, atravessou o jovem Kano uma fase bastante difícil.

Os velhos e tradicionais mestres eram por demais conhecidos e acatados, para que o novo sistema de Kano merecesse aceitação. Pontificava na época a famosa escola de Jiu-Jitsu de Yoshin-Ryu, sob a direção do mestre Tosuka. Certa ocasião, um dos melhores alunos de Tosuka sofreu várias derrotas frente a um dos alunos de Kano; estava iniciada uma rivalidade que culminaria em 1886, com uma competição promovida pela Polícia Metropolitana de Tóquio.

Enfrentaram-se ante as principais autoridades do país, os melhores alunos de Kano e Tosuka, para decidirem da maior eficiência dos seus sistemas de luta. Os alunos de Kano, todos de porte reduzido, venceram categoricamente sete dos dez combates realizados, permanecendo os três restantes sem decisão. Estava definitivamente assegurada a supremacia do JUDÔ sobre os antigos sistemas de luta.

Em 1909, o Judô foi adotado obrigatoriamente nas escolas do Japão, medida essa que contribuiu para o seu conhecimento e difusão por todo o país.

Entre nós, paira ainda grande desconhecimento do que seja esta luta. Alguns atribuem aos seus praticantes poderes milagrosos capazes de os tornarem pelejadores invencíveis, graças ao conhecimento de uma série de



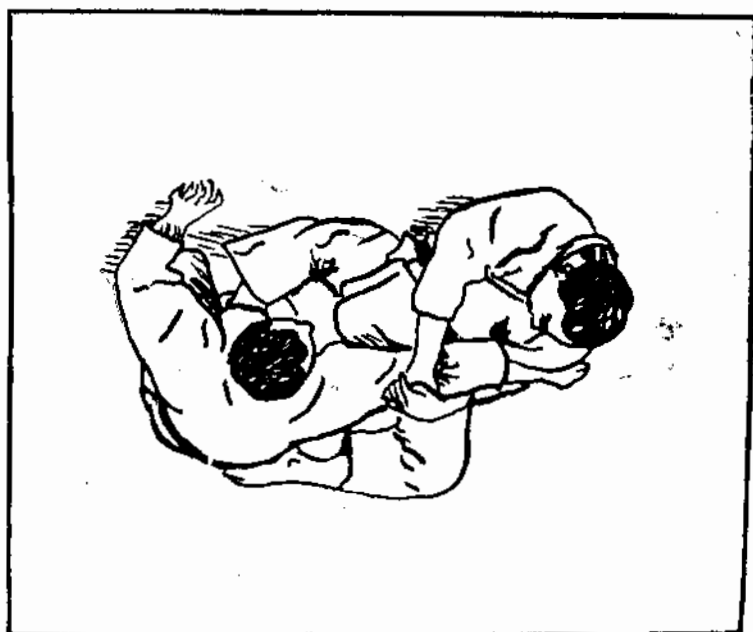
com o fim de castigar a desobediência aos regimes da província oriental. Arte militar por excelência, alcançou seu apogeu durante a época feudal japonês (1615 a 1867), onde foi intensamente praticado pelos samurais, classe militar de então, constituída de elementos da nobreza.

Várias eram as escolas existentes na ocasião e cada mestre desenvolvia seus sistemas próprios de combate. Uns se tornaram famosos pela técnica de golpear com os pés, outros pelo seu sistema de agarrar com as mãos, enquanto que alguns se valiam de um pedaço de corda ou bastão de madeira.

Com a queda do feudalismo e conseqüente dissolução dessa casta guerreira, apareceu uma disposição proibindo todas as ensinanças de aspecto marcial; estava decretada a decadência do Jiu-Jitsu.

Um jovem de dezoito anos, viveu plenamente essa fase, pois se achava estudando com um dos velhos mestres do Jiu-Jitsu. O nome desse jovem, que mais tarde se tornaria célebre, era JIGORO KANO. De aspecto franzino havia já experimentado diversas práticas desportivas até que, por ocasião do seu ingresso na Universidade de Tóquio, tomou contato com o Jiu-Jitsu.

Dotado de rara perseverança, entregou-se com afinco ao treinamento, buscando superar com sua tenacidade a inferioridade do seu porte. Espírito observador e pesquisador emérito, não se contentou com o



golpes secretos. Nada existe de misterioso no Judô; está ao alcance de qualquer praticante que queira se sumeter a um aprendizado perseverante, sob a orientação de um bom professor.

TÉCNICAS DO JUDÔ

A grande maioria das pessoas com quem temos conversado, julga ser o Judô a arte de projetar ao solo o adversário; esta é apenas uma das suas partes. A técnica do Judô se compõe de três grupos, de natureza bastante distinta:

- 1.º — A arte de projetar ou lançar o adversário ao solo;
- 2.º — A arte de segurar, que consiste em imobilizar o oponente contra o solo, forçar suas articulações ou asfixiá-lo;
- 3.º — A arte de atacar os pontos vitais, que se usa para estocar ou percutir certas regiões sensíveis do corpo.

TÉCNICAS DE PROJETAR

Existem cerca de quarenta técnicas de projetar: algumas executadas na posição em pé, outras na posição deitada.

Para a metodologia do treinamento, é importante conhecer que as técnicas de projetar em pé dividem-se em três grupos, segundo a região do corpo que desempenha a função principal no lançamento.

Assim, temos:

- a) Técnicas de mão;
- b) Técnicas de cintura ou quadril;
- c) Técnicas de pé.

As técnicas de projetar na posição deitado, ou seja, com sacrifício do próprio equilíbrio, classificam-se em duas segundo a forma em que, ao aplicá-las, cai o praticante:

- a) Técnicas em que as costas se apóiam sobre o solo;
- b) Técnicas em que o corpo se apóia sobre um dos lados.

TÉCNICAS DE SEGURAR

Constituem o prosseguimento no solo das técnicas de projetar. Destinam-se a imobilizar o adversário após

a aplicação de uma queda, para em seguida, não se tratando de competição, sufocá-lo, forçar-lhe as articulações, etc.

TÉCNICAS DE BATER

Não fazem parte do Judô de competição, sendo entretanto utilizadas em larga escala na arte da DEFESA PESSOAL.

Essas técnicas exigem do praticante conhecimento exato de determinados pontos vitais, centros nervosos



por excelência. Sua aplicação eficiente exige treinamento árduo e demorado, para fortificação das superfícies batentes e formas de desferir os golpes.

Esperamos ter conseguido, através deste despretenso artigo, esclarecer aos amigos leitores as dúvidas porventura existentes a respeito do que seja o JUDÔ. A utilidade e eficiência da sua aplicação, escusa comentários, quer como modalidade desportiva, quer como arte militar.

Benéfico para o corpo e para o espírito, por desenvolver em alto grau a resistência, flexibilidade, coordenação e autoconfiança, seria de desejar fôsse sua prática mais difundida em nosso meio.

No próximo número examinaremos mais detidamente cada uma das técnicas do Judô, bem como a metodologia da sua aprendizagem.