

O QUE É O JUDÔ

Cap. OX PASCHOAL FILHO

Chefe da Cadeira de Lutas

RESUMO DO ARTIGO ANTERIOR

O JUDÔ é a resultante do aperfeiçoamento e síntese dos vários sistemas de luta praticados na época feudal japonêsa, graças ao espírito pesquisador e perseverante do Professor JIGORO KANO. A arte do JUDÔ se compõe de três grupos: luta em pé (arte de projetar), luta no chão (arte de segurar, fraturar, estrangular), e a arte de bater.

Em número anterior desta revista, escrevemos sobre a origem do JUDÔ e suas técnicas componentes.

Dentre elas, a que mais se destaca pela espetacularidade e rapidez das ações é, sem dúvida, a arte de lançar. Merecendo a preferência dos praticantes e aplausos do público, graças à movimentação incessante e lances inesperados, faz com que muitos julguem residir na mesma tôda a ciência do JUDÔ.

Escapa à compreensão do observador leigo a complexidade e dificuldade dos vários lançamentos, a técnica das movimentações, e essência, enfim, dessa arte sutil.

Poucos sabem, por exemplo, que as projeções do adversário ao solo podem ser realizadas com a participação "principal" das mãos, do quadril ou dos pés; daí a razão de ser dos diversos nomes que servem para caracterizá-las.

Não nos preocuparemos em transcrevê-los ou traduzi-los porque, além de numerosos, não teriam para nós o mesmo significado.

Mas, afinal, qual o segredo dessas quedas impressionantes, vôos admiráveis de homens pesados, erguidos do solo com tanta facilidade e aparentemente nenhum esforço? Como conseguir êsse prodígio de habilidade e destreza?

Poderíamos, respondendo a essas interrogações, escrever sobre o assunto uma longa dissertação, que partiria forçosamente da concepção básica dessa arte milenar: "CEDER PARA VENCER". De uma tempestade nasceu êste princípio, quando, sob o peso da neve, as árvores fortes e frondosas estalavam e quebravam.

Mas uma havia que resistia à fúria dos elementos... porque cedia. Era o frágil e flexível salgueiro que, vergando até o solo, nêle depositava a neve acumulada em seus galhos. E prontamente se erguia, vencedor dessa luta contra uma força maior.

Mas, não desejamos fatigar nossos leitores com inúmeras minúcias, já que nosso objetivo é proporcionar conhecimentos gerais, recreando, se possível.

Diremos apenas, penetrando diretamente no âmago da questão, que tôdas as técnicas de derrubar o adversário, sejam elas simples ou complexas, residem em três ações perfeitamente distintas, mas absolutamente sincronizadas. Podem ser assim enunciadas:

- 1 — Ruptura do equilíbrio do oponente;
- 2 — Tomada de posição favorável ao lançamento;
- 3 — Execução do lançamento.

Insistimos em frisar que essa decomposição ocorre unicamente para fins de aprendizagem; na prática elas se desenvolvem numa fração de segundo.

Façamos uma ligeira análise do que sejam essas ações.

I -- RUPTURA DO EQUILÍBRIO

É, sem dúvida alguma, a parte mais importante do lançamento. Baseia-se principalmente na mecânica, que fornece os conhecimentos necessários à exploração do equilíbrio e das forças naturais exteriores: gravidade, inércia, força adversária, etc.

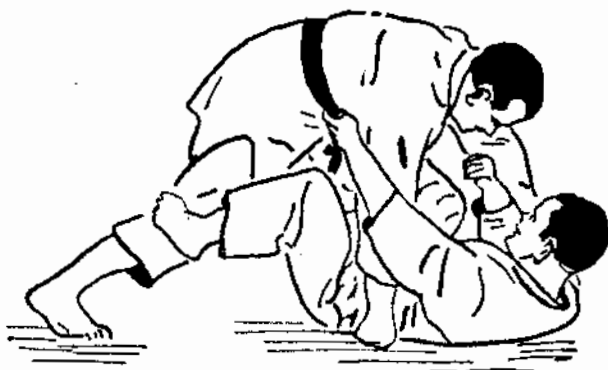
Em JUDÔ, o equilíbrio do adversário deve ser constantemente estudado, **sentido** e **explorado**, por quem almeja tornar-se bom praticante.

Caso contrário os lançamentos serão executados à base da força, o que é sempre prejudicial e ineficaz ante um adversário mais forte ou mais técnico.

Essa arte de detectar, ou seja, presentir pelos braços a direção e o sentido em que o adversário vai mover-se, exige grande sutileza mecânica.

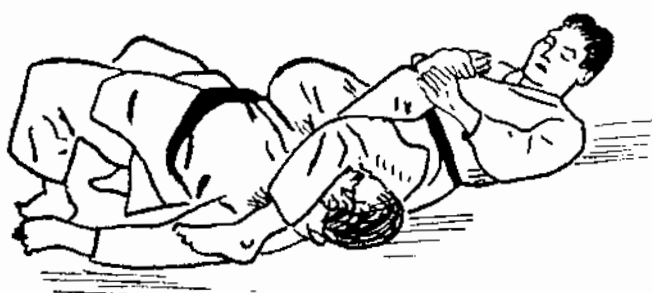
A detecção braçal — que se treina com os olhos vendados — é indispensável para ocasionar o desequilíbrio do adversário. É sabido que qualquer pessoa ou objeto, em posição de desequilíbrio, cai ao mais ligeiro puxão ou empurrão.

Teçamos algumas importantes considerações em torno do equilíbrio humano. Um homem na posição militar de descanso está equilibrado, pois a projeção do centro de gravidade do seu corpo cai dentro do polígono de sustentação, formado pelos seus pés. Para



derrubar um homem nessa posição é necessário empregar um grande esforço. Mas, à medida que a base da perpendicular abaixada do centro de gravidade do seu corpo sobre o solo se aproxima dos bordos do polígono de sustentação, o equilíbrio se torna cada vez mais instável.

Sendo a marcha uma sucessão de equilíbrios perdidos e reencontrados, reside no sentimento dêsse pequeno e quase imperceptível lapso de tempo — mudança de apoio do pêso de um para outro pé — a técnica do desequilíbrio. Fração de segundo antes do adversário transferir o seu pêso "totalmente" para o



outro pé, executamos através das mãos um movimento contínuo de "estirão-levantamento".

Essa ação conjugada de todo o corpo coloca o adversário à nossa mercê.

Lograr êsse momento é a que deve aspirar o praticante. Naturalmente que isso exige muitos e muitos anos de treinamento perseverante. O judoca deve encarnar o hábito de mover-se, visando permanentemente o equilíbrio próprio e o desequilíbrio do adversário; reside nisso a arte suprema do movimento.

Conservar o corpo flexível, evitando qualquer contração muscular prolongada, além do estritamente necessário. Conservar o corpo ereto, pois a mais ligeira inclinação do mesmo é explorada por um adversário hábil.

Quando o adversário empurra, tenha-se presente o seguinte: puxando-o com a mesma força com que êle empurra, mantém-se o equilíbrio próprio. Puxando-o com uma força ligeiramente superior, mantém-se o equilíbrio próprio e desequilibra-se o adversário.

O desequilíbrio do adversário pode ser provocado, explorado, ou provocado e explorado, por meio de pequenos movimentos desequilibrantes (puxão, empurrão, etc.), combinados com movimentos adicionais (ascendentes, descendentes, etc.). Afirmam os grandes técnicos que o desequilíbrio equivale a 70% do lançamento.

Os quatro desequilíbrios, anterior, posterior, lateral, diagonal, são os mais importantes; representam as modalidades principais do desapoio do adversário em pé.

II — ENTRADA EM POSIÇÃO

Uma vez desequilibrado o adversário, sendo êle incapaz de reagir às nossas ações, tomamos uma posição adequada ao lançamento.

Essas posições variarão com o tipo do golpe a ser aplicado, e a situação em que se encontra o adversário.

A entrada em posição não é, como alguns poderiam pensar, a fase mais importante do lançamento.

Deve ser suave, instantânea e imprevista. É da boa medição do momento que depende todo o sucesso da ação.

Evidentemente, além de conservar nosso equilíbrio, procuraremos manter e assegurar o desequilíbrio do adversário, evitando que êle possa recuperá-lo atuando em contra-ataque.

Uma mesma entrada em posição de lançamento, comporta variações segundo o pêso e estatura do oponente.

Sòmente a prática e observação cuidadosas, nos ensinarão o melhor procedimento em cada caso.

III — LANÇAMENTO

Com o adversário desequilibrado e dominado e o nosso corpo em posição favorável, resta executar o lançamento propriamente dito.

É a ação de menor importância, conseqüente natural das duas primeiras, desde que corretamente executadas.

Podemos aumentar a velocidade e força de impacto da queda, aproveitando-nos de certas forças, como aceleração da gravidade, força da inércia e força centrífuga.

É conveniente que continuemos ainda a dominar o adversário após a queda que, caso não tenha sido perfeita, exigirá no solo a continuação das ações.

Estas considerações nos levariam, porém, a outra divisão da técnica do JUDÔ: o trabalho no solo.

Antes de nos despedirmos dos nossos leitores, desejamos, ainda uma vez, reforçar as duas seguintes idéias:

1 — a finalidade do JUDÔ é vencer o oponente; porém, fazendo-o sempre sob o princípio de livrar-nos dos seus esforços e ataques e, ao mesmo tempo, aproveitá-los para nossa vitória;

2 — a ruptura do equilíbrio e a sincronização dos movimentos são indispensáveis à execução de qualquer lançamento.

E se você, leitor, aspira tornar-se bom praticante, tenha por lema êste princípio: "CEDA PARA VENCER".

