Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

MODELO(S) DE ENSINO DO JUDO EM PORTUGAL

Para um conhecimento e compreensão do processo de formação desportiva na modalidade

Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto

Rui Jorge de Abreu Veloso

Orientadora: Professora Doutora Ágata Cristina Marques Aranha

Coorientador: Professor Doutor Manuel Ferreira Conceição Botelho



Vila Real, 2015

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

MODELO(S) DE ENSINO DO JUDO EM PORTUGAL

Para um conhecimento e compreensão do processo de formação desportiva na modalidade

Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto

Rui Jorge de Abreu Veloso

Orientadora: Professora Doutora Ágata Cristina Marques Aranha

Coorientador: Professor Doutor Manuel Ferreira Conceição Botelho

Composição do Júri:

Presidente:

Professor Doutor Victor Manuel Machado dos Reis

Vogais:

Professor Doutor Jorge Olímpio Bento

Professor Doutor Abel Aurélio Abreu Figueiredo

Professor Doutor José Carlos Gomes de Carvalho Leitão

Professor Doutor Manuel Ferreira da Conceição Botelho

Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Vila Real, 2015

Ficha de catalogação:

Veloso, R. (2014). Modelo(s) de ensino do judo em Portugal - Para um conhecimento e compreensão do processo de formação desportiva na modalidade. Tese de doutoramento. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Palavras-chave: JUDO, ANÁLISE DE CONTEÚDO, FORMAÇÃO DESPORTIVA, TREINO, MODELO DE ENSINO.

Esta Tese de Doutoramento foi expressamente realizada no âmbito do Curso de Doutoramento em Ciências do Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, de acordo com o disposto no Decreto-Lei 107/2008, de 25 de junho, finalizada no ano de 2014, sob orientação da Professora Doutora Ágata Cristina Marques Aranha e coorientação do Professor Doutor Manuel Ferreira Conceição Botelho, na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

AGRADECIMENTOS

Sinceros, pois não podia ser de outra maneira…

À Professora Doutora Ágata Aranha, minha Orientadora, agradeço o "empurrão" para ter iniciado esta aventura. Agradeço-lhe também os ensinamentos, a objetividade e a dedicação com que acompanhou todo o processo.

Ao Professor Manuel Botelho, meu Coorientador, agradeço a confiança, a amizade e os conhecimentos que soube desde sempre transmitir com entusiasmo.

Aos meus colegas, treinadores de judo, que prontamente se disponibilizaram para as entrevistas e me deram alento.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, nas pessoas dos Professores Doutores Jorge Olímpio Bento e Rui Proença Garcia, por me terem acolhido, bem como por todo o apoio disponibilizado ao longo destes anos.

Aos professores Doutores Amândio Graça, José Carlos Leitão, Luís Monteiro, Paula Batista, Olga Vasconcelos, Rui Corredeira, Rui Resende e Vicente Carratalã, pela disponibilidade e apoio nos momentos certos.

À Dr[a] Patrícia Martins pela disponibilidade e simpatia demonstradas para resolver alguns constrangimentos de carácter informático.

A todos os meus professores/treinadores de judo, pelo facto de, no seu conjunto, me terem dado uma imagem mais holística e abrangente da modalidade. Considero que a diversidade foi uma grande riqueza. Refiro-me aos professores Fernando Valadas, Carlos Luz, José Branco, Fernando Costa Matos e Frigyes Török.

Aos professores, colegas e amigos de há muitos anos, Carlos Ramos, Emílio Costa, José Robalo, Luís Monteiro e Paulo Nogueira, pela verdadeira e enorme amizade, pela companhia nas rotas do judo e pelas constantes trocas de opinião e saberes sobre os mais diversos temas da modalidade.

Ao Judo Clube de Portugal, grande referência histórica do judo nacional, na pessoa do Professor Carlos Ramos, pela valiosa e interessante literatura que me disponibilizou.

Ao amigo Juan Carlos Purriños, Diretor Técnico da Federação Galega de Judo e ex-técnico da Real Federação Espanhola de Judo, pela sincera amizade, ensinamentos e troca de conhecimentos.

Ao meu pai, por ter tido a sensibilidade de me inscrever no judo em 1971 e pelo exemplo como pai, desportista e cidadão. À minha mãe e à tia Margarida, por terem sido "fortes âncoras" ao longo da minha vida. Ao meu avô Joaquim e à avó Virgínia, pelo brilhante acompanhamento que me deram até partir… Aos meus irmãos, Nuno e Cláudia (ex-judocas), porque também se preocupam comigo.

À Paula, por ter seguido esta "senda" em conjunto, bem como pelas constantes traduções. Também a Paula se tornou uma judoca…

Finalmente, a todos os que "arregaçam as mangas" pelo judo e partilham do mesmo sentimento pela modalidade pois, assim sendo, também serão referências para mim.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS ..... **VII**

ÍNDICE GERAL ..... **VII**

ÍNDICE DE FIGURAS ..... **XIII**

ÍNDICE DE IMAGENS ..... **XIV**

ÍNDICE DE QUADROS ..... **XV**

ABSTRACT ..... **XVIII**

RESUMO ..... **XVIII**

LISTA DE ABREVIATURAS ..... **XXII**

INTRODUÇÃO **1**

1. ÂMBITO DO ESTUDO **3**

1.1. DEFINIÇÃO DO PROBLEMA 4

1.2. OBJETIVOS DO ESTUDO 5

1.2.1. SUB-OBJETIVOS *6*

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO/REVISÃO BIBLIOGRÁFICA **7**

2.1. INTRODUÇÃO 7

2.2. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE 7

2.2.1. GENERALIDADES *7*

2.2.2. O SIGNIFICADO DO JUDO *11*

2.2.3. AS TÉCNICAS *12*

2.2.4. O EQUIPAMENTO E LOCAL DE TREINO *15*

2.2.5. AS GRADUAÇÕES *16*

2.2.6. COMPETIÇÃO E ESCALÕES ETÁRIOS *18*

2.2.7. A ARBITRAGEM DO JUDO *21*

2.2.7.1. Regulamento oficial 21

2.2.8. JUDO E EDUCAÇÃO *23*

2.3. SÍNTESE HISTÓRICA DO JUJUTSU/JUDO 29

2.3.1. NO JAPÃO E A NÍVEL INTERNACIONAL *29*

2.3.2. EM PORTUGAL *33*

2.3.2.1. Primeiras décadas do Judo em Portugal – literatura sobre Judo 36

2.3.2.2. Literatura portuguesa sobre judo – o que existe. 43

2.4. MODELOS DE ENSINO E DE FORMAÇÃO DESPORTIVA 47

2.4.1. GENERALIDADES *47*
2.4.2. SITUAR UMA REALIDADE E PERSPETIVAR O FUTURO *61*
2.4.3. A IMPORTÂNCIA DA TOMADA DE DECISÃO *64*
2.4.4. MODELOS DE ENSINO E DE INSTRUÇÃO *67*
2.4.4.1. Modelo de Instrução Direta 69
2.4.4.2. Modelo de Educação Desportiva 70
2.4.4.3. Modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão 71
2.4.4.4. Modelo Desenvolvimental 73
2.4.4.5. Outras referências a modelos 77
2.4.4.6. Modelos de ensino aplicados 80
2.4.5. MODELO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA – UM EXEMPLO *84*
2.4.6. INICIAÇÃO DESPORTIVA NOS DESPORTOS DE COMBATE DE PREENSÃO *93*
2.4.6.1. O contributo das habilidades gímnicas 105
2.4.6.2. A importância dos jogos de luta 106
2.4.7. MODELOS E MÉTODOS DE ENSINO E DE FORMAÇÃO DESPORTIVA APLICADOS AO JUDO *110*
2.4.7.1. Método de Jigoro Kano 110
2.4.7.2. Método de Mikinosuke Kawaishi 113
2.4.7.3. Método de Shozu Awazu 114
2.4.7.4. Método de Geof Gleeson 118
2.4.7.5. Método da Federação Francesa de Judo 120
2.4.7.6. Modelo Cubano 126
2.4.7.7. Long-Term Athete Development (*LTAD*) aplicado ao judo 133
2.4.7.8. Outros métodos e modelos 145
2.5. JUDO E FORMAÇÃO 155
2.6. O ENSINO E A APRENDIZAGEM DO JUDO 162
2.7. A TÉCNICA DE JUDO 171
2.7.1. TÉCNICA EM PÉ *176*
2.7.1.1. Pegas 180
2.7.1.2. Deslocamentos 181
2.7.1.3. Fases da técnica 182
2.7.1.4. Combinações 183
2.7.1.5. Contra-ataques 184
2.7.1.6. Quedas (*ukemis*) 184
2.7.2. TÉCNICA NO SOLO *188*
2.7.3. LIGAÇÃO "PÉ→SOLO" *189*
2.8. PREFERÊNCIAS TÉCNICAS E ESTRUTURA CORPORAL 190
2.9. A TÁTICA NO JUDO 191
2.10. FORMAS DE TREINO DO JUDO 193
2.10.1. Randori *193*

2.10.2. Shiai *194*
2.10.3. Kata *194*
2.10.4. Yako-soko-geiko (ou Yako-soko-renshu) *195*
2.10.5. Kakari-geiko *195*
2.10.6. Mitori-geiko *196*
2.10.7. Uchi-komi *196*
2.10.8. Nage-komi *196*
2.10.9. Tandoku-renshu *196*
2.10.10. Sotai-renshu *197*
2.10.11. Treino integrado/Preparação física integrada *197*
2.11. A COMPETIÇÃO DE JUDO 199
2.11.1. O MODELO FORMAL *199*
2.11.2. A COMPETIÇÃO ADAPTADA – UMA NECESSIDADE *201*

3. METODOLOGIA 209

3.1. CONTEXTO DE INVESTIGAÇÃO E UNIDADES DE ANÁLISE (POPULAÇÃO) 209
3.2. PARTICIPANTES 209
3.2.1. AMOSTRA DE CONVENIÊNCIA *209*
3.3. PROCEDIMENTOS 212
3.3.1. INSTRUMENTOS *212*
3.3.2. RECOLHA DE DADOS *214*
3.3.3. TRATAMENTO DOS DADOS *214*

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS 215

4.1. INTRODUÇÃO 215
4.2. ANÁLISE DAS RESPOSTAS DOS TREINADORES 215
4.3. APRESENTAÇÃO GLOBAL DOS RESULTADOS 351

SÍNTESE GERAL DOS DADOS 353

CONCLUSÕES 359

CONTRIBUTOS PARA UM MODELO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA EM JUDO 365

ESCLARECIMENTO PRÉVIO 365
LIMITAÇÕES DO MODELO 371

REFERÊNCIAS 373

ANEXOS XXIII

ANEXO I - ALGUMAS DEFINIÇÕES OPERACIONAIS XXV
ANEXO II - GLOSSÁRIO DE TERMOS DE JUDO XXIX

ANEXO III - GUIÃO DA ENTREVISTA.....XXXIII
ANEXO IV - CIRCULAR Nº119/14 DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO XXXVII

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1- REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA DOS GRANDES TEMAS/QUESTÕES DA ENTREVISTA. 216
FIGURA 2- CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 01. 218
FIGURA 3- CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 02. 226
FIGURA 4- CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 03. 233
FIGURA 5 - CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 04. 240
FIGURA 6- CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 05. 246
FIGURA 7- CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 06. 259
FIGURA 8- CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 07. 266
FIGURA 9- CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 08. 277
FIGURA 10- CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 09. 294
FIGURA 11- CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 10. 303
FIGURA 12- CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 11. 308
FIGURA 13- CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 12. 311
FIGURA 14 - CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 13. 317
FIGURA 15- CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 14. 330
FIGURA 16- CATEGORIAS RELATIVAS ÀS RESPOSTAS DA QUESTÃO 15. 341

ÍNDICE DE IMAGENS

IMAGEM 1- TÉCNICA DE PROJEÇÃO DO GRUPO DE TÉCNICAS DE ANCAS. 13
IMAGEM 2 – TÉCNICA DE PROJEÇÃO DO GRUPO DE TÉCNICAS DE SACRIFÍCIO. 14
IMAGEM 3- PEGA CLÁSSICA NORMAL E ALTA. 14
IMAGEM 4- TÉCNICA DE IMOBILIZAÇÃO DO GRUPO *KESA-GATAME*. 15
IMAGEM 5- HABILIDADE GÍMNICA REALIZADA COM COLABORAÇÃO DE UM COLEGA. 106
IMAGEM 6- JOGOS DE OPOSIÇÃO NO SOLO E EM PÉ. 107
IMAGEM 7- SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM DA QUEDA PARA O LADO COM COMPANHEIRO. 153
IMAGEM 8- TÉCNICA DE PROJEÇÃO DO GRUPO DE BRAÇOS. 183
IMAGEM 9- SITUAÇÃO DE CONTRA-ATAQUE ATRAVÉS DA EXECUÇÃO DA TÉCNICA *USHIRO-GOSHI*. 184
IMAGEM 10- TÉCNICA DE QUEDA *ZEMPO-KEITEN–UKEMI* – SITUAÇÃO ANALÍTICA. 187
IMAGEM 11- TÉCNICA DE QUEDA *USHIRO-UKEMI* – SITUAÇÃO ANALÍTICA. 188
IMAGEM 12- ALGUMAS DAS POSSÍVEIS POSIÇÕES DE INÍCIO OU DESENVOLVIMENTO DA LUTA NO SOLO. 188
IMAGEM 13- TÉCNICA DE IMOBILIZAÇÃO *YOKO-SHIHO-GATAME*. 189

ÍNDICE DE QUADROS

QUADRO 1- TRÊS GRANDES TIPOS DE TÉCNICAS DO *JUDO KODOKAN* (ADAPTADO DE DAIGO, 2005; KODOKAN JUDO INSTITUTE, 2009). 12

QUADRO 2- DESIGNAÇÃO DAS TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (ADAPTADO DE DAIGO, 2005). 13

QUADRO 3 – TÉCNICAS DE CONTROLO (ADAPTADO DE TAIRA, 2009A). 15

QUADRO 4- AS GRADUAÇÕES DO JUDO (ADAPTADO DE FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO, 2010; MINURO, 1950). 16

QUADRO 5- GRADUAÇÕES, IDADES E TEMPOS MÍNIMOS PROPOSTOS PELA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO (ADAPTADO DE FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO, 2010). 17

QUADRO 6- ESCALÕES ETÁRIOS E CARACTERÍSTICAS DA COMPETIÇÃO (ADAPTADO DE FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO, 2014B). 18

QUADRO 7- CATEGORIAS DE PESO POR ESCALÃO ETÁRIO (ADAPTADO DE FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO, 2014B; INTERNATIONAL JUDO FEDERATION, 2013). 19

QUADRO 8 - CARACTERÍSTICAS DO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E DO JOVEM NOS DIVERSOS DOMÍNIOS: COGNITIVO, FÍSICO E SÓCIO AFETIVO (ADAPTADO DE DE KNOP, WYLLEMAN, & THEEBOOM, 1998). 47

QUADRO 9- MODELO DE DESENVOLVIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DESPORTIVA (ADAPTADO DE CÔTÉ, & FRASER-THOMAS, 2007). 52

QUADRO 10- DIFERENÇAS ENTRE JOGO DELIBERADO E PRÁTICA DELIBERADA (ADAPTADO DE CÔTÉ ET AL., 2007). 53

QUADRO 11 - PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DO MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA (ADAPTADO DE METZLER, 2011)..... 71

QUADRO 12 - DEFINIÇÃO DOS MODELOS DE ENSINO APLICADOS (ADAPTADO DE MENDOZA, RAMÍREZ, CALVO, SOLER, & LIMA, 2011). 82

QUADRO 13 – "*LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT*" – FASES DOS MODELOS DE ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE E TARDIA (ADAPTADO DE BALYI ET AL., 2010)..... 85

QUADRO 14 - IMPEDIMENTOS PARA A VIABILIDADE DO "*LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT MODEL*" (ADAPTADO DE BALYI ET AL., 2010). 92

QUADRO 15 - TAXA DE TREINO E COMPETIÇÃO EM CADA FASE DE "*LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT*" (ADAPTADO DE BALYI ET AL., 2010). 93

QUADRO 16 - ETAPAS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA (ADAPTADO DE GIRÁLDEZ, & PATIÑO, 2005). 101

QUADRO 17 - UNIDADES MOTRIZES *LUCTATORIAS* (ADAPTADO DE G. CASADO, 1990). 108

QUADRO 18- *GOKYO-NO-WAZA* (ADAPTADO DE BROUSSE, 2002; KODOKAN JUDO INSTITUTE, 2009). 113

QUADRO 19 - COMPONENTES DO MÉTODO DE JUDO NO SOLO DE SHOZU AWAZU (ADAPTADO DE AWAZU, 1960)..... 117

QUADRO 20- SISTEMA DE GRADUAÇÕES FRANCÊS – DE BRANCO A CASTANHO (ADAPTADO DE FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES, 1987). 121

QUADRO 21- CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTAIS DA PROGRESSÃO DE JUDO EM PÉ E NO SOLO (ADAPTADO DE FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES, 1987)..... 122

QUADRO 22 – PROGRAMA DE PREPARAÇÃO DO DESPORTISTA – RESUMO (ADAPTADO DE AMARO ET AL., 2007). 127

QUADRO 23 - FASES DO "*LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT MODEL*" APLICADO AO JUDO (ADAPTADO DE JUDO CANADA, 2006). 135
QUADRO 24- PARTICULARIDADES DO REGULAMENTO DOS TORNEIOS PARA ESCALÕES ETÁRIOS MAIS BAIXOS (ADAPTADO DE JUDO CANADA, 2014). 142
QUADRO 25 – CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTAIS DO MODELO *LONG-TERM PLAYER DEVELOPMENT* (ADAPTADO DE BRITISH JUDO ASSOCIATION, 2006). 144
QUADRO 26 - CORRESPONDÊNCIA DE ETAPAS/IDADES DOS MODELOS *LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT MODEL* E *LONG-TERM PLAYER DEVELOPMENT* (ADAPTADO DE BALYI ET AL., 2010; BRITISH JUDO ASSOCIATION, 2006). 145
QUADRO 27 - CARACTERÍSTICAS DAS ETAPAS DA VIDA DE UM JUDOCA (ADAPTADO DE SARIOLA, 1995). 150
QUADRO 28- PROCESSO DE INICIAÇÃO DO JUDO – DOS 4 AOS 6 ANOS (ADAPTADO DE DEVAL, & PALLA, 2010). 153
QUADRO 29 - PROCESSO DE INICIAÇÃO DO JUDO – DOS 6 AOS 8 ANOS (ADAPTADO DE DEVAL, & PALLA, 2010). 154
QUADRO 30 - PROCESSO DE INICIAÇÃO DO JUDO – DOS 9 AOS 12 ANOS (ADAPTADO DE DEVAL, & PALLA, 2010). 155
QUADRO 31 - APRESENTAÇÃO DAS TÉCNICAS DE ACORDO COM A SUA DIFICULDADE DE EXECUÇÃO (J. GARCIA ET AL., 2009) 178
QUADRO 32.- PROPOSTA DE PROGRAMA DE ENSINO DO JUDO TENDO EM CONTA A DIFICULDADE NA EXECUÇÃO DAS TÉCNICAS E A IDADE DOS ALUNOS EM CAUSA (J. GARCIA ET AL., 2009). 178
QUADRO 33 - TIPO DE PEGA (%) DOS JUDOCAS MASCULINOS E FEMININOS PARTICIPANTES NOS JOGOS OLÍMPICOS DE ATLANTA 1996 (WEERS, 1997A). 180
QUADRO 34 – PROBLEMAS TÁTICOS, MOVIMENTOS E HABILIDADES NO JUDO (ADAPTADO DE KOZUB, & KOZUB, 2004). .. 192
QUADRO 35 - NÍVEIS DE COMPLEXIDADE DO JUDO (ADAPTADO DE KOZUB, & KOZUB, 2004). 192
QUADRO 36 - NOME E TEMA DAS *KATAS* DE JUDO (ADAPTADO DE FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO, 2010; L. JONES, & HANON, 2011). 195
QUADRO 37 - PREPARAÇÃO FÍSICA INTEGRADA EM DESPORTOS DE COMBATE - VANTAGENS E INCONVENIENTES (ADAPTADO DE R. GARCIA, & LUQUE, 2011). 198
QUADRO 38 - PROPOSTA PARA O TRATAMENTO DA COMPETIÇÃO DE JUDO PARA CRIANÇAS (CARRATALÃ, & CARRATALÃ, 2005). 207
QUADRO 39 - DADOS RELATIVOS AOS 16 TREINADORES INQUIRIDOS (IDADE, TEMPO DE PRÁTICA, TEMPO DE ATIVIDADE). . 210
QUADRO 40 – GRADUAÇÃO E HABILITAÇÕES DOS TREINADORES INQUIRIDOS. 210
QUADRO 41 - REGIÃO/ZONA DOS TREINADORES. 211
QUADRO 42 - NÚMERO DE JUDOCAS POR TREINADOR E ÁREA/CARACTERÍSTICAS DO TAPETE DE JUDO. 211
QUADRO 43 - NÚMERO DE TREINOS POR ESCALÃO ETÁRIO E IDADE DE INÍCIO DA COMPETIÇÃO. 211
QUADRO 44- APRESENTAÇÃO GLOBAL DAS CATEGORIAS APURADAS E NÚMERO DE TREINADORES AFETOS ÀS MESMAS. 352
QUADRO 45- RESUMO DOS ASPETOS A CONSIDERAR NA ELABORAÇÃO DE UM MODELO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA EM JUDO BASEADO NO ENTENDIMENTO DOS TREINADORES ENTREVISTADOS. 366

ABSTRACT

The aim of this study was to know the Portuguese judo coaches´ understanding on some fundamental aspects of the global judoist´s sports education process. It was also an aim to present a summarized education model based on the coaches´ understanding, and focusing on the aspects to be strengthened in the various age groups.

The qualitative methodology was used, by means of an interview (semi-structured), as well as a small questionnaire. The interviews were conducted with sixteen Portuguese coaches from five different regions of the country (the North, the Center, Lisbon, the South and the Azores), and recorded for ulterior answer handling through content analysis.

Based on this analysis ‘result some conclusions arose: judo teaching builds on the attitudes and values ‘transmission; parents play a crucial role while dedicated and respectful agents of the coaches ‘decisions, showing the latter an exemplary behavior to set the example; the teaching of entertaining features is an important source of motivation for the practice; the lack of collaborators and the rather heterogeneous classes are some of the problems sensed by the coaches; the correct teaching of falls and techniques, as well as the stress given to the ground fight (with beginners), and a suitable competitive regulation improve safety in the practice; good technical basis, a wide variety of learnings, as well as the use of problem situations are important aspects in the context of judoists´ sports education; judo teaching should, progressively, prepare the athletes for the future competitive demands, respecting, however, their stage of development; contacts with judoists from other clubs are fundamental for the athletes´ evolution; coaches have not always justified conveniently their options regarding the work of the motor abilities and skills and the logic behind the choice of the teaching situations, among others.

KEYWORDS: JUDO, CONTENT ANALYSIS, SPORTS EDUCATION, TRAINING, TEACHING MODEL.

RESUMO

O propósito deste estudo foi conhecer o entendimento dos treinadores de judo portugueses sobre aspetos considerados fundamentais no contexto do processo de formação desportiva do judoca no seu global. A apresentação de um modelo síntese de formação do judoca, baseado no entendimento dos treinadores e focando os aspetos a reforçar nos diferentes escalões etários foi também um objetivo.

Recorreu-se à metodologia qualitativa, através da aplicação de uma entrevista (semiestruturada), tendo também sido utilizado um pequeno questionário. As entrevistas foram aplicadas a dezasseis treinadores portugueses, de cinco regiões do país (Norte, Centro, Lisboa, Sul, Açores), tendo as mesmas sido gravadas para posterior tratamento das respostas, através de análise de conteúdo.

Com base no resultado desta análise surgiram algumas conclusões: o ensino do judo tem como base a transmissão de atitudes e valores; os pais assumem um papel fundamental enquanto agentes dedicados e respeitadores das opções dos treinadores, devendo estes apresentar um comportamento exemplar, dando o exemplo; o ensino de características lúdicas é uma importante fonte de motivação para a prática; a falta de colaboradores e classes muito heterogéneas são alguns dos problemas sentidos pelos treinadores; um correto ensino das quedas e das técnicas, assim como a ênfase dada à luta no solo (na iniciação) e um adequado regulamento competitivo são fatores promotores da segurança na prática; uma boa base técnica, a grande variedade de aprendizagens e o recurso a situações-problema são aspetos importantes no contexto da formação desportiva do judoca; o ensino do judo deve preparar, progressivamente, os atletas para as exigências competitivas futuras, no respeito pelo estádio de desenvolvimento daqueles; os contactos com judocas de outros clubes são fundamentais para a evolução dos atletas; nem sempre os treinadores fundamentaram convenientemente as suas opções, ao nível do trabalho das capacidades e habilidades motoras e da lógica que preside à escolha das situações de aprendizagem a propor aos atletas, entre outras.

PALAVRAS-CHAVE: JUDO, ANÁLISE DE CONTEÚDO, FORMAÇÃO DESPORTIVA, TREINO, MODELO DE ENSINO.

LISTA DE ABREVIATURAS

AF – Atividade física

AJDS – Associação de Judo do Distrito de Santarém

CDP – Confederação do Desporto de Portugal

COP – Comité Olímpico de Portugal

DE – Desporto Escolar

DGD – Direção Geral dos Desportos

EF – Educação Física

FCM – Frequência cardíaca máxima

FIJ – Federação Internacional de Judo

FPJ – Federação Portuguesa de Judo

LTAD - Long-Term Athlete Development

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

MD – Modelo Desenvolvimental

NASPE - National Standards for Physical Education

PVA – Pico de velocidade em altura

SIP – Sistema de Instrução Personalizada

TGfU – Teaching Games for Understanding

INTRODUÇÃO

A escassez de estudos em torno do processo de formação desportiva em judo, especialmente em Portugal, potenciou a apetência para o estudo em apreço. O conhecimento dos aspetos que presidem à formação de um judoca (processo) ajudar-nos-ão a entender melhor o resultado da mesma (produto). Conhecendo ambos os aspetos (processo e produto), conseguiremos conhecer, definir e interpretar, com mais clareza, os modelos utilizados na formação desportiva em judo, estando mais aptos, quer para corrigir os aspetos considerados desajustados, quer para melhorar/potenciar os aspetos considerados mais adequados. Para iniciar o processo de formação de qualquer desportista, cremos ser de especial importância saber onde se quer chegar. Neste sentido, a definição de um processo pressupõe sempre a definição de uma meta. Este pressuposto permitirá encetar o caminho achado conveniente para atingir o resultado desejado. Um correto processo de iniciação desportiva é considerado como garantia de um futuro desportivo de qualidade. Deste modo, importa valorizar esta etapa, procurando dar-lhe a qualidade que merece, no contexto da aprendizagem do desporto em geral e do judo em particular.

Do ponto de vista geral, Feliu (2005) propõe quatro tipos de objetivos a atingir no desporto para crianças e jovens, no que respeita aos níveis físico, desportivo, psicológico e social: melhorar a forma e a condição física dos jovens através da prática desportiva; aprender ou aperfeiçoar as habilidades técnicas e táticas adequadas para cada desporto; desenvolver a autoconfiança e aprender a competir com desportivismo; promover oportunidades para conviver com os amigos e fazer novas amizades. Neste contexto, embora do ponto de vista específico do judo, e no sentido de enquadrar o tema que nos interessa, apresentamos o que Villamón e Molina (1999) referem, quando tratam alguns aspetos relativos à iniciação desportiva, tais como: a importância das determinantes contextuais (o professor/treinador e o local de prática), as suas orientações (educativa, desportiva ou recreativa), as questões que se relacionam com a especialização precoce e as etapas em que atua o processo de iniciação desportiva. Os autores abordam também dois modelos teóricos de iniciação ao judo (o técnico e o alternativo), bem como o tema da competição durante o processo de iniciação: as suas características, a sua componente educativa, assim como uma proposta de competição adaptada à iniciação desportiva.

Na linha deste trabalho, o nosso estudo pretende conhecer as características do processo de formação desportiva na modalidade de judo[1,2] em Portugal, assim como apresentar indicações para um modelo de ensino daquela, sem esquecer, naturalmente, os aspetos ligados à competição desta importante etapa. Para uma melhor compreensão da sequência da abordagem temática do nosso trabalho, faremos uma breve síntese dos assuntos tratados. Iniciaremos então com a apresentação do problema, objetivos, sub-objetivos e o âmbito do estudo. Seguidamente, e no sentido de enquadrar o tema e enriquecer a discussão, surgirá a revisão da literatura, que versará sobre as várias questões alusivas ao judo. Aqui será feita a caracterização da modalidade e uma síntese histórica do *jujutsu*/*judo* (internacional e nacional). Não foi esquecido o valor educativo do judo, no sentido de reforçar a caracterização da modalidade. Com o propósito de entrar na área do ensino do judo, procuramos não esquecer os modelos de ensino e de formação desportiva. Serão tratados também alguns aspetos específicos do treino, bem como será feita referência ao enquadramento competitivo. Mais adiante, no ponto 3 (três), faremos referência à metodologia, e no ponto 4 (quatro) apresentaremos e discutiremos os resultados, seguindo-se a apresentação das conclusões do estudo. Será ainda apresentado um conjunto de contributos para um modelo de formação desportiva em judo, com base nos resultados e conclusões do estudo. O leitor tem ainda à disposição um glossário de termos japoneses, específicos do judo, para o ajudar a entender melhor o significado de alguns termos.

Concluindo, acreditamos que foi também, com base no entendimento que se segue, que procuramos estudar o tema em questão.

"O desporto e as suas práticas, enquanto fenómeno social e objeto de investigação, são uma matéria de crescente complexidade requisitando diversos saberes disciplinares para a respetiva interpretação."

(Constantino, 2007, p. 57)

[1] No judo, a entrada na alta competição inicia-se na transição entre os escalões etários de juniores e seniores, ponderando que, na maioria dos casos, é nesta última faixa etária que se trabalha com este propósito. Neste estudo, centrar-nos-emos sobretudo nas faixas etárias que vão até ao final do escalão de cadetes (judocas que completam 15, 16 e 17 anos no respetivo ano civil ou época desportiva) e início do escalão de juniores (judocas que completam 18, 19 e 20 anos no respetivo ano civil ou época desportiva).

[2] A provar o facto de que a fase final do escalão de juniores pode integrar, de alguma forma, a alta competição, surge a circular 119/14 de 5 de maio de 2014, da Federação Portuguesa de Judo (FPJ), onde se lê: "Junto se divulga despacho de sua Excelência o Secretário de Estado do Desporto e Juventude sobre o assunto apresentado pela FPJ, no seu ofício 247/13, de 31/05/2013. Assim, é reconhecido que os praticantes do escalão de juniores do último ano (ano em que perfazem 20 anos de idade) sejam merecedores das medidas específicas de apoio ao desenvolvimento do desporto de alto rendimento constantes nomeadamente no Dec. Lei nº272/2009 de 1 de outubro, aplicáveis aos praticantes que integram, nos termos desse diploma, o escalão imediatamente inferior ao absoluto"(Federação Portuguesa de Judo, 2014a).

1. ÂMBITO DO ESTUDO

O significado e a pertinência deste estudo justificam-se pela necessidade e importância que tem o conhecimento de métodos de ensino do judo em escalões etários em fase de formação desportiva. Neste sentido, pretende-se conhecer o percurso de formação do judoca, conhecendo o processo de ensino-aprendizagem que preside a esta formação.

O judo, como modalidade desportiva de grande complexidade, encerra sempre uma grande dificuldade na quantificação das variáveis indicadoras da performance. Este e outro tipo de modalidades desportivas de regulação externa ("abertas") e de grande complexidade, terão de viver sempre com algumas indefinições neste domínio. É numa lógica de desenvolvimento desportivo equilibrado e multilateral que defendemos uma formação variada do ponto de vista das capacidades condicionais e coordenativas, bem como uma aprendizagem técnica ampla, no sentido de permitir ao judoca a escolha do *seu judo específico*, em função do seu perfil global (morfológico, funcional, psicológico e tático-técnico). Em conformidade com o exposto anteriormente, importa referir algumas questões que entendemos serem centrais no âmbito desta temática, tais como:

- Qual a importância de um ensino sistematizado com base num modelo pré-estabelecido?
- Que interesse terá um ensino orientado através de progressões pedagógicas?
- Será fundamental procurar uma formação variada ao nível da aprendizagem das técnicas durante todo o processo de formação do judoca?
- Nas fases iniciais da formação dos judocas será correto dizer que importa que o ensino não seja direcionado exclusivamente para o resultado competitivo e enfatize um trabalho equilibrado das capacidades (condicionais e coordenativas) e habilidades motoras, bem como um apetrechamento tático-técnico ajustado e variado, em prol de um desenvolvimento multilateral das crianças e jovens, numa lógica de desenvolvimento a longo prazo?
- Fará sentido, existir uma forte preocupação na aprendizagem de combinações de técnicas, quer na luta em pé e luta no solo, quer na ligação luta em pé para a luta no solo (ligação pé→solo)?

- Será fundamental trabalhar os deslocamentos e as direções das técnicas, bem como o ensino progressivo dos vários tipos de pegas, como aspetos considerados muito importantes na aprendizagem do judo?
- Será pertinente promover a prática de jogos de oposição (em pé e no solo) numa fase inicial da abordagem e apresentação do judo, como meio de desenvolvimento de capacidades e habilidades motoras e facilitação da aprendizagem da modalidade, quer no solo quer em pé?
- Que vantagens advêm do facto de se enfatizar o método global no início da aprendizagem, mais centrado nos aspetos contextuais inerentes à luta de judo, em detrimento de um ensino assente em abordagens predominantemente analíticas, centradas exclusivamente nos aspetos técnicos?
- Será importante, nas fases iniciais da formação, confrontar as crianças e jovens atletas com inúmeras situações-problema, no sentido de promover a criatividade, a iniciativa, a autonomia, a descoberta e a imaginação, bem como um desenvolvimento motor mais rico e variado?
- Qual a necessidade de aplicar um modelo de competição adaptado para as várias faixas etárias em causa?
- Em que medida os vários agentes desportivos são importantes para a formação desportiva de crianças e jovens?

1.1. DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

A qualidade da formação desportiva encerra um inquestionável valor no processo de formação desportiva de crianças e jovens. Um processo de formação desportiva bem orientado influenciará o desempenho futuro na alta competição, permitindo também uma formação equilibrada a quem não pretenda seguir a via competitiva (via recreativa e educativa). A dificuldade em dominar todas as variáveis que jogam neste processo de formação pode condicionar naturalmente o produto desejado. Em algumas modalidades desportivas tais como o atletismo, o remo, o ciclismo, onde existem um tempo e uma distância, é possível ter uma noção exata do rendimento desportivo, onde as variáveis que condicionam a *performance* podem mais facilmente ser estudadas. Pelo contrário, nos desportos de combate e nos jogos desportivos coletivos, as dificuldades e estudo são

acrescidas, dada a sua natureza "aberta". Este facto justifica provavelmente a escassez de investigação neste domínio (Monteiro, 1996). Em virtude de não ser possível definir um padrão de esforço característico do combate de judo, será legítimo dizer que a aptidão física ideal para o judoca resulta de diferentes variáveis, tais como: técnicas, biomecânicas, bioenergéticas, tático-estratégicas, entre outras (Roquete, Monteiro, & Wellington, 1990).

Ao nível das características do treino e da competição nos escalões etários de formação, podem ser definidas linhas orientadoras suscetíveis de serem seguidas pelos treinadores, no sentido de promover um ensino de qualidade e a pensar no futuro.

A necessidade de lançar uma proposta de modelo de ensino do judo para escalões de formação e de conhecer as características que presidem aos modelos adotados atualmente pelos treinadores portugueses levou-nos a encetar este estudo. Pretende-se caracterizar o ensino do judo em Portugal, bem como apresentar indicações que possam contribuir para a formação de um modelo de ensino, que seja suscetível de adoção pelos treinadores e aplicado de forma uniforme. Promover a reflexão sobre este tema foi também um dos aspetos que nos animou a levar a cabo este estudo.

Em relação a este estudo, colocar-se-ão as questões do porquê e do para quê? Sintetizando, podemos dizer que o estudo pretende contribuir para um melhor ensino do judo e sua eficácia pedagógica, procurando garantir o sucesso na aprendizagem. De acordo com Rink (1993, p. 18), "a aprendizagem é normalmente pensada como uma mudança relativamente permanente no comportamento que resulta da experiência, do treino e da interação com processos biológicos". É também tomando em consideração estas palavras que desenvolvemos o presente trabalho.

1.2. OBJETIVOS DO ESTUDO

- Conhecer o(s) modelo(s) aplicado(s) no processo de formação do judoca, em Portugal;
- Conhecer o entendimento dos treinadores acerca dos modelos de treino e de competição mais adaptados aos escalões de formação e a sua influência no processo de ensino-aprendizagem do judo;
- Perceber a importância que os treinadores dão aos vários fatores do treino (técnico, tático, físico, psicológico), bem como aos aspetos social e atitudinal no âmbito do

processo de formação desportiva do judoca (processo de ensino-aprendizagem) e suas características;

- Propor alguns contributos para um modelo de formação desportiva em judo com base na informação transmitida pelos treinadores inquiridos.

1.2.1. SUB-OBJETIVOS

- Verificar semelhanças/diferenças no entendimento dos diversos treinadores acerca do processo de formação em judo;
- Comparar os modelos de ensino encontrados, com modelos existentes noutros países;
- Perceber as razões que presidem à opção por um determinado modelo de ensino;
- Suscitar a reflexão sobre os vários aspetos inerentes ao processo de formação desportiva em judo.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO/REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1. INTRODUÇÃO

Este enquadramento teórico procura fornecer elementos considerados importantes acerca da modalidade, situando-a aos mais diversos níveis, e procurando a sua caracterização. Referimo-nos à vertente desportiva do judo. Todavia, para entender o judo da atualidade, importa falar sobre a origem desta arte, de aspetos ligados à sua evolução (história), bem como de opiniões de vários autores sobre o que é o ensino do judo e os aspetos relacionados com a formação do judoca. Então, no sentido de enquadrar o tema, serão tratados aspetos gerais relativos à formação desportiva, no sentido de abrir caminho para aspetos considerados mais específicos do judo no que concerne ao aspeto particular da formação. Este, sim, é o que nos interessa em particular. Tal como os aspetos históricos potenciam a compreensão dos aspetos da modalidade/arte ligados à atualidade, também as generalidades sobre a formação desportiva permitirão entender os seus aspetos mais específicos. O propósito desta parte é, sem quaisquer dúvidas, reunir informação que permita uma posterior discussão dos resultados obtidos, assim como contribuir para a clarificação das conclusões e indicações a fornecer ao modelo de ensino a apresentar.

2.2. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE

2.2.1. GENERALIDADES

Segundo Farré (1997), os desportos de combate, onde se inclui o judo, possuem habilidades abertas, são de oposição e sem colaboração. Estes desportos possuem uma grande variedade de gestos técnicos complexos, que exigem uma elevada coordenação na sua execução. A aplicação destes gestos técnicos é realizada em função do momento, do espaço, do tempo e do adversário.

No que respeita à forma de interação, os desportos de combate, sendo de oposição, encontram-se na categoria de contra comunicação perante um adversário (Parlebas, 1986, 1990). A oposição direta de um adversário implica a realização de uma comunicação motora onde existe uma enorme incerteza, criada precisamente pelo outro. No que respeita à distância de guarda, o judo é caracterizado como sendo de "guarda agarrada". Aqui o autor fala de desportos de afrontamento individual segundo a distância de guarda e na dimensão de contra comunicação motora.

Para Estrada (1989), o judo é estruturado sobre o equilíbrio dinâmico, em virtude de o judoca ser sujeito a forças externas (movimentações, técnicas) que atuam de forma contínua sobre si e que importa neutralizar através de movimentos compensatórios. Então, na luta de judo em pé, o objetivo é desequilibrar o adversário, no sentido de o projetar.

Referindo-se à complexidade do judo, Silva (1988) diz que a medida do nível de dificuldade do movimento é dada pela dimensão neurológica da carga. O judo encerra um esforço acíclico e com uma grande variedade de técnicas que, para serem eficazes, devem ser executadas à máxima velocidade. O facto de o atleta ter de ser eficaz na execução das técnicas mesmo em situação de elevada fadiga, estando sujeito a uma permanente oposição do adversário, onde as situações de ataque e defesa se sucedem a todo o momento, eleva o grau de complexidade da modalidade. Em jeito de síntese M. Silva (1988, p. 43) refere que,

"O esforço do judoca caracteriza-se por uma grande ativação do sistema nervoso central. O atleta tem de estar num permanente estado de concentração máxima. O combate só termina quando o árbitro o indicar. Um atleta apesar de possuir uma grande vantagem pode perder o combate à primeira desconcentração."

Para M. Silva (1988), a análise energética do judo encerra enormes dificuldades, tais como: (1) é um esforço acíclico de duração variável, (2) vários combates no mesmo dia, (3) existem duas caracterizações: da luta em pé e da luta no solo, (4) existem diferentes tipos de judo, (5) diferentes tipos de judocas: mais ofensivos ou defensivos, que lutam mais dobrados ou mais direitos, etc., (6) repertórios técnicos diferentes, (7) judos diferentes nas várias categorias de peso.

De acordo com Franchini, Takito, Cássio e Bertuzzi (2005), as características morfológicas e fisiológicas, assim como as ações técnicas, correlacionam-se entre si. Cada uma destas variáveis colabora com as demais, potenciando-as. A título de exemplo, a baixa massa gorda está associada a uma elevada capacidade anaeróbia, incrementando o número de ataques ao longo do combate.

A importância e características da tática diferem de desporto para desporto. Desta forma, Matveiev (1990) refere que a tática é bastante mais rica nos jogos desportivos e nas lutas, influindo mais nos resultados do que na ginástica desportiva ou corridas de curta distância.
Para R. Garcia e Luque (2011), os desportos de combate, sendo desportos de oposição direta, caracterizam-se por:

- Possuir habilidades abertas, encerrando uma grande incerteza, devido ao facto de serem de corpo a corpo;
- Ter elevada intensidade de esforço, trazendo elevadas exigências físicas, fisiológicas, técnico-táticas e psicológicas face ao confronto;
- Constituir dificuldade na prescrição-controlo do treino e da competição, sobretudo em alto nível.

No combate de judo, os judocas realizam uma imensa variedade de ações e movimentações, tentando impor as suas capacidades. Estas são determinadas e otimizadas através do treino, do estudo de situações específicas e ainda como resultado da análise permanente no decorrer da competição, na hierarquia dos níveis de cumprimento, discernimento, controlo motor, provisão de energia e conversão, bem como da utilização da energia mecânica e respetiva transmissão (Muller-Deck, 1987). A principal característica do judo é a intermitência, dado que existem interrupções constantes durante o mesmo e uma enorme alternância de ações, de diferentes características e intensidades. Para encontrar a forma mais eficaz de aprimorar a mestria do desporto terá de ser feita uma identificação ou caracterização do combate de judo. Surgem sempre problemas quando se pretende medir a quantidade e qualidade do esforço do combate. Ao contrário de outras modalidades desportivas, sobretudo as denominadas cíclicas, o judo com o seu carácter intermitente e sua complexidade de movimentos e técnicas encerra uma dificuldade acrescida quando queremos avaliar o seu esforço. Existe ainda uma grande dificuldade em saber qual a solicitação energética parcial, referente às distintas fases do combate de judo. É importante conhecer estes aspetos, em virtude de influenciarem o comportamento tático-técnico do judoca ao longo do combate.

Segundo Sertic, Sterkowics e Vuleta (2009) a flexibilidade (ombros, ancas e coluna vertebral) colabora na execução de movimentos de grande amplitude, promovendo a qualidade do desempenho técnico em ataques, defesas e contra-ataques. Esta capacidade física mantém uma boa relação com a coordenação. Num estudo levado a cabo pelos autores, a flexibilidade e a habilidade de realizar tarefas motoras com velocidade e explosão foram os fatores considerados mais importantes. Embora o judoca necessite de muita força, esta deverá ser especificamente treinada e aplicada em situações de execução técnica. Resumindo, a técnica de judo é muito complexa e requer alta velocidade, agilidade e rapidez na execução.

Ao comparar, a nível de algumas capacidades físicas, dois grupos distintos de judocas (elite e sub-elite), Monteiro (2013) verificou que as diferenças observadas nas variáveis de força explosiva máxima e força máxima, potência e a carga da potência, sugerem que as mesmas se apresentam como um bom argumento no momento de definir judocas de elite. O autor adianta ainda que ambas as capacidades em causa requerem um treino seletivo e extensivo ao longo do tempo.

O judo caracteriza-se por uma grande variedade e quantidade de elementos técnicos e táticos, solicitando todo o corpo, onde os movimentos assumem uma grande variabilidade na intensidade e intermitência. Por isto, durante o combate de judo, as situações dinâmicas estão constantemente a mudar de acordo com as alterações dos diferentes movimentos, intervenções e posições dos judocas (Crnogorac, 2010). Este facto obriga a que os judocas tenham necessidade de responder às ações do adversário em curtos períodos de tempo e de forma instantânea (Carratalã, & Carratalã, 2005).

Num estudo efetuado por Sekulic, Krstulovic, Katic, and Ostojic (2006), foram aplicados dois programas de treino distintos (programa de judo especializado - treino clássico de judo e programa de treino recreativo de jogos desportivos – minifutebol, minibasquetebol e miniandebol) a dois grupos de crianças (rapazes de 7 anos de idade) e comparada a sua posterior resposta ao nível das várias capacidades motoras (realização de testes motores). Segundo os autores, o programa de treino de judo parece permitir maior incremento nas capacidades motoras, sobretudo ao nível da agilidade e resistência muscular. Quer o grupo experimental, quer o grupo de controlo foram sujeitos a 9 meses de treino, 3 vezes por semana e com sessões de 45 minutos. Os dois tipos de treino mostraram-se similares quanto ao desenvolvimento da coordenação, velocidade e força explosiva. O estudo sugere que um treino especializado de judo confere aos jovens maiores ganhos nas suas capacidades motoras comparado com os jogos desportivos de carácter recreativo. Também Krstulović, Kvesić e Nurkić (2010) realizaram um estudo do género, tendo este sido levado a cabo com raparigas e onde o minifutebol foi substituído pelo minivoleibol. Aqui, também o programa de treino de judo parece permitir maior incremento nas capacidades motoras, sobretudo ao nível da flexibilidade, agilidade e resistência muscular. Estes dados sugerem que o judo encerra uma grande riqueza no que respeita à solicitação e ao desenvolvimento das várias capacidades motoras.

Durante a atividade física todos os metabolismos são solicitados (aeróbio e anaeróbio) desde o início do esforço, variando a sua importância relativa em função do esforço e de acordo com a duração e intensidade do mesmo (Barrault, Brondani, & Rousseau, 1991). Vários fatores do combate de judo são imprevisíveis e não reprodutíveis: a intensidade, a duração, o tipo de esforço, entre outros. Os autores citados referem que a diferença na força muscular de adversário para adversário, o seu nível, as características de cada combate, a sua duração, a maior ou menor duração de luta em pé e luta no solo, a relação entre as pausas e o tempo útil de combate, o tipo de movimentações e técnicas aplicadas, a frequência das mesmas, entre outros, são exemplo da dificuldade em mensurar o combate de judo. Durante um combate, os judocas deslocam-se, atacam e defendem, aprendendo a tirar partido das situações dinâmicas instáveis. A vitória é conseguida por aquele cujo domínio corporal é fruto de maior intuição e criatividade. Podem salientar-se três níveis de intervenção ao nível dos mecanismos somato-sensitivos importantes no judo: (1) dos vários elementos sensitivos: recetores superficiais, propriocetores, telerrecetores; (2) das estruturas centrais de condução, integração e de programação; (3) dos efetores musculares, ou seja, do aparelho muscular.

2.2.2. O SIGNIFICADO DO JUDO

Do ponto de vista ideológico judo significa princípio universal da máxima eficácia, bem como a aplicação do mesmo princípio a qualquer atividade humana (Minuro, 1950). Do ponto de vista prático e como definição abstrata é a arte de agir com máxima eficácia; como definição concreta fundamental significa a arte de agir com máxima eficácia visando o combate inerme[3]; como definição concreta universal o judo é a arte de agir com máxima eficácia no seio de qualquer atividade.

De acordo com o autor o judo é uma filosofia, uma ciência e uma arte, sendo também uma doutrina cuja prática resulta numa "atitude espiritual" de máxima eficácia nas várias facetas da vida.

> "O espírito do Judo, isto é, o ideal supremo do Judo, poderia exprimir-se por estas palavras: Segue a vida virtuosa com eficácia máxima. O espírito do judo deve animar o judoca em todas as circunstâncias da vida."
>
> (Minuro, 1950, p. 2)

[3] Combate sem armas.

2.2.3. AS TÉCNICAS

O *gokyo-no-waza*, formado em 1895, é o programa que inclui as técnicas de projeção de judo. De 1920 a 1982, o *Kodokan gokyo-no-waza* contou com 40 técnicas de projeção reunidas em 5 grupos (Ohlenkamp, 2014a). Por ocasião do centenário do *Kodokan* (1982) um grupo de mais 8 técnicas de projeção de judo, que tinha sido retirado em 1920, foi então reconhecido, bem como 17 novas técnicas de projeção foram reconhecidas como técnicas oficiais do *Kodokan* (*shinmeisho-no-waza*). Mais tarde, em 1997, o *Kodokan* adicionou as duas últimas técnicas de projeção do grupo *shinmeisho-no-waza*, passando o judo a incluir 67 técnicas de projeção.

No judo *kodokan* existem três tipos de *waza* (técnicas) (Daigo, 2005). Estes serão apresentados no quadro abaixo.

Quadro 1- Três grandes tipos de técnicas do *judo kodokan* (adaptado de Daigo, 2005; Kodokan Judo Institute, 2009).

Waza **(Técnicas)**		
Nage-waza (Técnicas de projeção)	*Katame-waza* (Técnicas de controlo/agarrar)	*Atemi-waza* (Técnicas de ataque com pancada/percussão em pontos vitais)

- ***Nage-waza*** - compreende um largo leque de técnicas de projeção;
- ***Katame-waza*** -técnicas de controlo em que o objetivo é imobilizar, estrangular ou luxar uma articulação do oponente. No judo desportivo apenas se podem realizar luxações à articulação do cotovelo. Embora estas técnicas se realizem sobretudo na luta no solo, algumas delas podem ser realizadas também no judo de pé, tal como luxações e estrangulamentos. Contudo, na competição, existem algumas restrições à sua execução em pé.
- ***Atemi-waza*** - técnicas de ataque através de pancadas em pontos vitais do oponente. Apesar de estas técnicas não serem reconhecidas em *randori* (exercício livre) e *shiai* (competição), fazem parte de algumas *kata*.

Segundo a sua forma o judo *Kodokan* considera-se um desporto de combate de preensão[4] (Lima, 1995; P. Silva, 2011). O objetivo do judo é vencer o adversário através da aplicação de técnicas pertencentes aos grupos de *nage-waza* (técnicas de projeção) e *katame-waza* (técnicas de controlo). Por sua vez, estes grupos incluem vários tipos de técnicas, que serão apresentadas nos quadros a seguir.

Quadro 2- Designação das técnicas de projeção (adaptado de Daigo, 2005).

Nage-waza (Técnicas de projeção)				
Tachi-waza (Técnicas de projeção em pé)			*Sutemi-waza* (Técnicas de projeção em sacrifício)	
Te-waza (Técnicas de braços)	*Koshi-waza* (Técnicas de anca)	*Ashi-waza* (Técnicas de pernas)	*Ma-sutemi-waza* (Técnicas de sacrifício colocando as costas no solo)	*Yoko-sutemi-waza* (Técnicas de sacrifício colocando a parte lateral do corpo no solo)

A seguir apresentaremos uma sequência de imagens alusivas à técnica de projeção *harai-goshi*, pertencente ao grupo das técnicas de ancas.



Imagem 1- Técnica de projeção do grupo de técnicas de ancas.

[4] Segundo a sua forma, o judo considera-se um desporto de combate de preensão (P. Silva, 2011). "Preensão - Acção de segurar, agarrar ou apanhar" (Academia das Ciências de Lisboa, & Fundação Calouste Gulbenkian, 2001a, p. 2938).

Na imagem seguinte apresentamos a técnica *tomoe-nage*, pertencente ao grupo das técnicas de sacrifício.



Imagem 2 – Técnica de projeção do grupo de técnicas de sacrifício.

A pega básica é realizada na presença das posturas referidas na imagem apresentada mais abaixo. Esta pega é realizada na manga, junto ao cotovelo, e na gola, junto ao ombro (Kano, 1986). Existem ainda os deslocamentos para a frente, para trás e para o lado, cujo nome é *shintai*. Podemos referir o andamento natural (*ayumi-ashi*) e o andamento mais comumente utilizado quando se está em contacto com o oponente (*tsugi-ashi*). Este último pode ser realizado para a frente, para o lado ou diagonalmente. Existe ainda o *tai-sabaki*, que se relaciona com o controlo do corpo e que é usualmente representado por movimentos circulares, rápidos e fluídos, mantendo sempre o equilíbrio. Segundo o autor, o domínio do *tai-sabaki* é a chave para executar eficazmente as técnicas de projeção.

A imagem apresentada a seguir mostra duas das pegas fundamentais (clássica normal e clássica alta).



Imagem 3- Pega clássica normal e alta.

No quadro seguinte poderemos ver o nome dos subgrupos das técnicas de controlo (*katame-waza*).

Quadro 3 – Técnicas de controlo (adaptado de Taira, 2009a).

Katame-waza (Técnicas de controlo)			
Osaekomi-waza (Técnicas de imobilização)		*Shime-waza* (Técnicas de estrangulamento)	*Kansetsu-waza* (Técnicas de luxação)
Grupo Kesa-gatame	*Grupo Shiho-gatame*		

A imagem a seguir apresenta a técnica de imobilização *kusurê-kesa-gatame*, relativa ao grupo *kesa-gatame*.



Imagem 4- Técnica de imobilização do grupo *kesa-gatame*.

2.2.4. O EQUIPAMENTO E LOCAL DE TREINO

O equipamento (*judogi*) é constituído por casaco e calças de algodão forte, e um cinto. A cor do *judogi* deve ser branca. Todavia, para a competição, deve usar-se também o *judogi* azul. Na competição, a cor do *judogi* depende da ordem pela qual o judoca é chamado para competir, sendo que o primeiro judoca a ser chamado para o combate deve ter o *judogi* branco. A cor do cinto depende do nível de conhecimentos dos praticantes. A sala onde se pratica judo chama-se *dojo* e é constituída por tapetes (*tatamis*) de judo, que normalmente têm 2 m^2.

2.2.5. AS GRADUAÇÕES

As graduações no judo refletem o acumular de conhecimentos que o judoca vai adquirindo ao longo da sua carreira desportiva (Federação Portuguesa de Judo, 2010). Os valores morais, a mestria técnica e a participação nas provas desportivas são parte integrante do processo de ensino e aprendizagem do judo, onde a dedicação ao estudo técnico e ao treino se revelam fundamentais. A graduação do judo simboliza os valores do Espírito e do Corpo – *shin-ghi-tai* (Espírito, Técnica e Eficácia). Embora a componente desportiva (*Tai*) seja fundamental, em particular do 1º ao 4º *dan*, o judoca deve ter em conta outros valores essenciais, tais como: assumir um comportamento irrepreensível enquanto judoca/pessoa e o cumprimento do Código Moral do Judo. Em cada graduação, e antes de passar à seguinte, os judocas terão de cumprir um determinado tempo, que é imposto pelo regulamento. Estes tempos de permanência em cada graduação são considerados os tempos mínimos de maturação necessários, que permitem a progressão no estudo e aprendizagem do judo que decorre da dedicação aos treinos. O Regulamento de Graduações da Federação Portuguesa de Judo encerra um conjunto de técnicas e *Katas* que fazem parte da listagem oficial do *Kodokan*, sendo reconhecidas pela União Europeia de Judo (UEJ) e pela Federação Internacional de Judo (FIJ). Existe portanto uma distribuição das várias técnicas pelas diferentes graduações, bem como a definição da forma pela qual se processa a carreira do judoca. Os graus do judo apresentados no quadro seguinte denominam-se *kyus* e *dans*. Objetivamente, no judo, as graduações são as seguintes:

Quadro 4- As graduações do judo (adaptado de Federação Portuguesa de Judo, 2010; Minuro, 1950).

Graduação	Cor do cinto
6º *kyu*	Branco
5º *kyu*	Amarelo
4º *kyu*	Cor de laranja
3º *kyu*	Verde
2º *kyu*	Azul
1º *kyu*	Castanho
1º a 5º *dan*	Negro
6º a 8º *dan*	Negro ou vermelho e branco (raiado)
9º e 10º *dan*	Negro ou vermelho

As graduações vão então do 6º *kyu* (cinto branco) ao 10º *dan* (cinto vermelho), passando pelo amarelo, laranja, verde, azul, castanho, preto e vermelho e branco, sendo atribuídas em função dos conhecimentos técnicos, do tempo de prática e da pontuação obtida em competição (esta última, apenas para os competidores). A partir de 1º *dan*, a cor do cinto é o preto, embora se possam utilizar cintos de cerimónia do 6º *dan* ao 8º *dan* (cinto vermelho e branco) e do 9º *dan* ao 10º *dan* (vermelho). Cada federação desportiva nacional pode ter o seu próprio regulamento de graduações.

De acordo com Minuro (1950), a graduação define o valor do judoca e depende de três fatores, a saber: conhecimento técnico, valor marcial e valor moral. Dado que a graduação não depende exclusivamente de aspetos relacionados com o conhecimento técnico, ao verificar-se uma conduta moral deficiente, que não esteja em sintonia com o espírito do judo, o judoca jamais poderá aceder a uma elevada graduação, mesmo que satisfaça os outros requisitos.

No quadro seguinte serão apresentadas as idades com as quais se pode aceder a determinada graduação. No 1º *dan* e 2º *dan*, as idades mínimas referidas dizem respeito, respetivamente, à via normal e competitiva de evolução nas graduações. Embora a classe dos *dan* vá de 1º *dan* a 10º *dan*, apresentamos apenas até ao 2º *dan*, em virtude de abrangerem as idades que interessam para o nosso estudo. As graduações intermédias (não oficiais) são representadas por duas cores, sendo utilizado um cinto bicolor raiado.

Quadro 5- Graduações, idades e tempos mínimos propostos pela Federação Portuguesa de Judo (adaptado de Federação Portuguesa de Judo, 2010).

Graduação Máxima	**Federação Portuguesa de Judo**	
	Idades mínimas (anos)	**Tempo de permanência na graduação anterior (meses)**
Branco – 6 º *kyu*	-	-
Branco / Amarelo	6	2
Amarelo – 5º *kyu*	7	2
Amarelo / Laranja	8	2
Laranja – 4º *kyu*	9	2
Laranja / Verde	10	2
Verde – 3º *kyu*	11	2
Verde / Azul	12	2
Azul – 2º *kyu*	13	4
Castanho – 1º *kyu*	14	6
Preto - 1º *dan*	16/**15***	Variável
Preto - 2º *dan*	18/**17***	2

* Em destaque (“negrito”) estão apresentadas as idades em que os judocas podem obter a graduação de 1º e 2º *dan* pela via competitiva. Para além da idade mínima para aceder ao exame de acesso à graduação de 1º *dan* é necessário que o judoca tenha 48 ou 36 meses de prática efetiva, consoante se trate respetivamente de exame pela via normal ou pela via rápida.

Os dados apresentados pela Federação Portuguesa de Judo apresentam os tempos mínimos (aconselhados) de permanência em cada graduação. A subida de graduação a partir de 1º *dan* (cinto preto), através da via competitiva, obriga à obtenção de pontos em competição, encurtando, desta forma, o tempo de permanência na graduação anterior.

2.2.6. COMPETIÇÃO E ESCALÕES ETÁRIOS

Relativamente ao contexto de oposição, inerente à competição de judo, a modalidade é caracterizada da seguinte forma (Deval, 1997b):

- Presença de uma oposição direta de outro indivíduo;

- Elevado nível de incerteza, dado que existe uma oposição inteligente (do adversário);

- Grande dificuldade a nível de perceção e decisão;

- De grande complexidade, dado que o judoca deverá ser capaz de analisar o contexto da oposição ou da luta, adotar a posição mais adequada e efetuar a pega da forma mais conveniente.

No quadro a seguir apresentaremos a designação dos vários escalões etários do judo, bem como as características gerais da competição para cada escalão.

Quadro 6- Escalões etários e características da competição (adaptado de Federação Portuguesa de Judo, 2014b).

<table>
<tr><th colspan="5">Escalões etários do judo versus características da competição</th></tr>
<tr><th>Idades* (anos)</th><th>Escalões etários (designação)</th><th>Tempo de combate (minutos)</th><th>Área de competição</th><th>Características de competição</th></tr>
<tr><td>≤ 10</td><td>Benjamins</td><td rowspan="3">Variável</td><td rowspan="4">Variável</td><td rowspan="3">Adaptada</td></tr>
<tr><td>11</td><td>Infantis</td></tr>
<tr><td>12</td><td>Iniciados</td></tr>
<tr><td>13-14</td><td>Juvenis</td><td>3</td><td rowspan="6">Oficial/Formal</td></tr>
<tr><td>15-17</td><td>Cadetes</td><td>4</td><td rowspan="5">Mínimo 7m x 7m</td></tr>
<tr><td>18-20</td><td>Juniores</td><td>4</td></tr>
<tr><td>≥17- ≤22</td><td>Sub-23</td><td>4</td></tr>
<tr><td>≥ 21</td><td>Seniores</td><td>Masculinos - 5
Femininos - 4</td></tr>
<tr><td>≥ 30</td><td>Veteranos</td><td>≤ 59 anos - 3
≥ 60anos - 2</td></tr>
</table>

* As idades referem-se ao ano em que o desportista/judoca as conclui.

No quadro a seguir serão apresentadas as categorias de peso relativas a cada escalão etário.

Quadro 7- Categorias de peso por escalão etário (adaptado de Federação Portuguesa de Judo, 2014b; International Judo Federation, 2013).

Escalões etários do judo *versus* categorias de peso		
Idades* (anos)	**Escalões etários (designação)**	**Categorias de peso (kg)**
≤ 10	Benjamins	Variável em função das características dos participantes.
11	Infantis	
12	Iniciados	
13-14	Juvenis	Masculino: -46, -50, -55, -60, -66, -73, -81, +81 Feminino: +32-36, -40, -44, -48, -52, -57, -63, +63
15-17	Cadetes	Masculinos: -50, -55, -60, -66, -73, -81, +81, -90, +90 Femininos: -44, -48, -52, -57, -63, -70, +70, -78, +78
18-20	Juniores	Masculinos: -55, -60, -66, -73, -81, -90, +90, -100, +100 Femininos: -44, -48, -52, -57, -63, -70, +70, -78, +78
≥17- ≤22	Sub-23	Masculinos: -60, -66, -73, -81, -90, +90, -100, +100 Femininos: -44, -48, -52, -57, -63, -70, +70, -78, +78
≥ 21	Seniores	
≥ 30	Veteranos	

* As categorias a negrito aplicam-se em provas internacionais de acordo com o regulamento da Federação Internacional de Judo.

De acordo com Adam, Smaruj e Tyszkowski (2011), após a alteração das regras de competição, em que passou a ser proibido agarrar nas pernas nas situações de luta em pé, verificou-se um incremento da eficácia em combate da equipa japonesa. Então, após esta interdição, deu-se uma melhoria da performance das projeções de pernas (*ko-uchi-gari, o-soto-gari, o-uchi-gari e uchi-mata*), aumentando também a eficácia das várias formas de projeção de *uki-waza* (técnica de sacrifício). É neste sentido que o autor refere que agora se pode observar uma corrente clássica no desenrolar dos combates. É também referido que o sistema de treino e de preparação dos atletas de alto nível deverá adaptar-se às novas regras de judo. Num outro estudo similar, Adam, Tyszkowski e Smaruj (2011) referem que os judocas japoneses são, sem dúvida, os líderes do judo mundial, apesar de terem tido *performances* menos boas entre 2007 e 2009. Todavia, em 2010, após alteração das referidas regras de competição, apresentaram uma evidente superioridade sobre os seus oponentes. Aqui, os judocas japoneses apresentaram melhores desempenhos nas técnicas de pernas,

técnicas de braços/mãos e de ancas, bem como nas de imobilização e estrangulamento. Estes judocas japoneses apresentaram também uma maior frequência de ataque e de defesa relativamente aos seus oponentes.

Referindo-se à retenção da informação, de carácter didático, fornecida pelo treinador antes do combate, Mesquita, Rosado, Januário e Barroja (2008) sublinham que a mesma deve ser precisa e específica, no sentido de vir a ser mais eficaz.

Num estudo realizado por Deval, Garcia e Monteiro (2009), com 128 judocas cadetes (15 e 16 anos de idade) de todas as categorias masculinas participantes no Campeonato de Espanha, os autores analisaram 121 combates de 4 minutos. Os observadores foram árbitros oficiais da Federação Espanhola de Judo, tendo-lhes sido explicados os procedimentos a levar a cabo na observação. Concluíram que, independentemente das categorias de peso, ou seja, tomando em consideração o conjunto das mesmas, os judocas utilizam mais as técnicas de *te-waza* com elevada percentagem de *seoi-nage* e *kata-guruma*. Seguem-se as técnicas de *sutemi-waza* e as de *ashi-waza*. É obtido um elevado número de vantagens técnicas mediante sanções arbitrais por passividade e falso ataque. Ao longo dos combates e em função do tempo, é durante o primeiro e segundo minuto que se produz maior número de vantagens técnicas, com predomínio das técnicas de *te-waza* e *sutemi-waza*, acentuando-se as vantagens por sansão arbitral no segundo minuto. Durante o terceiro minuto as vantagens técnicas obtêm-se por sanção e técnicas de *te-waza*. No quarto minuto, as vantagens obtidas por sanção superam as obtidas por ações técnicas. Há um claro domínio do trabalho de judo em pé relativamente ao de solo em todas as categorias de peso masculinas.

Os princípios técnico-táticos básicos que os competidores utilizam durante o combate de judo apresentam-se como bons indicadores para analisar o rendimento desportivo (Miarka, Julio, Vecchio, Calmet, & Franchini, 2010). No sentido de serem menos previsíveis durante o combate, os judocas de elevado nível diversificam sistematicamente os seus movimentos e projeções. Todavia, por forma a obterem sucesso na aplicação das técnicas aplicadas, os judocas hábeis têm de se adaptar rapidamente ao contexto do combate. Assim, os judocas deverão ter capacidade de se adaptar e de responder aos inúmeros estímulos. A variabilidade tem um papel fundamental nos combates de judo, dado que cada judoca tenta enganar constantemente o seu adversário com o propósito de lhe criar o desejado desequilíbrio/instabilidade.

Os judocas de elevado nível deverão ter importantes estratégias em competição, tais como: realizar diferentes técnicas com a mesma pega ou realizar a mesma técnica com pegas diferentes. As combinações e contra-ataques são também fortes argumentos dos judocas de alto nível, tal como a mestria na execução de técnicas de pernas e de sacrifício e trabalho no solo.

De acordo com um estudo R. Garcia e Luque (2007) em que os autores pretenderam analisar a estrutura temporal do combate de judo, foram estudadas 14 finais do Campeonato de Espanha de sub-23 em ambos os sexos. Foram retiradas as seguintes conclusões:

- A duração do combate de nível nacional oscila entre os 4min30s e 4min50s em ambos os sexos;
- A categoria feminina realiza mais judo no solo do que a masculina, mesmo não havendo diferenças significativas;
- O número total de sequências de trabalho por combate situa-se entre 9 a 10 em ambas as categorias;
- No que respeita ao tempo médio de trabalho de judo em pé, a feminina apresenta 14s±2s e a masculina 23s±6s, apresentando diferenças significativas;
- Também no tempo médio de pausa, este oscila entre 7s±2s (rapazes) e 12s±4s raparigas, demonstrando haver diferenças significativas.

2.2.7. A ARBITRAGEM DO JUDO

2.2.7.1. Regulamento oficial

A arbitragem é realizada por três juízes. Um dos juízes, denominado árbitro central, acompanha o combate no interior da área de competição. Este possui um auricular com microfone, para poder comunicar com os dois juízes de mesa, local de onde estes observam o combate. Sendo os combates filmados, estes juízes têm também a possibilidade de, caso seja necessário, consultar as filmagens. É sempre o árbitro central a atribuir as vantagens ou castigos, dado que é ele que acompanha o combate no interior da área de competição. Todas as decisões são tomadas por maioria. Havendo discordância por parte dos dois juízes de mesa, estes comunicarão a sua opinião ao árbitro central através do intercomunicador.

Em situações muito particulares, os elementos da Comissão Nacional de Arbitragem poderão intervir.

O combate de judo inicia-se em pé, podendo ter seguimento para o solo. A vitória pode surgir através de quatro situações, a saber:

- **Projeção** – na luta em pé, através da execução de técnicas de projeção;
- **Imobilização (luta no solo)** – controle efetuado entre 10 a 20 segundos para poder pontuar;
- **Luxação (vulgo "chave de braço" - luxação à articulação do cotovelo)** – levar o adversário a desistir, sendo usualmente executada na luta no solo;
- **Estrangulamento** - levando o adversário a desistir, sendo usualmente executado na luta no solo.

Na competição as pontuações são atribuídas de acordo com a eficácia com que as mesmas são aplicadas (Franchini, 2006). Então, existem três pontuações possíveis no judo, dependendo da sua dimensão, da qualidade da projeção ou do tempo de imobilização: ***yuko*** – 5 pontos, ***wazari*** – 7 pontos e ***ippon*** – 10 pontos. O combate de judo pode ser realizado em pé, através da execução de técnicas de projeção, e no solo, através de imobilizações, luxações e estrangulamentos. O combate termina imediatamente quando surge a máxima pontuação (***ippon*** - 10 pontos), obtida a partir de uma projeção de elevada qualidade (com mais de 50% da superfície das costas do adversário no solo, com força, velocidade e controlo), imobilização de 20 segundos ou desistência (luxação e estrangulamento), tal como referido anteriormente. Existem ainda pontuações intermédias, que podem ser obtidas através de projeções de menor qualidade, ou imobilizações de tempo inferior a 20 segundos (10 a 14 segundos – ***yuko***, 15 a 19 segundos – ***wazari***).

Os combates de competições oficiais realizam-se em áreas de 8mx8m a 10mx10m e têm uma duração máxima útil de três minutos para juvenis (juvenis femininos/masculinos - 13/14 anos), quatro minutos para cadetes (15/16/17 anos) e 4 e 5 minutos para juniores (18/19/20 anos) e seniores (≥21 anos) femininos e masculinos, respetivamente. Caso o combate termine empatado no final do tempo estabelecido inicia-se um novo combate (mais curto), com a aplicação da regra do denominado "ponto de ouro" (*golden score*). Neste caso, o judoca que pontue, ganha de imediato, assim como o judoca que sofra um castigo, perderá o combate. Não existe limite de tempo para o "ponto de ouro".

Ainda no contexto da arbitragem, importa referir que a interdição das técnicas em que o atacante agarra as pernas do oponente com os seus braços/mãos (técnicas usualmente

executadas por judocas do leste europeu) veio beneficiar o tipo de judo mais clássico, praticado usualmente pela escola japonesa (Adam, Tyszkowski, et al., 2011). Esta realidade demonstra que a alteração do regulamento pode beneficiar alguns tipos de judo, neste caso o judo mais clássico.

O combate de judo é atualmente mais dinâmico do que há 20 ou 30 anos. As regras atuais penalizam muito a passividade (Sertic et al., 2009). O lutador que apenas evita as ações do adversário é penalizado. Em suma, os judocas que apresentam um estilo defensivo não terão possibilidade de ganhar.

2.2.8. JUDO E EDUCAÇÃO

Entendemos encetar esta parte fazendo referência a aspetos que dizem respeito a todos os desportos, sobretudo no que toca à formação desportiva e ao papel do treinador quando chamado a orientar crianças e jovens. Mais adiante trataremos de aspetos que tocam o judo em particular. Neste contexto são apresentadas algumas das importantes tarefas do treinador (C. Gonçalves, 2005):

1. Esclarecer as crianças e jovens sobre a importância da competição na prática desportiva e o seu significado no processo de formação desportiva;
2. Realçar o significado do treino como um momento privilegiado para assumir uma atitude permanente de superação e de afirmação, que facilita o progresso nas aprendizagens;
3. Promover valores e princípios inerentes ao Espírito Desportivo, bem como valores éticos da conduta desportiva. Esta assunção implicará uma permanente valorização dos seguintes valores: honestidade, lealdade, camaradagem, dignidade, respeito mútuo e respeito pelos cinco princípios do Espírito Desportivo (respeito pelas regras, pelas decisões dos árbitros e juízes, pelo adversário, pelo desejo de igualdade e pela sua dignidade).

Adianta o autor que, no que respeita ao desporto infanto-juvenil, treinadores que não cumpram as regras, não sejam leais ou que careçam de elegância no trato com os demais agentes desportivos, deixaram de utilizar o processo de treino como um processo educativo, deixando por este motivo de ser treinadores, pois contribuem para desvirtuar a verdade

desportiva, destruindo a riqueza educativa e formativa do desporto. Em jeito de "remate" o autor sublinha que, tal como os professores, os treinadores têm de conduzir o seu processo de ensino com base no exemplo das suas ações e comportamentos. Desta forma, o autor apela à obrigatória coerência entre o "discurso pedagógico" e a "prática".

Segundo Feldenkrais (1951), o judo moderno foi desenvolvido pelo mestre Jigoro Kano a partir dos antigos sistemas do *ju-jitsu*[5]. A principal finalidade destes sistemas era subjugar o oponente. Em oposição, a intenção do judo era o bem-estar físico e mental dos indivíduos, utilizando todo o conhecimento de ataque e defesa acumulado em quase vinte séculos pelos especialistas do *ju-jitsu*, mas agora, metodicamente organizados num sistema único e baseados num princípio único. Segundo o autor, o judo inclui o *ju-jitsu* e supera-o em todos os aspetos. A própria palavra *ju-jitsu* foi substituída por judo, uma vez que o *ju-jitsu* se tornou obsoleto no Japão, embora continue a usar esse nome noutros locais. As palavras do autor sugerem que a superioridade do judo tem a ver, sobretudo, com o seu valor educativo.

Para Deval e Palla (2010) importa desenvolver as capacidades e aprendizagens necessárias para que o desportista esteja mais adaptado, quer do ponto de vista físico quer do ponto de vista social. A reforçar esta ideia, estão os resultados obtidos num estudo que o autor fez, onde verificou que os valores mais escolhidos pelos treinadores de judo foram os seguintes: colaborar e respeitar os outros, melhorar a saúde, respeitar as regras e melhorar como pessoa.

A organização do *Judo Kodokan* encerra três aspetos fundamentais (Fédération Française de Judo et Jiu-Jitsu, 1948), a saber:

- Um método de luta – Arte Marcial;
- Um método de treino – Educação Física (EF);
- Um método de treino mental – que inclui o desenvolvimento da inteligência e da moral e a aplicação dos princípios do judo na vida diária.

Para o fundador do judo, qualquer que seja a energia dispensada, física ou mental, esta deve ser o mais eficaz possível, no sentido de assegurar o objetivo da Educação, que trata de questões como a saúde, a força e a utilidade. De acordo com os seus princípios e através do ensino de métodos de ataque e de defesa, que encerram um elevado ideal moral, Jigoro Kano

[5] De acordo com Kano (2006), *jujutsu* é a forma correta de nos referirmos a esta arte. O facto de aparecer mais do que uma forma de a escrever deve-se à necessidade de corresponder ao que vem nas diversas referências bibliográficas. Para além de *ju-jutsu*, termo original relativo a esta arte marcial, iremos encontrar outras formas, tais como: *jiu-jitsu*, *ju-jitsu*. Neste sentido, assumimos que todas querem dizer o mesmo.

criou combinações de movimentos dos membros, do pescoço e do corpo, tendo cada um o seu objetivo, favoráveis ao desenvolvimento harmonioso, tanto físico como moral. Mais do que o prazer em conseguir ser superior aos outros, importa dar valor à beleza e à alegria que advêm das atitudes elegantes e dos movimentos graciosos. Em suma, o judo é um educador do espírito e um meio de aperfeiçoamento do corpo, com benefícios para a vida. Para Uzawa (1970), o judo é o caminho pelo qual se desenvolve a personalidade através da luta corpo a corpo.

No que diz respeito à Educação Moral, Jigoro Kano refere que importa saber distinguir o que é bom e o que é mau, adiantando que o desenvolvimento da inteligência permite distinguir o que é correto e o que o não é (Kano, 2006). Neste sentido, torna-se importante ensinar habilidades para distinguir o bem e o mal, o correto e o incorreto. Neste contexto, refere ainda que a moral deve ser cultivada em conjunto com a mente e com as emoções, pois só assim se conseguirão bons resultados. Relativamente à vida em grupo, refere o autor que o conflito prejudica todos, sendo a harmonia um triunfo para todos. As pessoas que vivem em grupo devem evitar ofender-se, devendo, em oposição, tentar ajudar-se mutuamente. O princípio de *Seiryoku-zenyo* (máxima eficiência no uso da energia) aplica-se quer ao treino de judo, quer à vida em grupo, significando que nos devemos esforçar por não ter condutas egoístas, em benefício da sociedade. Também o princípio denominado *Jita Kyoei* (prosperidade e benefícios mútuos) está em sintonia com esta linha de pensamento.

De acordo com Ceracchini (1971), só após uma profunda assimilação das técnicas e da conceção educativa ligada ao judo, se poderão alcançar os verdadeiros objetivos pretendidos. Importa considerar o judo como um método, graças ao qual o aluno pode aprender verdadeiras normas de conduta que se revelarão de enorme utilidade na sua vida social.

> "O judo, em resumo, tem como lema projetar a moral na vida social."
>
> Uzawa (1970, p. 14)

Um clima pedagógico estimulante e que promova o crescimento pessoal representa uma das principais características de uma EF física humanista (Siedentop, 1994). Os profissionais de Educação Física e Desporto devem recorrer a diversas estratégias para promover as boas relações humanas e contribuir para o desenvolvimento dos indivíduos e da sociedade.

Para Deval (2010), através do judo podem ser adquiridos alguns valores tais como, a integração social, o respeito pelas regras e a ajuda mútua. O autor adianta que o "jogo limpo" significa muito mais do que o simples respeito pelas regras, dado que integra as ideias de

amizade, de respeito pelos colegas e adversários e pelas regras do espírito desportivo. Mais do que um comportamento, é uma forma de pensar e de estar. Este conceito opõe-se às fraudes, à arte de enganar, ao recurso ao *doping*, à violência física e verbal, à desigualdade de oportunidades e à corrupção. Na linha do que foi referido, e no que respeita ao desporto, Carratalã e Carratalã (2005) e Deval e Palla (2010) reforçam o seu grande poder socializador e de transmissão de valores éticos e morais na formação do indivíduo, onde estão presentes conceitos tais como: companheirismo, espírito de luta, saber ganhar e respeito pelas regras.

O treinador exerce uma forte influência sobre as atitudes e comportamentos, sobre os princípios, valores, orientações e sentidos de vida do atleta (Bento, 2006). Também o dirigente desportivo tem um importante papel no contexto da prática desportiva, apesar do seu papel como pedagogo não ser devidamente valorizado. Não é tomado em consideração o seu papel organizador, preparador e congregador de condições para a prática desportiva. Não é dado valor ao seu imprescindível papel no contexto desportivo, bem como ao facto de prestar a sua colaboração a título gracioso.

Referindo-se às atividades de luta no contexto da EF, G. Casado (1990) refere que o conteúdo sócio motor das atividades culturais e desportivas pode ser explorado sob o ponto de vista educativo. Neste sentido, as atividades de luta podem incluir-se nos programas de EF escolar, extraescolar, iniciação desportiva e recreação, contribuindo desta forma para a educação integral do aluno.

De acordo com Manolachi, Marin, Daniel e Mircea (2010), apresentar-se-ão a seguir alguns aspetos de interesse relacionados com a educação, e cujo conteúdo poderá ser ensinado através do judo. Dado que as questões da educação estão relacionadas com as aulas de judo, o treinador deverá então reforçar os seguintes aspetos:

- Respeitar o ritual da saudação, o treinador, o *Dojo*, o parceiro ou adversário;
- Promover regras de higiene, quer individuais quer de grupo;
- Aproveitar os momentos de exames de mudança de graduação para ensinar atitudes corretas, em relação ao trabalho para melhoria contínua;
- Promover a aprendizagem das técnicas, mas não de uma forma mecânica, procurando desenvolver nos judocas a capacidade de raciocínio e de análise das situações de combate, no sentido de as resolver rapidamente;

- Utilizar o *shiai* como meio para educar o desportista para ganhar, promovendo a coragem, o autocontrolo, a calma para lidar com a dor em determinadas situações, entre outros. Em suma, um conjunto de qualidades mentais que são úteis no dia-a-dia;
- Educar o sentido de comportamento moral perante o adversário, tendo o cuidado para não colocar em risco a sua integridade física, o *fair play* e a honestidade para aceitar a derrota.

O treinador deve atender a estes pressupostos, dado que encerram um elevado valor educativo.

De acordo com Estrada (1989), o judo é a demonstração de toda a carga interior do indivíduo, nos seus aspetos emocionais, afetivos ou espirituais, físicos ou mecânicos e intelecto-motores, não como elementos separados, mas como uma soma de partes, ou seja, como uma unidade. No judo a vertente mais importante é a educativa. É neste sentido que o autor adianta que, relativamente ao desporto, importa reter a sua condição lúdica, o jogo interindividual, o desafogo emocional, a expressão livre de intencionalidade e um espaço aberto à experiência pessoal. Refere ainda que, cortar com a realidade, mecanizar a resposta, privar o desportista da sua responsabilidade, limitar a sua tomada de decisão e afogá-lo na sua própria ansiedade, não beneficia a educação dos nossos judocas.

"É necessário voltar às origens do desporto, ao homem que joga e que descobre e potencia através do jogo a sua humanidade."

(Estrada, 1989, p. 179)

Os Princípios Fundamentais do Olimpismo, contidos na Carta Olímpica, parecem estar em sintonia com o que anteriormente foi referido em relação ao judo. Apresentaremos a seguir apenas três dos sete pontos (pontos 1, 2 e 4) da Carta Olímpica, que nos parecem ser mais esclarecedores deste entendimento.

"O Olimpismo é uma filosofia de vida que exalta e combina de forma equilibrada as qualidades do corpo, da vontade e da mente. Aliando o desporto à cultura e educação, o Olimpismo procura ser criador de um estilo de vida fundado no prazer do esforço, no valor educativo do bom exemplo, na responsabilidade social e no respeito pelos princípios éticos fundamentais universais";

"O objetivo do Olimpismo é o de colocar o desporto ao serviço do desenvolvimento harmonioso da pessoa humana em vista de promover uma sociedade pacífica preocupada com a preservação da dignidade humana."

"A prática do desporto é um direito do homem. Todo e qualquer indivíduo deve ter a possibilidade de praticar desporto, sem qualquer forma de discriminação e de acordo com o espírito Olímpico, que requer entendimento mútuo, com espírito de amizade, solidariedade e *fair play*."

(Comité Olímpico Internacional, 2012, p. 25)

O desporto promove o desenvolvimento da personalidade ao oferecer oportunidade para a aprendizagem e melhoria de várias técnicas, sejam elas de natureza cognitiva, social, ou emocional (Frolowics, 2005; Kuhlmann, 2005). A educação promove o desenvolvimento de atitudes desejáveis e de valores que guiam o pensamento, as ações e os sentimentos dos indivíduos, melhorando também as suas relações. A educação pelo desporto não deve envolver os indivíduos apenas sob o ponto de vista físico, dado que a finalidade da educação para a honestidade e para a dignidade é desenvolver as competências cognitivas e morais do homem (Frolowics, 2005). A educação pelo desporto deve ser um processo a longo prazo. Podemos assumir como verdadeiro o facto destas palavras se aplicarem na perfeição ao que, no passado, foi defendido pelo fundador do judo Jigoro Kano. Reforçando o que atrás foi referido no que respeita às competências cognitivas e morais, Minuro (1950, p. 18) apresenta o significado das saudações de judo, concretamente a saudação que é feita ao colega de treino: "Acendo em mim um sentimento de estima pela tua pessoa, de respeito pela tua dignidade, e de agradecimento por me auxiliares a cultivar o Judo; não nutro por ti o mínimo sentimento de hostilidade, e proponho-me combater contigo somente para treinar, com a intenção sincera de não te lesar".

O denominado "Triângulo Desportivo" tem um importante papel no desporto em idade escolar, sendo formado pelas três figuras mais relevantes nesta etapa: o desportista, o professor de EF/treinador, as famílias e, especialmente os pais (Feliu, Alvarez, & Sousa, 2005). Também têm influência na participação e na qualidade da experiência desportiva dos jovens desportistas, principalmente a partir dos primeiros anos da adolescência, outros agentes desportivos tais como os árbitros, organizadores das competições desportivas e colegas.

Sendo o judo um desporto individual urge promover o clima adequado, no seio do grupo, que conduza ao empenho de todos por um projeto comum, onde todos sejam igualmente necessários e estejam igualmente contagiados por uma mesma filosofia de prática, seja ela de rendimento ou de recreação (Carratalã, & Carratalã, 2005). Segundo o autor, os motivos que levam os pais a colocar os seus filhos na prática do judo são: socialização, formação

física, competição, autocontrolo e educação. O judo é de facto um método para desenvolver o potencial humano.

2.3. SÍNTESE HISTÓRICA DO JUJUTSU/JUDO

As atividades físicas surgiram muito cedo na história da humanidade, estando sem dúvida ligadas às práticas quotidianas dos primeiros homens (Calmet, 2002). As atividades de combate são as que mais cedo e mais vezes foram representadas, o que leva a crer que o homem e os seus filhos aprenderam a gostar de se confrontar nos jogos de luta. O judo e outros desportos de combate têm as suas raízes na defesa pessoal e em ideias relacionadas com o aperfeiçoamento do espírito humano, desenvolvimento do carácter e recreação (Kozub, & Kozub, 2004). No caso do judo, o surgimento do *judogi* e a sua generalização permitiram transformações sociais, tais como a prática do judo por mulheres e transformações técnicas que permitem projetar o outro, agarrando-o nas golas/lapelas. Sem o controlo efetuado em redor do braço, o judo permite uma distância um pouco maior do que na luta. O autor refere que, apesar de tudo, ao longo de três períodos que distam 2000 anos entre si, as atitudes continuam similares. Esta similitude permitiu uma evolução característica, dado que os desportos de combate entraram numa fase de maturidade social, permitindo a prática competitiva por mulheres, permitindo ainda que a sua componente desportiva, de espetáculo, de entretenimento e de valor educativo os liguem mais à escola.

2.3.1. NO JAPÃO E A NÍVEL INTERNACIONAL

Jigoro Kano, fundador do Judo, nasceu em Mikage (Japão), a 28 de outubro de 1860 (Brousse, 2002; J. Casado, & Villamón, 2009). Um verdadeiro conhecimento do judo deverá compreender algumas questões acerca da história e das artes marciais tradicionais e do *jujutsu* em particular. As diferentes escolas que existiram treinavam cada uma com as suas técnicas, embora partilhando o mesmo nome (*jujutsu*). Pode então dizer-se que existem diferentes habilidades, tais como, golpes com as mãos/braços, pontapés, projeções e estrangulamentos, usando o mesmo nome, ou seja, o *jujutsu*. Nomes como *taijutsu, yawara, judo, kogusoku, torite, kenpo, hakuda y shubaku,* englobam também formas de *jujutsu* (Kano, 2006). As artes marciais são de ataque e defesa contra um inimigo, não usando armas ou usando apenas armas curtas. *Kogusoku* e *torite* referem-se a métodos de preensão.

Taijutsu e judo são práticas de luta corpo a corpo com armadura e têm como objetivo principal a projeção.

Segundo Kano (2006), sabe-se que no século XVII, um senhor chamado Chen Yuan Ping, vindo da China, introduziu as técnicas do *jujitsu* no Japão. Três samurais apuraram as suas técnicas e desenvolveram o seu próprio estilo de *jujitsu*. Esta teoria é algo duvidosa, dado que apenas trouxe as formas de *kenpo* e provavelmente também *hakuda*, artes marciais praticadas na China desse tempo, e não as formas autóctones que se praticavam no Japão. Além disso, muito tempo antes já existiam no Japão técnicas com pontapés, empurrões e luta corpo a corpo. O exemplo disso é a escola *Takeushi-ryu* de *kogusoku* que se fundou em 1532, e muitos documentos da primeira metade do século XVII, onde já se falava de luta corpo a corpo. Contudo, o que veio da China pode ter contribuído para melhorar algumas técnicas de *jujutsu*. Pode dizer-se que o *jujutsu* começou a ser mais popular com a chegada de Chen Yuan Ping ao Japão, ou seja, após a primeira metade do século XVII e mais tarde, durante a restauração da dinastia *Meyji* em 1868, em que o *jujutsu* se expandiu pelo Japão e proliferou por muitas escolas. Outra teoria defende que o Dr. Akiyama Shirobei de Nagasaki foi à China aprender a arte *hakuda* e mais tarde, após o regresso da China, inventou o *jujutsu*. Esta teoria é mantida apenas por um grupo que praticava *yoshin-ryu*. O *jujutsu*, enquanto prática bem organizada, surge entre os séculos XIV e XVI. Alguns historiadores japoneses dizem que o *jujutsu* já existia no ano de 660 AC. Em 230 AC há um registo de um combate a mãos nuas (Matos, 2009). Outra teoria diz ainda que o *jujutsu* é uma invenção puramente japonesa. Esta é a teoria defendida por Jigoro Kano, fundador do judo *Kodokan*, em 1882. O principal objetivo do *jujutsu* era a prática de um método de combate. Havia diferentes estilos e métodos de luta. Num estilo o objetivo era projetar e matar o oponente, noutro era apenas capturar e num outro era matar, aplicando golpes em pontos vitais do oponente. No início valorizou-se o combate como a exclusiva razão da sua prática, começando progressivamente a reconhecer-lhe benefícios para a EF e treino da mente. Isto porque a aprendizagem de técnicas que podem ser realizadas através de movimentos em diferentes direções, a coragem, a compostura e outras qualidades necessárias à vida, podem ser desenvolvidas através desta arte. O *jujutsu* como um todo tem valor e é uma herança cultural, sendo algo que deve ser conservado. Para Uzawa (1970), o *jujutsu* é a arte que reúne as formas de ataque e defesa contra um atacante com ou sem armas. Refere ainda que, o *jujutsu* tem outras designações, tais como: *ju*, *yawara*, *taijutsu*, *kogusoku*, *tote*, entre outras.

Jigoro Kano teve um papel fundamental na organização racional da prática do judo no Mundo, através de uma influência muito benéfica do ponto de vista educativo (tanto do ponto de vista intelectual como do ponto de vista físico) (Brousse, 2002; Fédération Française de Judo et Jiu-Jitsu, 1948). O senhor Kano foi senador e membro da câmara dos pares do Japão, diretor da Escola Normal de Tokyo, ex-diretor dos ensinos primário e secundário do Japão, fundador e presidente de honra da Associação Atletismo Amador e delegado do Japão a nível internacional, fazendo demostrações de propaganda até aos seus últimos dias.

Jigoro Kano pensou que, com alguns melhoramentos, o judo poderia vir a ser um método de EF, um método de treino mental e educação moral. Após muitos anos a desenvolver as suas ideias, fundou o judo *Kodokan*. Fê-lo estudando a fundo o *jujutsu*, aproveitando o que sentiu que se poderia manter e excluindo o que não era útil, estudando a teoria e as técnicas e estabelecendo as formas e o modo em que deveriam ser aplicadas na sociedade atual. Após a fundação do *Kodokan* (escola para o estudo do caminho), o termo *jujutsu* caiu em desuso, a favor do termo judo. Houve mudanças nas formas de ensinar e o *jujutsu* passou a designar-se como judo antigo. Judo significa "caminho da suavidade". A ideia de Jigoro Kano foi desenvolver uma arte que não fosse perigosa tal como o *jujutsu* o tinha sido. De acordo com Kano (2006) e Kodokan Judo Institute (2009) a organização do judo *Kodokan* encerra três aspetos fundamentais, tais como:

- **Um método de luta -** Arte Marcial;
- **Um método de treino** – Educação Física;
- **Um método de treino mental** – Que inclui o desenvolvimento da inteligência e da moral e a aplicação dos princípios do judo na vida diária.

Após um aturado estudo e muitos contactos no estrangeiro, Jigoro Kano concluiu que o objetivo da EF era manter o corpo são, vigoroso, harmonioso e útil, em sintonia com a disciplina moral e mental (Brousse, 2002; Fédération Française de Judo et Jiu-Jitsu, 1948). Para Kano, muitos desportos não promoviam um desenvolvimento harmonioso, dado que desenvolviam de forma desequilibrada diferentes músculos, sendo também, do ponto de vista fisiológico, imperfeitos, onde alguns músculos e órgãos eram inconscientemente negligenciados. Para o fundador do judo, qualquer que fosse a energia dispensada, física ou mental, ela deveria ser o mais eficaz possível, no sentido de assegurar o objetivo da Educação, que era: a saúde, a força e a utilidade. Do ponto de vista técnico, Jigoro Kano organizou as técnicas de projeção em 5 grupos de 8 técnicas, tendo-o feito antes de 1920.

Estas técnicas são conhecidas por *gokyo-no-waza*. Após esta data, surgiu o *shimmeisho-no-waza*, que integra as novas técnicas de judo (Kano, 1986). As técnicas de controlo (*katame-waza*), que incluem as técnicas de imobilização (*osae-komi-waza*), estrangulamento (*shime-waza*), luxação (*kansetsu-waza*), fazem também parte das técnicas de judo, sendo as técnicas de imobilização específicas da luta no solo (*ne-waza*).

Jigoro Kano, definiu o judo como meio de educação, no sentido de compreender duas máximas ou princípios: benefício e prosperidade mútuos e ótima utilização da energia. O significado fundamental do judo reside no seu valor como meio de ensino e de utilização ótima da energia física e mental (*seiryoku-zenio*). Por outro lado, insistiu para que o ideal de cada judoca se baseasse em comportamentos de auxílio e de concessões mútuas (*jita-kyoei*) (Brousse, 2002; Calmet, 2002).

No judo, para progredir, é necessário praticar *kata* (formas ou exercícios codificados) e *randori* (exercício livre), salientando que não há treino verdadeiro se não houver *randori*. As *katas* são exercícios codificados onde os papéis dos judocas estão bem estabelecidos: *tori* controla as ações do *uke* e projeta-o. Desaparece então a incerteza do combate. A oposição do *uke* é conhecida pelo *tori.* Quanto ao *randori*, este é uma luta sem tema, onde o objetivo é desenvolver habilidades, normalmente as capacidades de ataque. A noção de ajuda ou colaboração implica que, durante o *randori*, o mais forte lute apenas um pouco acima do nível do companheiro. Importa diferenciar o *randori* do *shiai*, pois neste existe um objetivo bem definido: a vitória. Sendo o *randori* um "exercício livre", pratica-se nas condições de uma luta real (Calmet, 2002).

De acordo com Tokarski (2012), o sucesso internacional do judo deveu-se, em parte, à espetacularidade das quedas (lembrando autênticas acrobacias) e dos combates, bem como da sua contribuição para o desenvolvimento de habilidades motoras. A enorme variedade de técnicas foi, também, uma das razões do rápido progresso do judo. Os japoneses conquistaram o mundo na primeira metade de século XX, tendo, nos anos 70, surgido uma nova geração de mestres de judo noutros pontos do mundo. Outras artes marciais seguiram o caminho do judo, no que respeita à visão multidimensional de Jigoro Kano acerca da autodefesa, terapia e filosofia da linguagem do corpo. Jigoro Kano enfatizou o valor do judo como instrumento de educação, tendo introduzido, com sucesso, um programa de judo nas escolas primárias do Japão, assim como treinos de judo nas escolas secundárias e universidades. Os argumentos que utilizou na defesa de uma EF saudável, enraizada no

antigo *jujutsu*, foram complementados com uma visão do judo como um treino do intelecto. Os treinadores que acompanham judocas de alto nível, embora se ocupem da competição, não contradizem a filosofia do judo, e também o vêm como um treino intelectual, aliás, ideia muito sublinhada nos documentos escritos por Jigoro Kano.

O judo foi introduzido nos Jogos Olímpicos em 1964, em Tóquio, sendo praticado, hoje, por milhões de pessoas em todo o mundo. Muitos são os motivos que levam as pessoas a praticar judo. Entre outros, praticam-no para se superar em competição, para se manter em boa forma e desenvolver a autoconfiança. Todavia, a maior parte das pessoas pratica-o somente pelo prazer que lhes dá (Ohlenkamp, 2014b).

Resumindo, de alguma forma, a importância da intervenção de Jigoro Kano no âmbito da educação, Brousse (2002) refere que, no seio do Ministério da Educação Nacional, Jigoro Kano teve um papel determinante na definição das bases do desporto e da EF no Japão.

"Embora os campeões olímpicos não sejam filósofos, o judo foi sempre o caminho das pessoas pensadoras."

(Tokarski, 2012, p. 145)

2.3.2. EM PORTUGAL

Segundo Matos (2009) o primeiro contacto com o judo terá sido através duma demonstração pública realizada por dois oficiais da armada japonesa, no início do século XX em Lisboa. Um pouco por toda a Europa as pessoas procuravam contactar e aprender um pouco desta arte. O primeiro professor de *ju-jitsu* em Portugal foi Hirano. Segundo A. Gonçalves (1936), Hirano realizou várias exibições de *jiu-jitsu*, quer de carácter público, quer de carácter privado. Após Hirano, que segundo o mesmo autor esteve em Portugal bastante tempo, estiveram ainda outros especialistas de *jiu-jitsu*, tais como, Raku Deks, Taki e Tani, tendo realizado dezenas de lutas em diversas casas de espetáculo.

Armando Gonçalves publica em 1914, no Porto, a primeira edição do livro "A defesa na rua". Em 1936 o *ju-jitsu* integra os programas da PSP (Polícia de Segurança Pública), sendo lecionado por Armando Gonçalves. Em 1941 publica o livro " O fraco vence o forte".

António Correia Pereira é o primeiro português cinto negro (1º *dan*), inscrito no *Kodokan* ("Escola para o Estudo do Caminho"). Torna-se membro da *Kodokan Jiu-Jutsu Associaton*. É também o primeiro membro honorário da União Dinamarquesa de Judo. Em 1946 funda a Academia de Budo. Edita também a primeira revista de judo em Portugal. Com o

pseudónimo de Minuro, publicou mais um livro, "A essência do Judo", tendo merecido em 1950 as felicitações de grandes personalidades do judo japonês. Devido a nunca ter estado muito ligado à Federação Portuguesa de Judo, a sua graduação nunca foi reconhecida por esta entidade.

Mais tarde vem para Portugal o francês Decruet, 1º *kyu* (cinto castanho). Em 1955 o francês Bouchend`home, 1º *dan* (cinto negro), que lecionou no liceu francês Charles Lepierre, vem também ensinar judo no Lisboa Ginásio Clube. Na mesma altura, chega a Lisboa o suiço Antony Stryker, 1º *dan* (cinto negro), que abre uma sala de judo, tendo como alunos, Afonso Henriques Ivens Ferraz Maia de Loureiro e José Manuel Bastos Nunes, atualmente um dos dois portugueses com maior graduação (8º *dan*).

A primeira competição de judo realizou-se em 1956, entre as equipas de Lisboa e de Sintra, tendo saído vencedora a equipa de Lisboa por 4-2.

O primeiro clube de judo constituído em Portugal foi o Judo Clube de Beja, tendo sido fundado a 12 de junho de 1957. Apenas um mês mais tarde, a 12 de julho de 1957, foi fundado o Judo Clube de Portugal (Federação Portuguesa de Judo, 2013a).

Em 1958, acompanhado por uma grande figura do judo japonês (Mestre Ishiro Abe), visita Portugal o Mestre Kiyoshi Kobayashi (1925-2013), professor de EF e de judo conferido pela Academia *Kodokan*. Os portugueses convidam-no para vir para Portugal, dada a sua elevada qualidade técnica. Acaba por vir para Portugal, na sequência de um convite do INEF (Instituto Nacional de Educação Física), para aí lecionar a modalidade. Fica dois anos ao abrigo de um contrato entre os governos japonês e português. Após esses dois anos, recebe alguns convites de outros países, mas decide ficar em Portugal. E foi o que aconteceu até há muito pouco tempo, embora os últimos tempos da sua vida tivessem sido passados no Japão. Considerado o "Pai" do judo em Portugal, morreu aos 88 anos, a 9 de setembro de 2013, no Japão (Federação Portuguesa de Judo, 2013b).

Para além das aulas no INEF (atual Faculdade de Motricidade Humana), o Mestre Kiyoshi Kobayashi começa a dar aulas de judo em vários clubes (Clube Shell e Judo Clube de Beja), mas sobretudo no Judo Clube de Portugal. Mais tarde dá aulas de judo na Escola Naval, Escola de Fuzileiros, Academia da Força Aérea, Escola Superior de Polícia, Sporting Clube de Portugal, na Academia Militar, e em vários outros clubes e instituições. O *Dojo* (sala de judo) da Escola Superior de Polícia, hoje Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna, tem inclusivamente o nome do Mestre Kiyoshi Kobayashi.

Em 28 de Outubro de 1959 é fundada a FPJ (Federação Portuguesa de Judo), da qual o Mestre Kobayashi foi o primeiro sócio honorário. O Judo Clube de Portugal viria a ser o sócio fundador da FPJ, embora outros clubes também se tenham ligado à mesma: Clube Shell, Judo Clube de Beja, Lisboa Ginásio Clube, Ginásio Clube Português e mais tarde o Círculo de Judo do Porto (antecessor do atual Clube de Judo do Porto).

Ainda segundo Matos (2009), o Mestre, tal como é conhecido entre os judocas o Mestre Kobayashi, desempenhou diversos cargos de destaque a nível internacional e no âmbito do judo: árbitro internacional, membro da Comissão Nacional e Europeia de Graduações, consultor da FPJ. Publicou também dois livros de judo: "*Judo Kyu e Dan*" e "*The Sport of Judo*". Foi também alvo do reconhecimento dos governos português e japonês através de vários e importantes galardões. Também foi homenageado e galardoado pelo Comité Olímpico de Portugal (COP) e Confederação do Desporto de Portugal (CDP).

A partir da vinda do Mestre Kiyoshi Kobayashi e da fundação da FPJ, inicia-se uma nova fase da modalidade, verificando-se respetivamente um crescente aumento dos conhecimentos técnicos dos judocas e uma melhor imagem da modalidade.

Após a revolução de 25 de Abril de 1974 surge uma grande expansão da modalidade, com reflexos no número de clubes/núcleos e praticantes. A Direção Geral dos Desportos (DGD) tem aqui um papel preponderante. A partir desta época, devido a transformações de ordem social, o judo deixa de ser apenas um desporto para homens. É sobretudo a partir dos anos setenta do século passado que vários nomes sonantes do judo internacional visitam o país. Este facto ajudou naturalmente a impulsionar o judo nacional.

Em 1977 iniciam-se os cursos de treinadores da modalidade, facto que permitiu aos judocas e treinadores elevar os seus conhecimentos aos vários níveis.

Em 1975 são criadas as primeiras Associações Distritais. Hoje existem 19 Associações de Clubes, incluídas em 7 zonas (Federação Portuguesa de Judo, 2014b):

1. **Zona Norte** - inclui as Associações de Clubes de Aveiro, Braga, Guarda, Porto, Viana do Castelo e Viseu;
2. **Zona Centro** - inclui as Associações de Clubes de Coimbra, Leiria e Santarém;
3. **Zona Centro-Sul** - inclui as Associações de Clubes de Castelo Branco, Évora e Portalegre;
4. **Zona Sul** - inclui as Associações de Clubes de Algarve, Beja e Setúbal;

5. **Zona de Lisboa** – Associação de Clubes de Lisboa;
6. **Zona da Região Autónoma dos Açores** – inclui a Associação de Clubes dos Açores e da Terceira;
7. **Zona da Região Autónoma da Madeira** – Associação de Clubes da Madeira.

Porém, o judo português, embora com atletas de qualidade, não gozava ainda de grande protagonismo em termos competitivos e a nível internacional. Não havia muito dinheiro para promover contactos internacionais e o apoio aos escalões etários mais baixos era escasso. Apesar de ter já alguma dinâmica, o judo nacional apenas regista um salto qualitativo nos anos noventa do século passado, também graças à política federativa. Mais cursos de formação debruçando-se sobre o Treino de Jovens, Organização, Planeamento e Metodologia do Treino, permitem um maior conhecimento sobre as questões do treino. Novos treinadores, uma boa parte ex-atletas e vários licenciados em EF, dão uma enorme ajuda nesta nova dinâmica do judo. É a partir daqui que o judo nacional passa verdadeiramente a apresentar resultados internacionais consistentes. Esta onda de resultados é ainda maior, após a medalha de bronze de Nuno Delgado nos Jogos Olímpicos de Sidney. Até aos dias de hoje, o número de medalhas em competições de nível internacional (europeu e mundial) é considerável.

2.3.2.1. Primeiras décadas do Judo em Portugal – literatura sobre Judo

Com o objetivo de dar uma ideia da literatura que havia nesta altura, fizemos um apanhado dos livros e revistas existentes no Judo Clube de Portugal, que, como é sabido, é um dos clubes mais antigos de Portugal, a par do Judo Clube de Beja, entre outros. Interessa-nos perceber que tipo de livros havia na altura e quais os temas tratados sobre a modalidade. Focalizaremos a atenção em livros ou artigos que tratam do ensino do judo e aspetos associados, no sentido de perceber as preocupações ao longo do tempo, neste contexto em concreto. Alguns destes livros serão citados mais adiante, no sentido de enriquecer o discurso relativo aos diversos pontos tratados neste trabalho.

Para além dos documentos existentes no Judo Clube de Portugal, outra literatura foi surgindo no país, sobretudo com a maior abertura ao exterior, ou seja, maior número de contactos com atletas, equipas, clubes e seleções de outros países (em Portugal e no estrangeiro), mais e melhores contactos com outras federações de judo, mais participações em torneios e estágios

internacionais, Campeonatos da Europa e do Mundo e Jogos Olímpicos. A maior oferta de literatura sobre judo foi aumentando, facilitando o acesso à mesma.

- **Federation Française de Judo et Jiu-Jitsu – Annuaire Officiel du Judo Internacional – A.M.I., 1948 – Paris**

Nesta obra da Fédération Française de Judo et Jiu-Jitsu (1948), é referido, numa nota introdutória dos editores, que esta obra pretende ser a esperança de que no futuro seja criada uma "União Internacional de Judo", aberta a todos os continentes, raças, religiões e correntes políticas, no sentido de promover a Solidariedade e a Ajuda Mútua Mundiais. A obra teve a colaboração de várias associações e federações de judo de vários países da Europa, América e África, e trata alguns temas tais como, a história do judo, as salas/clubes onde se praticava o judo na época, informações sobre novidades e acontecimentos, incluindo um anuário nominal dos judocas franceses e alguns conselhos práticos sobre vários aspetos do judo, bem como um plano do método de Jigoro Kano.

- **Judo – the art of defense and attack – M. Feldenkrais – Frederik Warne & Co. Lda, 1951 – London.**

Este livro de Feldenkrais (1951) inclui nove lições de judo, onde aborda as técnicas (de quedas, em pé e solo) adequadas a cada lição/nível. A obra foca também alguns aspetos sobre a biomecânica das técnicas de judo. Nesta obra, o autor denota a preocupação de levar a cabo um ensino sequenciado e progressivo.

- **Judo on the Ground – The Oda (9th Dan) Méthod "Katamewaza" – E.J. Harrison – W. Foulsham & Co. LDA, 1954 – London.**

Segundo Harrison (1954) este livro apresenta uma interpretação do Método de Oda (9º *dan*). Segundo o autor, este método é até à data desconhecido e refere-se ao ensino de técnicas de controlo (*Katame-waza*). São tratadas essencialmente questões técnicas. O autor apresenta técnicas fundamentais de imobilização e as suas variantes, os métodos e técnicas de entrada para imobilização a partir de várias posições iniciais, as técnicas de *shime-waza* e *kansetsu-waza* e os seus princípios básicos. O livro tem uma descrição pormenorizada das situações, que são acompanhadas com gravuras e algumas fotos.

- **Judo – Self-Taught in Pictures – Hubert Klinger-Klingerstorff – 12ª impressão, 1958 – Herbert Jenkins – London.**

Para além de uma parte dedicada à história do judo, este livro de Klinger-Klingerstorff (1958) pretende, sobretudo, apresentar um elevado número de técnicas de defesa pessoal. O autor faz ainda referência aos pontos vulneráveis do corpo humano.

- **Judo: Princípios Básicos – Eric Dominy – Ediciones Aguilar, 1959 – Madrid.**

Tal como o próprio título da obra sugere, Dominy (1959) pretendeu apresentar os princípios básicos do judo, no que respeita às técnicas de queda, técnicas de projeção e técnicas no solo. É um livro simples, que apresenta gravuras com as situações e respetiva descrição. No início, para além de algumas generalidades acerca do judo, trata de forma suave as questões ligadas à metodologia de ensino da modalidade.

- **Your Book of Judo – Harry Ewen – Faber and Faber, 1959 – London.**

Esta obra de Ewen (1959) aborda sobretudo técnicas de projeção e técnicas no solo. As técnicas são apresentadas apenas através de uma imagem (fotografia), sendo em número muito reduzido. Sendo um livro vocacionado para principiantes, faz referência ao local da prática e ao equipamento necessário para a prática do judo. De salientar que não são apresentados os nomes das técnicas, bem como a sua execução nos parece muito grosseira. Por outro lado, existe muito texto para tão poucas imagens. De qualquer forma, o livro fornece uma ideia das preocupações que existiam na época no que respeita ao ensino da modalidade.

- **Das Judo ABC – Taschenkalender – Sport Rhode, OHG, 1966 - Das Judo ABC – Sprendlingen.**

Este livro de Sport Rhode OHG (1966) apresenta o calendário de atividades do ano de 1966, tratando também de outros assuntos tais como: o contributo do judo para a educação, com texto de Jigoro Kano, fundador do judo; desenvolvimento do judo na Alemanha; técnicas dos 5 grupos do *gokyo* (8 técnicas cada); técnicas de contra-ataque; técnicas *katame-waza*; *katas*; endereços da Federação Alemã de Judo; resultados em grandes competições desde 1926. Apresenta ainda algum material e acessórios de judo (cintos, fatos, tapetes), que são fornecidos pela empresa que realizou este livro (*Sport Rhode, OHG*).

- **Méthode de Judo au Sol – Shozu Awazu – Editions Publi-Judo - 1960 - Le Plessis-Robinson (Seine).**

Segundo o editor, este livro apresenta uma fórmula didática de judo no solo. O método apresentado caracteriza-se pela sua simplicidade e objetividade, fatores que colaboram na promoção da eficácia do mesmo. O autor não se limita apenas a apresentar as técnicas no solo (imobilizações, luxações e estrangulamentos), dado que apresenta formas específicas de trabalho físico (com e sem parceiro), um modelo de sessão de treino, métodos de treino para as várias técnicas apresentadas, situações de ligação da luta em pé para a luta no solo e defesas das técnicas, apresentando ainda uma parte relativa a combinações e encadeamentos no solo. Em suma, Awazu (1960) consegue colocar nesta sua obra os aspetos fundamentais da luta no solo, em virtude de não se limitar à apresentação da técnica de forma descontextualizada, relativamente ao que é na realidade a luta no solo.

- **Boletim – Judo Clube de Portugal – nº11, 1968 – Lisboa.**

Este boletim do Judo Clube de Portugal, de carácter formativo e informativo, inclui temas relacionados com a técnica, princípios do judo, competições, artigos de opinião, entre outros. Esta publicação do Judo Clube de Portugal (1968) revela interesse em tratar as questões da modalidade, parecendo-nos, para a época, um documento de interesse, sobretudo para os sócios do clube em apreço.

- **Guia Completo de Judo: do principiante ao faixa-preta – Bruce Tegner – 1969 – Distribuidora Record - Rio de Janeiro.**

A primeira parte deste livro trata de generalidades sobre o judo, tais como, a referência ao judo como o caminho da vida, a defesa pessoal, regras de segurança, quedas, etiqueta, graduações do judo e exercícios para o desenvolvimento de algumas capacidades físicas. A seguir, Tegner (1969) debruçou-se sobre as questões mais técnicas (quedas, técnica em pé e no solo), onde se incluem técnicas de defesa pessoal. O autor fala do treino para um estilo próprio, aspeto que achamos interessante.

- **Judo and Aikido - Kenji Tomiki – 9ª impressão, 1970 – Japan Travel Bureau, Inc.- Tokyo.**

Este livro de Tomiki (1970) trata um pouco de história, sobretudo da transição *jujutsu* e *judo*. Aborda os princípios fundamentais do judo, tais como: posturas, movimentos, desequilíbrios, bem como o princípio da suavidade. Fala também das técnicas de projeção e das quedas, das técnicas de controlo no solo, bem como da competição. É, para todos os efeitos, um livro dedicado às questões técnicas, não descurando no entanto a parte histórica e educacional inerente à prática do judo. Trata também alguns aspetos de *aikido*, já que o autor, para além de ser 7º *dan* de judo, é também 8º *dan* desta arte marcial.

- ***Ju-no-kata* – Claude Hamot – Sedirep, 1969 – Paris.**

Este livro de Hamot (1969) apresenta uma *kata* de judo (*ju-no-kata* – formas de suavidade), através de imagens (fotografias) muito percetíveis e de muita qualidade, acompanhadas de uma descrição. As *katas* (formas tradicionais) são uma importante componente do judo. A existência desta publicação revela a importância que na época era dada a esta vertente do judo na Europa.

- ***Nage-no-kata* – Claude Hamot, Guy Pelletier e Claude Urvoy – Sedirep, 1970 – Paris.**

Tal como na obra anterior, da mesma coleção, este livro de Hamot, Pelletier e Urvoy (1970b) apresenta também uma *kata* de judo (*nage-no-kata* – formas de projeção). A qualidade do conteúdo é idêntica. Esta é a *kata* das técnicas de projeção.

- ***Kime-no-kata* - Claude Hamot, Guy Pelletier e Claude Urvoy – Sedirep, 1970 – Paris.**

Esta obra de Hamot, Pelletier e Urvoy (1970a) apresenta mais uma *kata* de judo (*kime-no-kata* – formas de decisão). A qualidade do conteúdo é idêntica. Este é a *kata* das técnicas de decisão.

- **Tratado de Judo – Toshiyasu Usawa – 1ª Edição, 1970 – Instituto Nacional de Educación Física y Deportes – Madrid.**

Este trabalho de Uzawa (1970) apresenta-se bastante completo, em virtude de contemplar praticamente todos os aspetos do judo. Fala um pouco da história da modalidade, do seu sentido, do equipamento, das formas de saudação, formas de esquivar e aproveitamento da

força do oponente, das técnicas em pé e no solo, bem como de aspetos ligados ao treino. As muitas fotografias apresentadas incluem técnicas executadas com muita qualidade, que são acompanhadas por uma descrição bastante percetível. O livro, embora não seja para principiantes, apresenta-se muito esclarecedor, sendo um bom documento de consulta. A obra parece-nos uma excelente referência.

- ***Katame-no-kata* e Goshin-jitsu - Claude Hamot, Guy Pelletier e Claude Urvoy – Sedirep, 1971 – Paris.**

Esta obra de Hamot, Pelletier e Urvoy (1971) dá sequência às três obras anteriores relacionadas com as *katas.* Ao contrário das anteriores, aqui são apresentadas duas *katas:* a *katame-no-kata* – formas de controlo e a *goshin-jitsu* – formas modernas de defesa pessoal. A qualidade do conteúdo é, tal como nas obras anteriores, muito boa.

- **ABC del Judo – Augusto Ceracchini – 2ª Edição, 1971 – Editorial Molino – Barcelona.**

Nesta obra Ceracchini (1971) apresenta os aspetos técnicos fundamentais do judo (quedas, técnica em pé e no solo). Para o efeito utilizou gravuras com a respetiva descrição. O autor apresenta também uma caracterização do judo nos seus aspetos filosóficos, bem como um programa para a obtenção de graduações, desde 5º *kyu* (cinto amarelo) até 1º *kyu* (cinto castanho). Demostra a preocupação em definir níveis de desempenho para cada graduação, mas sem definir idades obrigatórias para as mesmas.

- **El Judo: conocimiento prático y normas – Masahiro Kimura – 1973 – Editorial AEDOS – Barcelona.**

Este livro apresenta um elevado número de técnicas, desde as posturas e pegas, às quedas, técnicas em pé e no solo. Kimura (1976) teve a preocupação de falar não só da técnica em si mas também de apresentar possíveis combinações com essas técnicas e respetivos contra-ataques. Contextualiza de alguma forma as situações apresentadas. Trata-se de um livro técnico muito completo.

- **France Judo: La Revue des Arts Marciaux - Editions France Judo – Paris.**

Esta revista, de carácter formativo e informativo, foi a mais importantes revista de artes marciais (sobretudo de judo) que apareceu em Portugal na época, e acreditamos que na Europa e talvez no Mundo. Os judocas que a pretendiam adquirir tinham de a assinar,

recebendo-a por correio. A qualidade do judo em França era reconhecida por todos, espelhando esta revista essa circunstância. Podemos referir, a título de exemplo, um artigo (de carácter didático) de um número desta revista, encontrada no Judo Clube de Portugal, que apresenta uma sessão de judo em gravuras (François, 1973). Todavia, muitos outros números existiam no Judo Clube de Portugal, assim como na posse de alguns judocas nacionais. Esta publicação não existe nos dias de hoje.

- **Judo Para Niños: Su Metodologia – Juan Martinez – 1974 - Libreria Deportiva Esteban Sanz – Madrid.**

Esta obra de Martinez (1974) trata fundamentalmente da metodologia de ensino do judo para crianças. O autor fala das várias etapas da infância, caracterizando-as. São apresentados alguns jogos educativos adequados às crianças/judocas. Aborda ainda questões tais como, o método, a relação professor-aluno, origens do judo, judo para crianças, programa técnico e graduações, bem como a metodologia a levar a cabo no ensino das várias técnicas (quedas, técnicas em pé, técnicas no solo). De referir o facto de o autor, no que respeita às técnicas no solo, não se ter limitado à apresentação das técnicas de imobilizações, fazendo também referência a formas de voltar o companheiro e formas de sair das respetivas imobilizações. Na apresentação das várias técnicas, o autor tem a preocupação de falar da explicação da técnica de uma forma mais global, da execução em si, de pontos a ter em conta, erros a evitar e oportunidades para a sua execução. Não são contudo apresentadas ou propostas situações de aprendizagem para facilitar a aprendizagem e a execução das várias técnicas.

- **Iniciation au Judo – René Moyset – 1974 – Editions Bornemann – Paris.**

Este livro trata de aspetos fundamentalmente técnicos, apresentando gravuras e respetiva descrição. Esta obra de Moyset (1974) aborda algumas questões relativas às graduações, categorias de peso no judo, regras de arbitragem e resultados em grandes competições internacionais. Para além do exposto, o livro inclui ainda uma aula de iniciação da autoria do conceituado competidor e treinador francês, Guy Pelletier (5º *dan*).

- **Judo D`Attaque: constrution de l`attaque, étude en situation – Jean-Luc Masnières – 1975 – Editions Amphora S.A. – Paris.**

Nesta obra o autor aborda um judo já com algum grau de complexidade, portanto não indicado para principiantes. Para além dos aspetos técnicos de judo, Masniéres (1975) aborda também aspetos de ordem tática e estratégica. O ataque direto e as questões a ele

associadas, a noção de "confusão", as combinações de técnicas e a importância de condicionar o judo do adversário, são aspetos importantes desta obra. O autor contextualiza cada situação, em virtude de falar da postura, deslocamentos e pegas em que a mesma deve ser realizada.

- **Judo: de cinturón blanco a cinturon amarillo – Tadashi Koike – 1975 – Editorial de Vecchi, S.A. – Barcelona.**

Esta obra de Koike (1975) apresenta conteúdos apropriados para a iniciação ao judo (cinto branco e amarelo), abordando aspetos tais como: saudações, posturas, pegas, deslocamentos, mudanças de direção, desequilíbrios, quedas e técnicas em pé e no solo. O autor apresenta ainda algumas combinações entre técnicas abordadas ao longo do livro. A obra fala ainda de formas de treino (sobretudo *randori e uchikomi*) e apresenta um dicionário de termos japoneses.

- **El Judo en 12 Lecciones – Cesar Barioli – 1975 – Editorial De Vecchi – Barcelona.**

O livro contém uma primeira parte que fala de história do judo e dos costumes japoneses, bem como alude aos princípios do judo. Em seguida trata sumariamente de questões, tais como: o clube, o tapete de judo, o equipamento (*judogi*), as graduações, as saudações, vários tipos de exercícios de treino, de quedas, posturas, algumas formas de treino (*randori, uchikomi e kata*), deslocamentos e classificação das técnicas de judo. Em seguida, trata de forma mais específica os aspetos técnicos, apresentando-os através de imagens (desenhos e fotografias) acompanhadas de uma descrição, apresentando ainda aspetos regulamentares da modalidade.

2.3.2.2. Literatura portuguesa sobre judo – o que existe.

Muito pouco se fez em Portugal neste âmbito. Poucos livros, poucas revistas, poucos artigos de carácter científico. Iremos fazer uma apresentação, seguindo a ordem cronológica do aparecimento da literatura sobre judo (livros, revistas, artigos científicos).

- **“A Defesa na Rua” - Armando Gonçalves - lª edição, 1914; 2º edição, 1936 - Livraria Simões Lopes – Porto.**

Segundo A. Gonçalves (1936), este livro pretende divulgar algumas das técnicas de *jiu-jitsu* de mais fácil aplicação prática, e despertar o interesse para este tipo de desporto, ainda tão pouco praticado em Portugal. Fê-lo através desta obra, que está ilustrada com 40 fotografias de técnicas de *jiu-jitsu*. No sentido de transmitir que o *jiu-jitsu* é uma arte de grande elegância e que exige grande habilidade, o autor afirma que "O *jiu-jitsu* é, como muito bem dizem os japoneses, uma arte de *gentleman*" (A. Gonçalves, 1936, p. 21).

- **“O Fraco vence o Forte” – Armando Gonçalves – 1ª edição, 1941; 2ª edição, melhorada, 1947 - Livraria Fernando Machado - Porto.**

Segundo A. Gonçalves (1947), neste livro são apresentadas técnicas de *jiu-jitsu* ou judo, um sistema de EF japonês e de defesa individual sem armas. O autor, Armando Gonçalves, foi discípulo do professor japonês Hirano, tendo sido instrutor de *jiu-jitsu* da Polícia de Segurança Pública do Porto.

- **“Essência do Judo (Jiu-Jitsu) – Arte de Agir com Eficácia Máxima” – Minuro - 1950 – Soc. Tipográfica, Limitada – Lisboa.**

Esta obra de Minuro (1950) caracteriza o judo de forma muito completa, dado que o autor foi, tal como referido na parte dedicada à história do judo, o primeiro cinto negro português reconhecido pelo *Kodokan.* No prólogo, o autor elucida muito bem o leitor sobre o que é o judo, o seu culto e o seu espírito. É apresentada a história do judo, onde se fala do combate inerme[6], do *jiu-jitsu* e do judo. Questões como a ética e a arte do judo não foram excluídas da obra. Encontramos ainda uma interessante apresentação e descrição de técnicas e o seu significado. No sentido de transmitir de uma forma geral o conteúdo da obra, aproveitamos a frase do autor, que refere que, “O judo é uma filosofia, uma ciência e uma arte, devendo ser abordado com espírito filosófico, científico e artístico” (p. 7). É com base nestes aspetos que o autor desenvolveu o seu livro. Quer o autor (António Correia Pereira), de pseudónimo Minuro, quer a obra, são referências inequívocas da história do judo nacional.

[6] “Exercício marcial que se foi ramificando em várias modalidade ou escolas: jiu-jitsu; tai-jitsu, wa-jitsu. Iawara, kumiushi, tori, kempo, etc.” (Minuro, 1950, p. 7)

- **Tele Judo e Karaté-do (1977/1978) – revista quinzenal colecionável - LIBER - Editorial e Publicidade Portugal Brasil, Lda.**

Esta revista quinzenal, de carácter formativo e informativo, começou a sair em 1977. A direção técnica era constituída pelos mestres Kiyoshi Kobayashi (judo), José Manuel Bastos Nunes (Judo) e Raúl Cerveira (*karaté*). A publicação dedicava uma parte ao judo e outra ao *karaté* ou outras artes marciais. Em quase todos os números, o Mestre José Manuel Bastos Nunes, no momento atual a mais alta graduação em Portugal (8º *dan*) como já foi dito, apresentava um artigo técnico onde executava várias técnicas com a respetiva descrição. Em concreto, no número treze, o Mestre Bastos Nunes (nome pelo qual é conhecido) apresenta as técnicas de imobilização do grupo *kesa-gatame*, falando um pouco sobre generalidades das imobilizações e partindo depois para a execução das mesmas (Nunes, 1977).

- **"Análise Mecânica das Técnicas de Projeção do Gókio" – Fernando Almada – Instituto Superior de Educação Física - Universidade Técnica de Lisboa – 1980.**

Este livro tem como objetivo expor os elementos mecânicos das técnicas de projeção do *Gokyo*, no sentido de permitir uma análise funcional das técnicas que o integram (Almada, 1980).

- **"Judo – Técnicas mais competitivas" - Emílio Costa – Livraria Popular Francisco Franco, Lda – 1982.**

Este livro inclui um conjunto de técnicas muito utilizadas em competição. Estas são executadas pelo autor ou por outros judocas de referência, sendo apresentadas em fotografias e acompanhadas da respetiva explicação. As mesmas técnicas são também apresentadas em contexto de competição, executadas por vários competidores da época, onde cada judoca tem oportunidade de explicar a sua forma de as executar. O autor fala um pouco do seu percurso fazendo referência a momentos de valor histórico do judo nacional. No início deste livro surgem dois interessantes alvitres que Costa (1982) envia aos judocas: aos competidores, para continuarem a oferecer às associações a sua melhor colaboração, contribuindo com a sua presença para o melhor funcionamento das mesmas; aos judocas que já não competem ou venham a deixar a competição, para que não deixem de se dedicar à arbitragem, em virtude de esta ser a principal mola de apoio para uma mais séria evolução da modalidade.

- **“Judo – da iniciação à competição” – José Costa Branco, David Monge da Silva, Fernando Costa Matos, Fausto Martins de Carvalho - 1983 - Editor: Centelha.**

Esta obra de Branco, Silva, Matos e Carvalho (1983) trata questões relativas à História do Judo, Pedagogia do Judo, Metodologia do Treino e uma parte alusiva à Técnica de Judo. Trata-se de uma obra inovadora para a época, dado que em Portugal, e realizado por autores portugueses, nada havia sobre os temas em questão.

- **Judo – Revista Técnica e Informativa – Associação Nacional de Treinadores de Judo (1996-2006).**

Esta revista da Associação Nacional de Treinadores de Judo, de carácter informativo e formativo, foi uma referência no que respeita à apresentação de artigos técnico-científicos de judo. A título de exemplo podemos referir o artigo sobre a “Observação e Análise da Técnica *O-Soto-Gari*”, onde, de acordo com os autores, o objetivo é caracterizar a tarefa em causa e conhecê-la do ponto de vista descritivo, mecânico e rítmico, com o propósito de permitir uma melhor intervenção do treinador ao nível da correção dos erros técnicos (Isidoro, Martins, & Silva, 2006).

- **Judo - Publicação da Federação Portuguesa de Judo (2004-2008).**

Durante os anos em que foi editada esta publicação da Federação Portuguesa de Judo, tal como a anterior publicação, apresentou um carácter informativo e formativo. Esta publicação tratou diversos temas de interesse, entre os quais, e em jeito de exemplo, um artigo técnico sobre os erros mais comuns nas técnicas de projeção, com o propósito de ajudar os treinadores na identificação dos erros mais comuns na técnica em questão (Peixoto, 2006). Este artigo demonstra a preocupação em tratar as questões alusivas à técnica de judo.

- **“Uma Abordagem Didática do Judo: Ideias e Sugestões de Trabalho”– Rui Veloso, Ágata Aranha e José Cachada – 2010 - Universidade de Trás-os-Montes e Alto-Douro.**

Segundo Veloso, Cachada e Aranha (2010), são apresentadas situações de aprendizagem para cada escalão etário, fazendo correspondência à graduação dos judocas. É feita também uma caracterização de cada idade a nível motor e apresentadas situações de aprendizagem suscetíveis de serem aplicadas nas aulas de judo. Os autores definem também o enquadramento competitivo adequado para cada escalão etário/graduação. Neste livro são apenas fornecidas sugestões, achadas convenientes, para os escalões etários em questão.

2.4. MODELOS[7] DE ENSINO E DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

2.4.1. GENERALIDADES

O processo de ensino-aprendizagem em EF pode ser visto como uma ecologia composta de três principais sistemas, cada um desenvolvendo-se em redor de um conjunto de tarefas a cumprir (Siedentop, 1994, 2002). Estes referem-se a sistemas de tarefas de organização, tarefas de aprendizagem e de interações sociais entre os alunos. É justamente na inter-relação entre estes três sistemas de tarefas que se forma a ecologia da EF. Ainda que estejamos a falar de EF, este assunto toca, de algum modo, a esfera do treino, sobretudo quando se trata de etapas de formação.

"Se concebemos a educação como o processo de ensino-aprendizagem, devemos reconhecer que o treino desportivo, situação onde um treinador ensina ao desportista uma determinada tarefa com o fim de que este a aprenda a executar, devemos saber que também está presente a educação."

(Giráldez, 2006, p. 267)

Para Giráldez (2006) a arte de ensinar ou educar está ligada à arte de treinar, assumindo uma maior importância quando se trata de crianças e jovens. Neste sentido, não devemos apenas desenvolver a condição física e psíquica, mas também um conjunto de valores, atitudes e normas, que irão contribuir para o desenvolvimento da personalidade do desportista.

Na sequência do que foi referido, e porque estamos a falar de educação, de ensino e de treino, cabe apresentar no próximo quadro os aspetos básicos do desenvolvimento da criança e do jovem desportista a vários níveis.

Quadro 8 - Características do desenvolvimento da criança e do jovem nos diversos domínios: cognitivo, físico e sócio afetivo (adaptado de De Knop, Wylleman, & Theeboom, 1998).

NÍVEIS	6 - 10 anos	10 - 13 anos	13 - 18 anos
Cognitivo	Aumenta a criatividade e fantasia; Sente muita curiosidade pelas coisas.	O pensamento é mais lógico; Deseja mais liberdade e menos controlo dos adultos.	Pensamento no futuro.

[7] Modelo – "O que é representativo de alguma coisa, que lhe serve de exemplo; representação formal e simplificada de uma realidade, de um fenómeno ou conjunto de fenómenos" (Academia das Ciências de Lisboa, & Fundação Calouste Gulbenkian, 2001b, p. 2500).

Físico	O crescimento é moderado; A criança é muito ativa e pode aprender facilmente novos movimentos; É a ”idade de ouro”.	Os movimentos começam a ser menos espontâneos; Surgem movimentos com sentido e com um objetivo; Melhora a coordenação psicomotora, embora possa sofrer alterações com o crescimento.	Mudanças importantes e constantes (internas e externas); Os movimentos podem tender a ser descoordenados devido ao crescimento.
Sócio afetivo	A criança começa a viver dois mundos: o adulto e o das crianças; Diminui o egocentrismo; Melhor integração no grupo.	Aumenta o sentido de cooperação, embora também aumente a competição; A aceitação no grupo é importante, bem como o *status.*	Os jovens querem ser adultos; Associam-se a um grupo de acordo com os seus ideais.
Propostas	Permitir que a criança se movimente muito; Ter em consideração a fantasia e criatividade da criança; A explicação deve sempre ser acompanhada de demonstração; Não trabalhar questões de estratégia e tática de jogo nestas idades, embora as crianças estejam preparadas para isso.	Promover a prática de muitos jogos de carácter não competitivo; Continuar com treino técnico e iniciar o tático; Promover as explicações teóricas e práticas; Dar importância ao trabalho de equipa.	O treino deve ser regular e constante; Transmitir aos desportistas os benefícios da prática desportiva.

Já que iremos tratar de modelos de ensino do judo, faz todo o sentido fazer referência a um livro/caderno lançado pela Federação Galega de Judo. Fazemo-lo porque este livro/caderno tem uma particularidade muito interessante. É dirigido aos alunos mais jovens e tem como título: *"¿Cómo ser...? CAMPEÓN-a - Todo lo que un judoka debe saber para llegar a lo más alto de sus posibilidades*". Ao abrir o livro, os atletas deparam-se com folhas em branco (algumas dezenas), do início ao fim, facto que pode, à partida, parecer estranho para os jovens judocas. Porém, no final do livro, na dobra da contracapa, diz o seguinte:

"¿En blanco? NO. Los capítulos de este libro aún están por escribir. No podíamos hacerlo por ti. Com la ayuda de tu professor o professores y de los técnicos de la Federación Gallega de Judo irás descubriendo tu JUDO personal, ése que todavia no se puede determinar, ya que no hay dos iguales. Este libro que ahora está en blanco será en el futuro tu mejor libro de judo. Suerte CAMPEÓN-a."

(Federación Gallega de Judo y D.A., s.d.)

Dirigindo-se às crianças e jovens judocas galegos, refere na contracapa o seguinte:

Os colaboradores deste livro fizeram um enorme esforço para arranjar tudo o que é necessário para que o teu trabalho seja recompensado com os teus resultados desportivos. Este será o melhor livro de judo que se poderia escrever para ti (Federación Gallega de Judo y D.A., s.d.). Através deste exemplo em concreto, esta Federação apresenta uma forma interessante de pensar a formação desportiva, uma vez que é dada uma enorme importância à autonomia, criatividade e imaginação das crianças e jovens.

As propostas de formação para a atividade de treino e de competição devem ser coerentes e consequentes (Marques, 2005). Neste sentido, e no que diz respeito à formação desportiva dos mais jovens, não se pretende que estes interpretem as práticas mais evoluídas, mas sim prepará-los para o virem a fazer.

No contexto do processo de formação desportiva, Deval (1997a, p. 2) refere que,

"A iniciação desportiva é entendida como o processo cronológico no decorrer do qual um indivíduo toma contacto com novas experiências regulamentadas acerca da atividade física e desportiva."

Adianta o autor que a idade de iniciação ao judo está situada entre os 4 e os 8 anos, apontando o intervalo entre os 4 e os 6 anos como uma idade precoce na iniciação. É nestas idades que as crianças ingressam num clube desportivo. Também a escola influencia a futura prática desportiva dos jovens, já que esta é o marco geral da iniciação desportiva. Todavia, é nas idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos que se verificam mais desportistas inscritos na respetiva federação de judo (espanhola, neste caso). Dos 10 aos 16 anos, verifica-se uma maior descida percentual na iniciação ao judo. O autor refere que as características assumidas pela iniciação ao judo, bem como o lugar onde é praticado, fazem da modalidade um meio de educação físico-desportiva ideal para as crianças na faixa etária dos 4 aos 8 anos, desde que os conteúdos se adaptem às características do indivíduo que as aprende. São os pais que em maior medida influenciam as crianças para a prática de uma determinada modalidade. Seguidamente vem a própria iniciativa, os seus pares, bem como a família, entre outros. Tratando-se de judo, importa criar um clima agradável no seio do grupo de judocas, onde todos sintam que se trabalha num projeto comum, sendo todos importantes e estando empenhados numa mesma filosofia de prática desportiva, seja de rendimento, seja de recreação.

Só num ambiente caloroso, de partilha, de consideração e com notória carga afetiva, através de uma nítida orientação para o aluno, é que se poderão atingir elevados níveis de participação (Rosado, & Ferreira, 2011). Retirar prazer das diversas atividades físicas é um

objetivo com uma importância decisiva na continuidade da prática, cabendo ao treinador um importante papel a este nível. Neste sentido, o entusiasmo é tido como fundamental na criação de um ambiente afetivo. A perceção do ambiente afetivo pode influenciar a motivação para a prática, o ambiente social, o empenho e a participação, entre outros. O ambiente específico do clube e da comunidade onde está inserido constitui um importante fator educativo, que influencia o processo de ensino. "A organização da escola e do clube, o seu funcionamento, a sua cultura organizacional, o seu sistema de crenças e de valores, as suas agendas, as formas de gestão e comunicação e diversas outras variáveis influenciam o ambiente organizacional, e este tem um impacto significativo sobre os diversos intervenientes, nomeadamente os alunos e os atletas, pelo que a reflexão sobre este assunto deve ser uma preocupação de professores e treinadores" (Rosado, & Ferreira, 2011, p. 191).

Antes de avançar, importa chamar à atenção para aspetos considerados importantes no contexto do treino de crianças e jovens. Então, segundo Malina (2008), a treinabilidade refere-se à recetividade que um indivíduo apresenta face à instrução, à prática e/ou estímulos de treino específicos. A recetividade de crianças e adolescentes a certos programas varia provavelmente em diferentes estágios de crescimento, maturação e desenvolvimento comportamental, bem como com o tipo de instrução e envolvimento. Parece-nos fundamental pensar no que atrás foi dito, dado estarmos em presença de aspetos importantíssimos a ter em conta quando se enceta um programa de treino de crianças e jovens, seja ele qual for. Os modelos desportivos de ensino a adotar devem ter em conta estes pressupostos. Na mesma linha de pensamento, Amaro (2005) refere que um dos grandes objetivos da prática desportiva deverá ser o de garantir o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades desportivas das crianças e jovens adolescentes, através da formação multilateral.

É sabido que a capacidade de realizar movimentos tem uma relação direta com a experiência motora acumulada (Bernstein, 1996). A experiência em diferentes habilidades motoras torna-se ainda mais importante quando as condições externas são diferentes, afetando diretamente o desenvolvimento da versatilidade e da iniciativa. Os exercícios realizados em condições de imprevisibilidade transformam-se gradualmente em exercícios de antecipação e promovem o desenvolvimento do praticante, naquilo que é a parte mais importante da destreza do movimento. A coordenação motora relaciona-se com os processos da correção de movimento (correções sensoriais), baseados na informação que é fornecida ao sistema

nervoso central, pelos órgãos sensoriais. Para além da perceção de impressões do mundo exterior, todos os sistemas recetores do corpo têm uma responsabilidade adicional na perceção das posturas, movimentos e esforços do organismo e suas partes, ou seja a capacidade propriocetiva no seu carácter funcional. Neste contexto, cabe aos mecanismos propriocetores o papel principal, como o aparelho da sensibilidade mio-articular.

O modelo apresentado por Côté e Fraser-Thomas (2007) realça a importância de padrões apropriados de treino e influência social através do desenvolvimento desportivo. Este modelo é designado por Modelo de Desenvolvimento de Participação Desportiva e propõe dois tipos distintos de ambiente desportivo precoce, que poderão levar ao desempenho desportivo de elite, a saber: experimentação precoce variada e especialização precoce. A escolha de um determinado caminho estará associada a atividades, processos e resultados, que são específicos do envolvimento desportivo em escalões etários baixos.

Para Côté, Lidor e Hackfort (2009) a variada experimentação durante os anos de infância baseia-se em dois elementos. Um refere-se ao envolvimento em vários desportos e outro refere-se à participação em situações de jogo planeado ou deliberado. O primeiro elemento permite às crianças uma participação em diferentes ambientes desportivos do ponto de vista físico, afetivo, cognitivo e psicossocial. As várias habilidades adquiridas através do envolvimento em vários desportos durante a infância fornecem as bases para habilidades físicas, pessoais e mentais, necessárias para a futura especialização num desporto durante a adolescência. A experimentação de vários desportos permite a interação social com os seus pares e adultos e reforça a adaptação emocional e autorregulação das habilidades, que podem tornar-se num bom investimento para a prática de uma modalidade desportiva no futuro. O segundo elemento refere-se à prática de muitas atividades de jogo deliberado, significando esta designação a natureza intencional e voluntária da prática de jogos desportivos informais com uma forte componente de divertimento.

No que respeita à aprendizagem motora Côté, Baker e Abernethy (2007) referem que a prática é normalmente vista como a variável que mais influi na aquisição de *skills*. Todavia, muitas perguntas ficam por responder, sobretudo quanto à quantidade e tipo de exercício necessário e mais adequado para o desenvolvimento da especialização. Côté e Fraser-Thomas (2007) apresentaram uma versão modificada ilustrando mais claramente as possíveis trajetórias de participação desportiva do modelo. Estas trajetórias são as seguintes:

- Participação recreativa através de livre escolha e jogo deliberado;

- *Performance* de elite através de livre escolha e jogo deliberado;
- *Performance* de elite através de especialização precoce e prática deliberada.

Os diferentes patamares dentro de cada trajetória baseiam-se em alterações relativas ao tipo e quantidade do envolvimento desportivo, jogo deliberado e prática deliberada. Duas destas trajetórias, a participação recreativa através de livre escolha e a *performance* de elite através da livre escolha têm os mesmos fundamentos na faixa etária dos 6 aos 12 anos. Após as idades de livre escolha os participantes desportivos podem escolher entre ficar envolvidos no desporto de nível recreativo ou seguir para o percurso que vise a *performance*. Estes dois percursos têm diferentes resultados em termos de *performance*, no entanto levarão, provavelmente, a benefícios psicossociais e de saúde física similares. O terceiro percurso consiste na *performance* de elite através da especialização precoce. Este percurso resulta numa redução da saúde física (lesões por repetição) e do prazer pela atividade. A seguir será apresentado um quadro alusivo ao tema.

Quadro 9- Modelo de desenvolvimento da participação desportiva (adaptado de Côté, & Fraser-Thomas, 2007).

<table>
<tr><th>Idade (anos)</th><th>Participação recreativa através de livre escolha</th><th>Performance de elite através de livre escolha</th><th>Performance de elite através de especialização precoce</th></tr>
<tr><td colspan="4">Entrada no desporto</td></tr>
<tr><td>6
7
8
9
10
11
12</td><td colspan="2">Livre escolha
1. Participação recreativa de livre escolha

Atividades:
• Elevada quantidade de jogo deliberado;
• Reduzida quantidade de prática deliberada;
• Envolvimento em vários desportos.</td><td rowspan="2">2. Performance de elite através de livre escolha

3. Especialização precoce

Atividades:
• Elevada quantidade de prática deliberada;
• Reduzida quantidade de jogo deliberado;
• Foco apenas num desporto</td></tr>
<tr><td>13
14
15</td><td>Anos de recreação

Atividades:
• Elevada quantidade de jogo deliberado;
• Reduzida quantidade de prática deliberada;</td><td>Anos de especialização

Atividades:
• Jogo deliberado e prática equilibrada;
• Reduzido envolvimento em vários desportos.</td></tr>
</table>

16 17 18	• Atividades que visam a condição física e a saúde.	**Anos de investimento** Atividades: • Elevada quantidade de prática deliberada; • Reduzida quantidade de jogo deliberado; • Foco apenas num desporto.	
+ 18	**Resultados prováveis:** • Participação recreativa; • Saúde física; • Divertimento.	**Resultados prováveis:** • *Performance* de elite; • Saúde física; • Divertimento no desporto.	**Resultados prováveis:** • *Performance* de elite; • Redução na saúde física; • Menor divertimento.

Ainda dentro do contexto anterior apresentaremos no quadro seguinte as diferenças entre jogo deliberado e prática deliberada.

Quadro 10- Diferenças entre jogo deliberado e prática deliberada (adaptado de Côté et al., 2007).

Jogo deliberado	Prática deliberada
Jogo pelo jogo	Praticado com objetivo futuro
Agradável	Pode não ser o mais agradável
Simular qualidade	Praticado com seriedade
Interesse no comportamento	Interesse no resultado do comportamento
Flexibilidade nas regras	Regras explícitas
Não é necessário o envolvimento de adultos	Frequentemente é necessário o envolvimento de adultos
Ocorre em diversos contextos	Ocorre em instalações específicas

No que respeita ao âmbito desportivo, quer na vertente formativa quer competitiva, importa que os treinadores disponham de informação acerca do nível de desenvolvimento emocional dos praticantes (Hernández, 2011). Deve ter-se em atenção que a inteligência emocional é uma meta-habilidade que está latente no indivíduo, não sendo algo que possa ser diretamente observável, a menos que se produzam comportamentos face a uma determinada situação. Num estudo realizado por Hernández (2011) onde foram inquiridos praticantes de judo e de *karaté*, recorrendo a vários questionários (questionário sócio demográfico (adaptação da escala de Bem Estar de Riff), questionário de autoconceito físico (CAF), Inventário de Estratégias de Afrontamento e o Questionário de Estilo de Decisão em Desporto (CETD)), foi correlacionada informação de várias dimensões estudadas. Os resultados sugeriram que,

quer a promoção de ambientes desportivos para a prática de artes marciais, quer a atividade desportiva organizada, influem positivamente na perceção de bem-estar psicológico por parte dos jovens na fase da adolescência, facto este que beneficia o desenvolvimento do autoconceito e cognitivo dos mesmos. A perceção do controlo dos objetivos de execução é muito importante para a melhoria da perceção da competência do desportista, sobretudo em desportistas em etapas formativas. Esta perceção das próprias possibilidades de realizar algo reforçará a autoconfiança, potenciará a motivação e ajudará a criar, gradualmente, uma maior e mais adequada concentração durante os vários momentos da competição. O autor refere ainda que os níveis mais adequados de competência percebida, no que respeita ao ponto de vista emocional, facilitam um maior rendimento competitivo. Ainda que situada no contexto do ensino da EF, mas perfeitamente adequada ao contexto da formação desportiva, Siedentop (1994) refere que a avaliação regular é crucial para melhorar o ensino. Refere o autor que, apesar de a avaliação sistemática ser muito importante, algumas avaliações podem ser realizadas enquanto se ensina, sem ser necessário recorrer à mesma. Neste contexto Knapp (1981) refere que dificilmente haverá progressos na execução de uma habilidade se uma pessoa pratica sem saber os resultados. O conhecimento dos resultados é como um guia para as práticas seguintes, sendo a base para selecionar o bom entre o que se vai realizando. A especialização precoce caracteriza-se pelo elevado volume de prática deliberada e uma baixa quantidade de jogo deliberado, dentro de um desporto, focalizando a *performance* em idades de 6/7 anos (Côté et al., 2009). Os autores citados referem que alguns estudos apresentam a especialização precoce como um percurso apropriado para a *performance* de elite. A especialização precoce focaliza a atenção num modelo rígido, baseado nas habilidades, na seleção precoce de talentos e num regime de treino que nem sempre está de acordo com a motivação das crianças para a prática desportiva. A *performance* desportiva na idade adulta é difícil de predizer através da *performance* na infância. Pode dizer-se que os programas desportivos, com enfoque na especialização precoce, têm como objetivo a longo prazo a formação de desportistas de elite. Em oposição, os programas desportivos, com o enfoque na experimentação variada precoce, servem as necessidades das crianças, em virtude de promoverem a alegria na prática das várias atividades e nas situações de jogo. Um dos objetivos dos programas desportivos para crianças é evitar a desistência da prática desportiva em causa. Através desta variável (desistência da prática desportiva), pode medir-se o coeficiente de eficiência de um programa desportivo em particular. De acordo com o Modelo de Desenvolvimento de Participação Desportiva, Côté et al. (2009) propõem um

caminho para o desenvolvimento desportivo, baseado em sete postulados, que realçam os benefícios da diversificação precoce na participação desportiva continuada e na *performance* de elite, a saber:

1- A diversificação precoce (experimentação) não impede a participação em desportos de elite, cujo pico de desempenho é alcançado após a maturação;
2- A diversificação precoce (experimentação) está relacionada com uma carreira desportiva mais longa, tendo implicações positivas no envolvimento desportivo a longo prazo;
3- A diversificação precoce (experimentação) permite a participação numa variedade de contextos que afeta favoravelmente o desenvolvimento dos jovens;
4 - Uma elevada quantidade de jogo deliberado, durante a idade de experimentação, solidifica os fundamentos da motivação intrínseca, através do envolvimento em atividades agradáveis, promovendo a regulação intrínseca;
5- Uma elevada quantidade de jogo deliberado, durante a idade de experimentação, promove um leque de experiências motoras e cognitivas, que as crianças levam para a sua principal modalidade desportiva;
6- Por volta dos 13 anos as crianças deveriam ter a oportunidade de, ou escolher a sua especialidade desportiva ou continuar no desporto de recreação;
7- Adolescentes, com aproximadamente 16 anos, desenvolveram habilidades físicas, cognitivas, sociais, emocionais e motoras, necessárias para um investimento num treino altamente especializado de um desporto.

Com a diversificação precoce, as crianças desenvolvem habilidades emocionais, cognitivas e motoras, através das atividades de jogo deliberado (intencional e voluntário) e o envolvimento em diferentes atividades desportivas que serão importantes para o seu futuro investimento no desporto. Esta diversificação fornecerá aos adolescentes as bases para a integração efetiva no seu desporto principal. Antes da decisão sobre a diversificação precoce ou especialização precoce em crianças dos 6 aos 12 anos, dever-se-á atender aos benefícios e riscos (saúde, psicológicos, sociológicos e motores).

O treino diversificado nas primeiras etapas do desenvolvimento é considerado como mais um caminho que pode levar ao elevado nível de desempenho (Baker, 2003). Neste sentido, pode ser apresentado como alternativa à especialização precoce. Nesta lógica, os treinadores e cientistas do desporto deverão considerar a abordagem da diversificação precoce como

uma alternativa válida. Importa também ter em consideração que o efeito do treino diversificado diminui na medida em que o nível de especialização aumenta.

O jogo afeta positivamente o desenvolvimento da criança (psicomotor, emocional, social, cognitivo e da linguagem), promovendo a imaginação e a criatividade, proporcionando também alegria e emoção (Demiral, 2011). Neste contexto, foi realizado um estudo com o objetivo de investigar o efeito de uma prática de judo educacional nas habilidades motoras de crianças entre os 7 e os 12 anos de idade. A amostra constou de 80 judocas, tendo 40 sido sujeitos ao programa de treino durante 12 meses e outros 40 como grupo de controlo. Foi aplicada uma completa bateria de testes motores aos dois grupos. Diferenças significativas foram encontradas numa grande parte dos testes, entre os dois grupos, quer entre rapazes, quer entre raparigas, tendo apresentado melhores resultados os alunos que foram sujeitos ao programa em questão.

Num outro estudo, Drid, Bala e Obadov (2010) referem que, diferenças nas habilidades cognitivas e motoras entre atletas de maior e menor sucesso desportivo de ambos os sexos foram, em primeiro lugar, verificadas nas várias formas de força e coordenação, mas também em habilidades motoras. Os autores concluíram que, os judocas de maior sucesso desportivo possuem melhores habilidades cognitivas, coordenativas e mais força do que os judocas de menor sucesso.

A especialização desportiva acontece quando a nível desportivo e competitivo existe um enfoque restrito num só desporto e se persegue exclusivamente a performance de elite, numa idade ou momento do desenvolvimento do desportista (Capranica, & Millard-Stafford, 2011). Os cientistas do desporto devem aplicar abordagens inovadoras e multidisciplinares para fazer a interação entre as exigências particulares da competição e do treino juvenil e as capacidades psicológicas e fisiológicas dos jovens atletas. Conhecem-se casos de atletas de elite num determinado desporto, mas que iniciaram a carreira numa outra modalidade. Outra questão refere-se a como pode a competição ser adaptada para as crianças, no sentido de promover a saúde, a segurança e o desenvolvimento de habilidades desportivas? Como poderemos obter evidências para informar corretamente os praticantes inseridos em programas para jovens e as federações, que são a chave e a parte interessada neste processo? A herança genética pode fornecer características que facilitam adaptações positivas (ou inadaptações) às cargas de treino, estando as mesmas expostas, durante todo o crescimento e a maturação.

De acordo com A. Brito (2007) cada desporto tem exigências próprias. Se por um lado a força, a resistência e a velocidade são importantes para todos os desportos, já a tática e a estratégia parecem ser mais importantes para alguns. Em função do desporto podem ser solicitadas diferentes capacidades. No caso dos desportos de luta ou combate, faz-se apelo à coordenação, controlo do corpo (auto comandos), equilíbrio e à velocidade. O autor refere que, nas idades mais baixas, deve dar-se oportunidade e possibilidade de escolha no que diz respeito às práticas desportivas. Deve promover-se uma prática simples e descomprometida de muitas atividades e modalidades diferentes (cultura motora), ainda que algumas das mesmas sejam apenas para conhecer e ter pequenas experiências. Neste caso, o jovem terá um desenvolvimento mais equilibrado sob o ponto de vista físico e mental, tendo a oportunidade de escolher as atividades que que mais lhe agradam e onde poderá ter mais qualidades e possibilidade de sucesso. Ainda neste contexto, A. Brito (2007, p. 41) refere que "(…) conhecer e praticar o maior número possível de modalidades, escolher as que mais lhe agradam, ter prazer e alegria na sua prática, é já em si um sucesso, sem excluir a possibilidade de atingir patamares mais elevados". No que respeita à intervenção da família, é referido que não se encontra uma relação de causa-efeito entre uma determinada atitude familiar e o sucesso dos filhos desportistas. O sucesso poderá ocorrer, ou não, em função de um conjunto de circunstâncias, onde as capacidades físicas, técnicas e psicológicas do desportista, o seu empenho e vontade contam muito. Quanto ao papel da família, esta pode ajudar muito ou até estragar tudo.

Para Feliu et al. (2005), no desporto em idade escolar, o chamado "Triângulo Desportivo" tem um papel determinante, sendo formado pelas três figuras mais relevantes nesta etapa: o atleta, o professor de EF/treinador e as famílias, sobretudo os pais. Também os árbitros ou os organizadores das competições desportivas para jovens, assim como os colegas, sobretudo a partir dos primeiros anos da adolescência, influenciam a participação e a qualidade da experiência desportiva dos jovens atletas.

Num estudo de Bengoechea, Strean e Wiliams (2004), onde foi aplicada a entrevista semiestruturada a treinadores de jovens, focando a perceção dos participantes acerca do divertimento no desporto juvenil e a abordagem global instrucional no ensino desportivo, verificou-se que os treinadores que se ocupam do desporto juvenil nem sempre consideram o "divertimento" como sendo completamente compatível com as exigências crescentes da aprendizagem e da competição, à medida que os atletas se desenvolvem. Segundo os autores,

na base desta perceção pode estar a definição de divertimento baseada principalmente na ideia de não atingirem os objetivos/resultados, fatores de não desempenho, assim como a conceção hedónica de divertimento no que respeita à obtenção de prazer e de evitar a dor, entendimento que não pode ser considerado errado. Não deve ser ignorado o poder motivacional envolvido nestes estados hedonísticos no processo de socialização com os pares, na participação e excitação nos jogos competitivos ou as sensações cinestésicas associadas ao desempenho de certos movimentos. Importa então ajudar os treinadores a clarificar o(s) significado(s) que eles associam ao termo divertimento, bem como ajudá-los a estar conscientes das assunções que estão subjacentes a esses significados e as suas implicações no processo de treino. Considera-se também importante discutir com os treinadores estratégias ou abordagens para promover o divertimento que melhor se ajustem às características específicas das situações de treino em que estes estão envolvidos. Os treinadores inquiridos identificaram uma variedade de fontes de divertimento que refletem fatores de realização e de não realização, sendo estes de natureza intrínseca ou extrínseca. Ainda de acordo com os resultados deste estudo, importa reconhecer que promover o divertimento no desporto juvenil pode não implicar necessariamente a realização de jogos ou atividades divertidas.

Os resultados de um questionário aplicado a 260 futebolistas e nadadores de competição de ambos os sexos sugerem que quando os treinadores mantêm boas relações com os desportistas estes diminuem o comportamento antissocial, ficando expostos a elevados níveis de atitudes sociomorais, no contexto das atividades desportivas, promovendo deste modo um comportamento pró-social (Rutten et al., 2006). Neste sentido, os autores concluem que o contexto do desporto juvenil organizado contém fatores morais e relacionais que são relevantes para compreender a contribuição do desporto para o desenvolvimento comportamental dos jovens atletas de ambos os sexos.

No que respeita ao estado de prontidão desportivo-motora, Lopes, Maia e Mota (2000) referem que o conceito de prontidão se relaciona com a noção de período crítico. Segundo os autores, este período (crítico ou sensível) é um período de tempo durante o qual um indivíduo está mais suscetível a uma determinada influência externa. A prontidão desportiva não está apenas relacionada com o crescimento e a maturação biológica, dado que o desporto também apresenta exigências ao nível físico, motor, percetivo, cognitivo, emocional e social. Os agentes desportivos ligados à formação desportiva (investigadores, professores e

treinadores) têm-se guiado principalmente pelos fatores biológicos, em virtude de estes fornecerem dados sobre o estado de prontidão desportiva e porque são os mais fáceis de controlar e avaliar. No momento de avaliar o estado de prontidão desportiva deve ter-se sempre o cuidado de analisar as tarefas motoras, as exigências em termos cognitivos e emocionais do desporto que a criança vai praticar. As características morfológicas, as tarefas e habilidades motoras relativas a um determinado desporto, que as crianças já dominam, têm sido a base da seleção de crianças e jovens. Neste sentido, este procedimento incorre num erro, dado que tem exclusivamente em conta o seu estado de desenvolvimento atual, desconsiderando o seu potencial de desenvolvimento e aprendizagem. Um outro conceito importante a ter presente é o de treinabilidade, termo que refere a capacidade de resposta ou sensibilidade dos indivíduos aos estímulos do treino e instrução, durante as diversas fases do seu processo de desenvolvimento.

Para Sarmento (2004), o estudo da aprendizagem pressupõe que se deve pensar em situações de aprendizagem, de forma que a variedade de influências em jogo não deixe levar a crer que a mesma é um fenómeno aleatório, fruto do acaso e de situações ocasionais. Uma tarefa não fornece as mesmas informações a todos os indivíduos, dado que o grau de evolução de cada um condiciona a seleção das mesmas. Várias características singulares interferem no processo de aprendizagem, variando de indivíduo para indivíduo, sendo a idade, o sexo, a capacidade psicomotora, as características genéticas e a experiência influenciadores da referida aprendizagem. O grau de transferência positiva para uma nova tarefa depende da quantidade e qualidade da experiência geral anterior, só podendo haver transferência do que ficou retido, existindo então uma ligação entre a capacidade de retenção e as condições de aprendizagem.

> "A perspetiva clássica de entender a transferência traduz a influência de uma tarefa sobre a aprendizagem de outra, cuja análise se situa na semelhança entre ambas, a partir dos "gradientes" de generalização."
>
> (Sarmento, 2004, p. 37)

O *transfer* é a influência de uma tarefa na aprendizagem ou na *performance* de uma outra (Bernstein, 1996; Knapp, 1981; Rink, 1993). Neste sentido o *transfe*r positivo surge quando a prática de uma determinada tarefa facilita a aprendizagem ou performance de outra tarefa, ocorrendo o *transfer* negativo quando a prática de uma tarefa em particular tem uma influência negativa na aprendizagem ou *performance* de outra tarefa. A este respeito, Rink (1993) faz referência a três tipos de *transfer*: bilateral, intertarefa e intratarefa. O *transfer*

bilateral acontece quando a prática de uma tarefa motora executada com um membro afeta o desempenho do outro membro. Aceita-se que a prática de uma habilidade ou tarefa com um membro pode ajudar o desempenho do outro membro. Embora seja útil desenvolver a capacidade de realizar habilidades ou tarefas com ambos os membros, parece ser vantajoso trabalhar o membro não dominante só após o membro dominante atingir alguma proficiência no desempenho das habilidades ou tarefas em questão. Quando a prática de uma habilidade promove a aprendizagem de uma outra, designa-se *transfer* intertarefa. A influência que a aprendizagem de uma habilidade tem numa outra pode medir-se pelo tempo que demora a aprender a segunda. Já a prática de uma mesma habilidade em diferentes condições, onde a dificuldade é alterada no sentido de promover a aprendizagem, designa-se *transfer* intratarefa. Aqui surge o conceito de progressão, onde a evolução se faz do fácil para o difícil e do simples para o complexo.

Ao fazer uma análise do desporto juvenil, De Knop e De Martelaer (2001) concluíram que a crescente preocupação com os hábitos desportivos dos jovens deve sobrepor a qualidade à quantidade. Isto significa que a reorientação da política desportiva da quantidade para a qualidade deve ser apoiada. A qualidade e a sua avaliação devem tornar-se elementos essenciais da política do desporto para jovens, onde aquela caracterizará os que trabalham de forma mais profissional em prol do desporto juvenil. A qualidade do desporto juvenil pode e deve ser melhorada através do aumento da qualidade dos treinadores, criando um clima motivacional, melhorando a orientação dos jovens desportistas e estabelecendo instrumentos e mecanismos de medição/avaliação da mesma, bem como estabelecendo medidas corretivas.

Com base no trabalho de Seefeldt e Ewing (1997), sobre desporto juvenil, apresentaremos, mais abaixo, (apenas) algumas das suas recomendações. Segundo os autores, estas recomendações foram propostas no sentido de melhorar o potencial do desporto para jovens, indo ao encontro das necessidades de toda a juventude, independentemente da idade, género, etnia e habilidade:

1. As crianças devem passar por um elevado número de oportunidades desportivas;
2. Dentro do possível, os jovens devem participar em desportos que tenham potencial para a prática ao longo da vida;
3. O envolvimento desportivo nas idades mais baixas deve enfatizar mais a instrução do que a competição;

4. Os programas desportivos devem ser reavaliados, devendo instituir-se programas equitativos que possam ir ao encontro das necessidades de todos os jovens;
5. Os treinadores devem ser incentivados a ensinar a responsabilidade, independência e a liderança, no sentido de prepararem os jovens atletas para a vida do dia-a-dia;
6. As organizações desportivas deveriam oferecer programas educacionais para todos os treinadores que se ocupam de jovens praticantes desportivos. Deveriam ainda educar os pais sobre o seu papel enquanto pais de praticantes juvenis, a utilização do *feedback* adequado e os aspetos positivos e potencialmente negativos da participação desportiva.

Na linha do que foi referido apresentamos algumas das importantes recomendações incluídas na cartilha da prática desportiva juvenil (Adelino, Vieira, & Coelho, 1999):

1. As crianças não devem ser confrontadas com uma prática desportiva demasiado formal e intensa, bem como vincadamente competitiva, no sentido de obter resultados a curto prazo. Normalmente, este facto leva a problemas no desenvolvimento, à diminuição da longevidade desportiva e à possibilidade de abandono precoce;
2. Os pais e treinadores não devem exercer uma excessiva pressão sobre as crianças e jovens, confrontando-os com exigências exageradas e irrealistas, fazendo da vitória dos filhos e atletas uma questão de afirmação pessoal;
3. O ensino, o treino e a competição devem ser estruturados com base numa prática diversificada, onde a elevada variedade de experiências motoras, psicológicas e sociais, são o garante de uma indispensável preparação geral e multilateral;
4. Os grandes sucessos conquistados nas idades mais tenras não garantem que essas crianças e jovens venham a ser campeões na idade adulta.

2.4.2. SITUAR UMA REALIDADE E PERSPETIVAR O FUTURO

Na sequência das "I Jornadas da Associação de Judo do Distrito de Santarém" (AJDS), cujo tema foi "O Judo, Perspetivas e Futuro", e após apresentação de todas as comunicações, foram retiradas algumas conclusões que nos poderão auxiliar a perceber o alcance dos temas tratados, bem como os (possíveis) passos a dar no caminho de uma melhor organização do judo aos mais diversos níveis. A pertinência da apresentação destas conclusões deve-se ao facto de estas Jornadas terem contado com a presença de inúmeros agentes do judo de vários

pontos do país. Segundo A. Leal (2013, p. 2), "Estiveram presentes professores, treinadores (de clubes, de associações distritais, de seleções nacionais), dirigentes (de clubes, de associações distritais, da federação) praticantes de alto rendimento, árbitros associativos, nacionais e internacionais, enfim, as "I Jornadas da AJDS" reuniram um conjunto adequado de agentes desportivos que identificaram os obstáculos e as soluções para projetar o desenvolvimento do judo num futuro próximo".

Então, de acordo com o autor, o objetivo destas conclusões "(…) é o de contribuir para o aperfeiçoamento e melhoria da atuação de cada um: Federação Portuguesa de Judo, associações distritais, clubes, dirigentes, treinadores, árbitros e atletas" (p. 2).

Apresentaremos então algumas das conclusões retiradas pelo autor, sobre as várias comunicações alusivas aos grandes temas apresentados nestas Jornadas (pp. 3-6).

A - Judo – dimensão educacional da modalidade:

O crescimento e o aumento do número de praticantes ocorrem nos clubes desportivos, através do aperfeiçoamento e aumento da oferta da modalidade;

A FPJ deve incentivar, pelos meios adequados, o ensino e a prática do judo nas escolas básicas, secundárias e também superiores. Devem ser promovidos incentivos orientados para a motivação dos professores das escolas e acionados os protocolos de cooperação com essas instituições e as respetivas Autarquias;

Os clubes devem promover um maior envolvimento das famílias dos praticantes na realização de tarefas e atividades associadas ao processo de desenvolvimento do judo local;

Os clubes devem ampliar a sua ação, além da iniciação à prática da modalidade, na orientação para o percurso de competição, ensino, prática e competição de *katas*, acompanhamento no alto rendimento, formação de cronometristas, árbitros de judo, novos treinadores e formação de novos dirigentes;

Os clubes devem compreender melhor os motivos e razões pelas quais os pais e jovens procuram o judo para, de forma mais ajustada, poderem corresponder a essas expectativas;

Reforçar o ensino e a transmissão dos valores associados ao código moral do judo, desde as idades mais jovens, enquanto elemento distintivo da modalidade de alto valor educativo e tendo em vista a formação ética dos jovens de hoje e cidadãos plenos e íntegros de amanhã;

Aprofundar a utilização diversificada dos métodos pedagógicos e de ensino do judo tendo em vista o desenvolvimento dos praticantes e o aumento da motivação;

Desenvolver um programa de referência com orientações pedagógicas para o ensino do judo e o desenvolvimento dos praticantes nos clubes de todo o país, na perspetiva do conceito "*Long-Term Player Development*".

B - O dirigente desportivo no judo – perspetivas de desenvolvimento associativo e de clube:

O clube é o centro, por excelência, para a iniciação e formação dos praticantes de judo, onde a motivação e liderança dos dirigentes assumem um papel determinante para o desempenho do clube;

Na esfera de atuação dos dirigentes desportivos é necessário reforçar a aplicação dos valores e do código moral que presidem à modalidade do judo;

A dificuldade em encontrar pessoas disponíveis para assumir cargos dirigentes nas associações distritais pode ser atenuada com a reorganização territorial das estruturas distritais. Esta situação dependerá da não acumulação/sobrecarga de função/funções, tendo também em consideração o reconhecimento da dificuldade de recrutamento de agentes desportivos para cargos dirigentes, na área do voluntariado.

C - A intervenção do árbitro no judo – De agente modelador na iniciação desportiva, a agente regulador no rendimento desportivo:

Os clubes devem promover o aparecimento de árbitros com vista a favorecer, desde cedo, a sã convivência dos praticantes com o exercício de funções de arbitragem;

D - Judo e alta competição – a dedicação para a excelência do olimpismo:

O quadro-base de recrutamento dos atletas do Rendimento Desportivo e do Alto Rendimento tem que assentar numa política abrangente, de envolvimento local, distrital e regional, para que seja possível e viável encontrar o caminho para a deteção de talentos, no sentido de promover um efetivo processo de Desenvolvimento Desportivo.

2.4.3. A IMPORTÂNCIA DA TOMADA DE DECISÃO

Para Mesquita (2004), a influência das ideias construtivistas sobre o papel do praticante desportivo no processo de aprendizagem é uma realidade. Este pode ser considerado o construtor ativo das suas aprendizagens, sendo valorizados os processos cognitivos, a tomada de decisão e a compreensão das situações-problema com que é confrontado. O treinador procura situar-se no praticante, procurando interpretar a sua atividade cognitiva e motora, com o objetivo de criar um melhor clima de aprendizagem. As estratégias que apelam à descoberta permitem o confronto dos praticantes com as suas próprias tomadas de decisão, incentivando a procura de novas soluções, contribuindo deste modo para o desenvolvimento da autonomia. A autora refere ainda que a aquisição da performance em desporto reclama um envolvimento ativo e deliberado (intencional e com objetivos bem delineados) dos praticantes nas tarefas de treino. A prática deliberada é a base de aperfeiçoamento do sistema de processamento de informação e da tomada de decisão, conseguida através da construção de uma variabilidade de alternativas de resposta, que darão suporte ao desempenho competitivo. A prática deliberada constitui então um elemento fundamental na regulação das situações de aprendizagem a serem exploradas pelos praticantes e implica que a exploração da tarefa preceda qualquer instrução/demostração realizada pelo treinador. Desta forma, o praticante não será condicionado. No entanto, no decorrer da prática ou no final da mesma, o treinador poderá auxiliar o praticante na apropriação da informação importante, no sentido de resolver os problemas em questão. O treinador pode fazê-lo, quer através da manipulação das tarefas, quer através da instrução. Esta será aplicada, sobretudo, através do questionamento direcionado para interpretação do contexto de prática, mais do que para a indicação de respostas.

O desenvolvimento de uma variedade de processos interativos que englobam funções recetoras, centrais e efetoras, conjuntamente com um processamento envolvendo variáveis cognitivas tais como a atenção e a memória, parece estar na base do desenvolvimento da capacidade de antecipação-coincidência (Rodrigues, 2010). O mecanismo de decisão em diferentes tarefas está estreitamente relacionado com o mecanismo percetivo, dado que as tarefas de regulação externa são mais complexas que as tarefas de autorregulação (J. Leal, & Sillero, 2010). No sentido de conhecer a tomada de decisão num determinado desporto, importa conhecer os mecanismos percetivo-cognitivos que influenciam a posterior tomada de decisão. Os autores referem que o desportista gere as informações que os analisadores

sensoriais e percetivos filtram como sendo determinantes para poder decidir. Os processos que desempenham um papel importante na tomada de decisões táticas no desporto são a atenção, a antecipação e a memória. A atenção tem um papel importante já que permite filtrar e selecionar a informação constantemente recebida, o que entende como relevante face ao que é irrelevante. Um dos aspetos importantes do treino é conseguir que o desportista seja flexível no uso dos seus processos atencionais, no sentido de ser capaz de mudar de forma efetiva o foco atencional quando necessário. Quanto à antecipação, os autores referem que um comportamento tático e decisional relaciona-se com capacidade antecipatória do desportista, dado que a previsão de que possam suceder determinados acontecimentos é uma variável que facilita a correta tomada de decisão. A experiência na atividade facilita o desenvolvimento deste processo cognitivo através de um treino de qualidade. No que respeita à memória, referem que a tomada de decisão de desportistas experientes implica a existência de um conhecimento acumulado ao longo de milhares de horas de trabalho, envolvendo um funcionamento proficiente da sua memória. Quanto maior for a experiência de um desportista, mais fácil será caracterizar a sequência temporal das suas ações, elaborar expectativas, calcular distâncias e elaborar planos de ação mais acabados e completos. Finalmente, com a memória, disporemos de um conhecimento hierarquicamente mais organizado que favorecerá a sua recuperação e facilitará a tomada de decisão. O desportista deve estar aberto ao inesperado, sendo fundamentais, para o efeito, os estados de alerta e vigilância para a ação a levar a cabo. Um comportamento tático e decisional baseia-se na capacidade de antecipação, sendo a previsão da ocorrência de certos acontecimentos uma variável facilitadora da correta tomada de decisões. J. Leal e Sillero (2010) referem ainda que, nos desportos onde as condições do envolvimento se alteram e existe uma oposição direta com rivais (e.g. desportos de combate), a tomada de decisão é de vital importância. Procurar a similaridade entre o treino e o que vamos encontrar na competição é um dos grandes desafios que, sem quaisquer dúvidas, vai favorecer o processo de tomada de decisões e consequentemente a qualidade do treino em si. Portanto, importa propor situações-problema que incitem e ativem os processos cognitivos do desportista. É importante conhecer o desporto em que se trabalha e a influência que tem a tática no desenvolvimento do mesmo, dado que o treino decisional vai ser vital para atingir um bom rendimento. No sentido de desenhar sessões que favoreçam o treino decisional, é importante ter em conta numerosos aspetos como o nível cognitivo (atenção, memória e antecipação) e emocional (interpretação e confiança, entre outras). Não devemos esquecer a dificuldade que supõe

tomar decisões, já que em desporto as exigências são as máximas e elaborar uma resposta no menor tempo possível é algo que só um treino de qualidade permite alcançar. O trabalho de treino decisional deverá incluir sessões com objetivos marcados de forma clara e concisa, tarefas inesperadas, variabilidade, prática aleatória, transferência, tarefas adaptadas à competição real, romper rotinas de treino, entre outras. O teste final é a competição, combinada com o resto das tarefas de treino. Para se chegar a ser um bom decisor e fazer com que esta competência forme parte do conjunto de recursos necessários para ter êxito, é um longo e deliberado processo, com milhares de horas de prática de treino. Também Mesquita (2011) está em sintonia com este entendimento ao referir que a tática e a técnica são complementares, ligando a tomada de decisão ao repertório técnico, desde que seja respeitado o correto enquadramento na lógica funcional do jogo, onde os aspetos percetivo-decisionais são fundamentais.

Ainda neste contexto, Deval (1997b) e Gleeson (1977) propõem um ensino através de métodos ativos, dado que estes entendem as práticas desportivas como um sistema de relações, incidindo a atenção no progresso realizado pelo principiante e no esforço colocado em jogo. Sendo a aprendizagem um objetivo, o aluno centra-se na tarefa, no domínio e no progresso. O ensino do judo deve partir dos interesses da criança, reclamando a sua iniciativa, imaginação e reflexão na aquisição de conhecimentos adaptados. Neste sentido, Deval (1997b) refere ainda que, devem apenas indicar-se as direções gerais da solução, permitindo, desta forma, que o aluno elabore as suas soluções, que serão eficazes dentro do seu nível, ainda que diferentes das dos atletas de alto nível. No que diz respeito à relação de alternância atacante-defensor, o autor refere que, sendo as técnicas movimentos inteligentes e com intencionalidade, não devemos forçar a utilização de padrões rígidos de movimentos. É nesta relação de atacante e defensor que o judoca irá construindo o seu esquema de habilidades técnicas.

No contexto da formação desportiva de crianças e jovens, em particular nos desportos denominados tático-estratégicos, o processo de tomada de decisão deve ser um objetivo prioritário (Marques, 2004). No que respeita ao processo de aprendizagem e de treino, e em todas as fases da sua formação motora e desportiva, as crianças e jovens devem ter a possibilidade de poder desempenhar um papel consciente e mais ativo. Neste sentido, ao invés de serem confrontados exclusivamente com as soluções apresentadas pelos seus

técnicos para cada situação e problema particular, os mais novos devem ser auxiliados na escolha das decisões mais adequadas.

2.4.4. MODELOS DE ENSINO E DE INSTRUÇÃO

Existem modelos de instrução que se centram mais na direção do professor e modelos que oferecem mais espaço à descoberta e à iniciativa dos alunos. O adequado equilíbrio na utilização destes modelos poderá ser o garante de uma duradoura vinculação à prática desportiva (Mesquita, & Graça, 2011).

Os modelos de ensino que apresentaremos mais adiante relacionam-se no sentido de promover a sua complementaridade e compromisso (Graça, & Mesquita, 2013). O Modelo de Educação desportiva (MED) e o Modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão (*Teaching Games for Understanding – TGfU*) "(…) rompem com as abordagens mais tradicionais, não apenas ao nível dos conteúdos, mas também ao nível dos métodos e estratégias de instrução, ao nível da configuração dos papéis e responsabilidades de quem ensina e de quem aprende; e ao nível dos contextos e cenários de aprendizagem" (Graça, & Mesquita, 2013, p. 13). Far-se-á também referência ao Modelo Desenvolvimental (MD), que se distingue dos anteriores pelo facto de apresentar uma faceta didática relativamente ao ensino do jogo (Rink, 1993). Faremos também referência ao Modelo de Instrução Direta (MID), em virtude do mesmo ser utilizado no contexto do ensino da EF e do Treino Desportivo. De acordo com Metzler (2011) será ainda feita referência a outros modelos de instrução, todavia dando-lhes menor ênfase: Sistema de Instrução Personalizada (SIP), Aprendizagem Cooperativa, Ensino entre Pares, Aprendizagem por Questionamento, Ensino da Responsabilidade Pessoal e Social.

Não existem dúvidas acerca do valor que a comunicação exerce na orientação do processo de ensino-aprendizagem, tendo a transmissão da informação uma evidente importância neste contexto (Rosado, & Mesquita, 2011). Este é um dos aspetos que devem ser dominados pelos professores e treinadores. A comunicação apresenta diversas funções: informação (instrução para facilitar as aprendizagens), controlo (e.g. controlo do comportamento dos praticantes), motivação (e.g. apresentação de objetivos) e expressão emocional (e.g. expressão de satisfação). Apesar da importância dada às várias funções da comunicação, é referido que a instrução que alude aos conteúdos é o principal motivo da sua utilização. O nível de atenção

que o aluno apresenta é um dado a tomar em consideração, dado que ao ser confrontado com uma tarefa motora, o praticante é estimulado por um alargado número de estímulos, sendo, por esse motivo, necessário selecionar apenas a informação mais importante. Após a realização de uma tarefa motora o praticante deverá receber um conjunto de informações (*feedback*) sobre o seu desempenho na realização de uma determinada tarefa motora, no sentido de promover a melhoria do seu desempenho. Esta "ferramenta" que os professores e treinadores têm à sua disposição tem uma enorme importância no processo de interação pedagógica.

De forma a promover uma aproximação à especificidade dos desportos de combate (lutas) será ainda feita, mais adiante, referência a outras formas de tratar os modelos de ensino.

De acordo com Metzler (2011) a fase de desenvolvimento dos resultados do projeto *National Standards for Physical Education* (*NASPE)* levou à publicação do livro "*Moving into de future: National Standards for Physical Education*". Aqui foram definidos os objetivos e as normas dos programas para todos os graus, descrevendo algumas estratégias gerais de ensino para alcançar os referidos objetivos. O documento das normas *NASPE* inclui três importantes domínios da aprendizagem: o psicomotor, que diz respeito à capacidade de movimentar parte ou a totalidade do corpo de uma forma habilidosa, o cognitivo, que diz respeito à capacidade intelectual de cada um para pensar, recordar, concetualizar e resolver problemas, e o afetivo, que se refere a sentimentos, atitudes e comportamentos socialmente aceitáveis dentro de uma determinado contexto. De acordo com estas normas, a EF deverá permitir que um indivíduo:

1. Demonstre competência nas habilidades motoras e padrões de movimento necessários para a realização de várias atividades físicas;
2. Demonstre compreensão pelos conceitos de movimento, princípios, estratégias e táticas, relativos à aprendizagem e *performance* da atividade física;
3. Participe regularmente em atividades físicas;
4. Atinja e mantenha um nível saudável de aptidão física;
5. Demonstre comportamentos responsáveis (pessoal e social), em respeito por si e pelos outros, em situações de atividade física;
6. Valorize a atividade física para a saúde, diversão, desafio, expressão e interação social.

Ainda que estas normas possam estar diretamente ligadas à EF, não deixam de estar, também, relacionadas com o treino, sobretudo na formação desportiva.

Para Metzler (2011), a seleção do modelo correto para os fins corretos pode promover um ensino mais efetivo, independentemente do conteúdo e do seu contexto. O autor apresenta as vantagens da instrução baseada num modelo para a EF:

1. Fornece um plano geral e uma abordagem coerente no que respeita ao processo de ensino-aprendizagem;
2. Clarifica as prioridades nos vários domínios da aprendizagem e nas suas interações;
3. Fornece um tema central para o ensino;
4. Permite aos professores e aos alunos a compreensão dos acontecimentos correntes (presentes) e os que se seguirão (futuros);
5. Fornece uma moldura teórica una;
6. Apoia-se na investigação;
7. Fornece uma linguagem técnica aos professores;
8. Permite que a relação entre a instrução e a aprendizagem possa ser verificada;
9. Permite avaliações mais válidas da aprendizagem;
10. Propicia a tomada de decisão dos professores dentro de uma moldura única;
11. Promove diretamente níveis e resultados de aprendizagem específicos.

2.4.4.1. Modelo de Instrução Direta

O Modelo de Instrução Direta (MID) é um modelo bastante utilizado no contexto do ensino da EF e no Treino Desportivo, evidenciando eficácia no ensino de habilidades em situações onde existe baixa interferência contextual, característica das fases iniciais de prática (Mesquita, & Graça, 2011). Sobressai a forma como o professor estrutura o ensino, com especial destaque para as estratégias instrucionais que escolhe e para o padrão de envolvimento dos alunos nas tarefas a realizar. São, então, determinantes as estratégias instrucionais de carácter explícito e formal, onde a monitorização e o controlo apertado das atividades dos praticantes são fundamentais. No MID a tomada de quase todas as decisões sobre o processo de ensino-aprendizagem está centrada no professor, concretamente a prescrição do padrão de envolvimento dos alunos nas tarefas de aprendizagem, onde o professor decide sobre as regras e as rotinas de gestão e ação dos alunos. Neste contexto,

torna-se fundamental utilizar o tempo de aula de forma eficaz, promovendo um elevado tempo de prática motora, sendo ainda determinante que os praticantes apresentem um grande sentido de responsabilidade e compromisso com as tarefas de aprendizagem, onde, para o efeito, a definição de critérios de êxito se torna fundamental.

2.4.4.2. Modelo de Educação Desportiva

O Modelo de Educação Desportiva (MED) é um currículo ou modelo de instrução desenhado para fornecer experiências desportivas autênticas em contexto escolar (Siedentop, 2002). Ao propor este modelo, o autor refere que através do mesmo os alunos são sujeitos a épocas desportivas 2 ou 3 vezes mais longas que as tradicionais unidades de matéria. Neste modelo, os alunos são membros de uma equipa e a sua afiliação permite-lhes planear, praticar e competir em conjunto, bem como desenvolver competências sociais. O calendário competitivo é definido no início, permitindo aos aprendizes realizar uma competição justa. O evento culminante marca o final da época, permitindo verificar o progresso e celebrar o sucesso. Os alunos têm várias funções, tais como, orientação do aquecimento, alongamentos, ou habilidades desportivas. Estas tarefas são lideradas por um aluno com funções de treinador, coadjuvado por um colega, com funções de organização. A filiação a uma equipa que tem um nome e um equipamento cria um sentido mais forte de grupo/equipa. As competições significam algo, dando aos estudantes objetivos para trabalhar, bem como *feedback* autêntico sobre os seus progressos. Todavia, o MED difere em alguns pontos importantes da forma como o desporto é praticado fora das escolas. Neste modelo, os estudantes estão envolvidos de forma igual, tendo todos papéis a cumprir para garantir uma sessão produtiva. Todos têm a mesma oportunidade para participar e aprendem como jogar. O desempenho de cada um contribui para o sucesso da equipa. Os desportos são modificados para serem apropriados ao nível das competências dos estudantes. Os jogos reduzidos são preferidos, dado que aumentam a oportunidade de resposta dos alunos. Apesar de se reforçar que é importante jogar a sério, importa jogar com *fair play*, para melhorar a *performance* individual e da equipa. Os estudantes aprendem também a arbitrar, a elaborar as estatísticas, entre outras tarefas. Todos serão treinadores, organizadores, publicitários, etc. O grande objetivo do MED é ajudar os estudantes a serem competentes (jogadores conhecedores), a ter literacia (entender o valor do desporto, distinguindo as boas e as más práticas desportivas), e a terem entusiasmo (participarem e comportarem-se de forma a preservar e

proteger as culturas desportivas). Ainda que este modelo esteja vocacionado para o ensino da EF na Escola, apresenta características que podem aplicar-se ao desporto no clube.

O MED, pelo facto de se sintonizar com as ideias construtivistas e por se sustentar no Modelo de Aprendizagem Cooperativa, afasta-se do MID, enfatizando a adoção de estratégias mais implícitas e de carácter menos formal no que respeita ao processo de ensino-aprendizagem. O interesse pedagógico do MED está, também, no facto de salientar as componentes afetivas e sociais na formação dos alunos, dado que, a par do aspeto competitivo sobressai a preocupação em diminuir os fatores de exclusão, procurando, por outro lado, promover a competição caracterizada pela inclusão (Mesquita, & Graça, 2011). Para Kirk (2006) o MED foi apresentado apenas como um exemplo de como o desporto pode ser representado na EF de uma forma educacional válida.

No quadro seguinte apresentar-se-ão as principais características do MED de acordo com Metzler (2011).

Quadro 11 - Principais características do Modelo de Educação Desportiva (adaptado de Metzler, 2011).

Principais resultados	**Conteúdos da unidade**	**Aspetos a enfatizar (NASPE)***
Aprendizagem de um desporto através de várias perspetivas: • Jogador; • Treinador, • Técnico; • Árbitro.	Desportos de equipa e muitos desportos individuais.	• <u>Aspetos primários:</u> Competência nas habilidades motoras, conceitos, princípios, estratégias e táticas; atividade física regular; responsabilidade e comportamento social, valor da atividade física. • <u>Aspetos secundários:</u> Saúde - melhorar a aptidão física. (Nota: em função do conteúdo da unidade, a saúde pode ser um aspeto primário).

*__NASPE__ - *National Standards for Physical Education*

2.4.4.3. Modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão

Nos anos 90, com o progressivo desaparecimento da investigação de inclinação behaviorista e o aumento da influência das correntes cognitivistas e construtivistas, que privilegiavam o processamento de informação, a tomada de decisão e a construção do conhecimento, as questões da tática passaram a ter mais importância no que respeita ao ensino da EF (Graça,

& Mesquita, 2011; Metzler, 2011). O Modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão (*Teaching Games for Understanding – TGfU)* estava verdadeiramente orientado para a compreensão, para a tática e para a tomada de decisão. Com o seu aparecimento pretendeu-se, fundamentalmente, que a atenção, tradicionalmente dedicada ao desenvolvimento das habilidades básicas do jogo e ao ensino das técnicas, de forma isolada, fosse dirigida mais para o desenvolvimento da capacidade de jogo, dando mais importância à sua componente tática. O modelo sintoniza-se muito bem com um estilo de ensino de descoberta guiada, em que o desportista é confrontado com uma situação-problema, sendo estimulado a procurar soluções e a debatê-las.

O modelo opõe-se à abordagem tradicional do ensino dos jogos, onde as técnicas eram apresentadas de forma descontextualizada, ou seja, fora do contexto de jogo. Importa, deste modo, enfatizar "o que fazer" e "quando fazer" e não exclusivamente o "como fazer" (Graça, & Mesquita, 2013). O significado das ações em contexto de jogo tem primazia sobre a técnica, ou seja, esta só tem significado dentro de um determinado contexto. Importa então desenvolver o sentido de compreensão dos aspetos táticos do jogo, através de propostas de jogo com graus de complexidade que não comprometam uma intervenção inteligente por parte dos praticantes. Este modelo inclui 6 fases de um ciclo:

1. Apresentação de uma forma de jogo que se adeque à idade e ao nível de experiência dos praticantes;
2. Apreciação do jogo onde o praticante é confrontado com as suas características: regulamento (adaptado ou não), funcionalidade e acontecimentos;
3. Consciência e compreensão dos aspetos táticos mais elementares;
4. Tomada de decisão e sua contextualização, na tentativa de garantir significado à técnica quando aplicada em face de problemas táticos existentes (*o que fazer* e *como fazer*);
5. Aperfeiçoamento das habilidades técnicas na procura da eficácia;
6. Procura da performance através da integração das fases anteriores e da consolidação da prática do jogo.

Após a conclusão de um ciclo dever-se-á partir para outro, onde serão propostas formas de jogo mais complexas, na tentativa de chegar ao modelo de jogo formal. Em suma, este modelo está orientado para a compreensão, para a vertente tática e para a tomada de decisão.

2.4.4.4. Modelo Desenvolvimental

Este modelo prioriza a relação entre a didática e os conteúdos, em virtude de se considerar importante que o professor saiba tratar didaticamente a matéria de ensino (Mesquita, & Graça, 2006, 2011). O Modelo Desenvolvimental (MD) de Rink, ao enfatizar o tratamento didático dos conteúdos, fornece um enorme contributo à planificação e estruturação da matéria de ensino no que respeita ao contexto das atividades físicas e desportivas. "A relação que a autora estabelece entre a didática e a matéria confere relevância ecológica ao processo de instrução, porquanto a sua estruturação reflecte a adequação dos princípios didáticos à especificidade da matéria de ensino. Este entendimento supõe que a matéria de ensino não é interpretada como portadora de esquemas ou sequências de acções rígidas a aplicar em todos os casos isolados, elucidando, bem pelo contrário, acerca da forma como o ensino é planificado, preparado, realizado, analisado e avaliado, no sentido de ofertar ao conteúdo a viabilização da sua aprendizagem" (Mesquita, & Graça, 2011, p. 47).

Para Graça e Mesquita (2013) este modelo defende que, para estruturar o processo de ensino-aprendizagem, não chega apenas o domínio da matéria de ensino, nem mesmo o contributo de técnicas didáticas. Tendo em conta que o bom desenvolvimento do conteúdo pode melhorar a aprendizagem, este modelo realça que é do entrelaçamento da matéria de ensino com os princípios didáticos que nasce uma eficaz estruturação do processo de instrução.

Para Rink (1993) e Graça e Mesquita (2013), trata-se de um modelo que reúne, de forma criteriosa, uma sequência de tarefas de complexidade crescente, em progressão, articulada com tarefas de refinamento, isto é, tarefas de exercitação com o objetivo de consolidar e melhorar a qualidade de decisão e execução. Contempla ainda tarefas de aplicação, nas quais a atenção dos praticantes se foca sobretudo no objetivo da atividade (pontuar, marcar, acertar, ganhar). Este modelo relaciona-se normalmente ao MID.

Pretende-se que o conteúdo de ensino seja alvo de um tratamento didático, de forma a permitir aos praticantes uma progressão na aprendizagem, a qual deverá estar em sintonia com os níveis de desempenho apresentados, com os objetivos das aprendizagens dos conteúdos e com as condições inerentes ao processo de ensino-aprendizagem (Graça, & Mesquita, 2013). Com o propósito de permitir projetar as atuais aprendizagens para a zona de desenvolvimento próximo, importa identificar o nível atual dos conhecimentos e capacidades dos praticantes. Trata-se aqui de fazer referência ao espaço que se situa entre o que os praticantes são capazes de realizar e o que se pretende que realizem ou alcancem.

Este modelo apresenta três princípios fundamentais (abaixo apresentados) no tratamento didático do conteúdo. Tendo em vista um processo de aprendizagem centrado na efetiva melhoria do desempenho dos praticantes, este modelo procura promover uma correta sequência de desenvolvimento do conteúdo e adequada estruturação de tarefas de aprendizagem (Graça, & Mesquita, 2013; Mesquita, & Graça, 2006, 2011; Rink, 1993):

- **Progressão** – o ensino de determinado conteúdo deve ser estruturado de forma lógica e progressiva no sentido de facilitar a passagem do nível de atual desempenho para um outro mais avançado. Existe aqui uma organização vertical do conteúdo, da base para o topo, na qual se vão adicionando elementos, no sentido de atingir o resultado pretendido. Todavia, na determinação da progressão importa atender a alguns aspetos de interesse, tais como: extensão da progressão ou dimensão do conteúdo a aprender; a profundidade e especificidade dos conteúdos; a sequência entre os conteúdos e a referência aos aspetos a realçar em cada momento e em cada conteúdo. No que se refere ao conceito de progressão, pode dizer-se que as tarefas propostas podem ser moldadas, através da introdução de variantes que, apesar de as modificarem, não as desvirtuam. Essa importante plasticidade permite a ajustabilidade da tarefa aos constrangimentos relacionados com o praticante e/ou meio ambiente. Neste contexto, o termo progressão significa a sequência que vai do simples para o complexo e do fácil para o difícil, onde o processo de desenvolvimento de conteúdos tem como propósito promover a passagem do praticante de um nível para outro. Surge então o conceito de extensão quando se trata da preocupação em mudar a complexidade e a dificuldade do desempenho. A este propósito, designa-se desenvolvimento intratarefa quando se procede a uma modificação da mesma tarefa, tal como como alterar distâncias, velocidade, etc. Pode designar-se desenvolvimento intertarefa quando na mesma sessão se combinam e mudam as habilidades e tarefas. As tarefas que manipulam o nível de complexidade ou dificuldade das tarefas anteriores designam-se tarefas de extensão. Para a estabilização da progressão, a sequência dos conteúdos não deve obedecer a uma hierarquização rígida, em virtude de existir sempre uma relação de compromisso entre o objetivo maior da tarefa em referência ao jogo (global) e os objetivos específicos, que surgem das relações contextuais de cooperação/oposição (local) inerente à tarefa.

- **Refinamento** – este conceito centra-se na definição de componentes críticas relacionadas com a qualidade da execução motora e o uso estratégico das ações motoras. Em suma, prende-se com o aperfeiçoamento dos conteúdos no sentido de promover a qualidade do desempenho. O *feedback* fornecido aos praticantes traduz a preocupação que o professor tem na correta execução da tarefa, tendo aquele um papel fundamental neste contexto. As observações e correções são então dirigidas para questões determinantes do desempenho, na tentativa de aperfeiçoar aspetos que, em virtude da sua complexidade, reclamam um tratamento refinado. A sua operacionalização faz-se pela especificação de uma determinada tarefa, designadamente pela construção de sub-etapas da mesma, auxiliada pela instrução fornecida pelo professor ou treinador. O refinamento relaciona-se com a qualidade do desempenho.

- **Aplicação** - proporcionar oportunidades de utilização em condições próximas da sua aplicação, isto é, da competição, realização de tarefas de competição e de autoavaliação criteriosamente selecionadas. Permite a contextualização dos conteúdos de aprendizagem nas situações de aplicação que lhes conferem significado e auxiliam o praticante na regulação da própria aprendizagem. Aqui o foco predominante da atividade deixa de estar centrado na execução para se situar no resultado da ação, ou seja, no resultado da ação ou cumprimento do objetivo (marcar pontos, ganhar). Na fase de formação inicial é desejável que as habilidades sejam praticadas em condições que acentuem a forma de realização dos movimentos, ou seja, em condições que não integrem as situações de aplicação. Contudo, não devem prolongar-se muito estas condições de prática, dado que não incluem os constrangimentos situacionais característicos das situações de aplicação. Neste sentido, as habilidades abertas em envolvimentos fechados devem ser comedidas. Um bom desenvolvimento dos conteúdos carece de uma fase de aplicação das habilidades. Trata-se da componente de eficácia da habilidade motora. Uma correta progressão promoverá oportunidades de aplicação das habilidades em fase de desenvolvimento das mesmas. Neste sentido, os treinadores não necessitam de esperar que todas as habilidades estejam aprendidas para confrontar os alunos com situações de jogo ou de aplicação, tendo os praticantes a oportunidade de aplicar os seus conhecimentos em tarefas de aplicação adequadas ao seu nível de desempenho. A aplicação prende-se com a passagem do "como fazer" para o "usar o movimento".

O tipo de habilidade que se pretende ensinar determina a dimensão da variabilidade que se quer na prática, variando as condições de prática, tal como a velocidade, a distância ou objetivo (Rink, 1993). Refere a autora que, de uma forma geral, as habilidades abertas deveriam ser aplicadas em condições variáveis e as habilidades fechadas deveriam ser praticadas de forma mais repetida em idênticas condições. Adianta ainda que, as habilidades abertas são aquelas em que o objetivo final da aprendizagem é que o indivíduo seja capaz de adaptar a habilidade a uma variedade de condições (e.g. drible no basquetebol), devendo as habilidades fechadas ser praticadas para remover essa variabilidade (*bowling*). A título de exemplo, a variabilidade da prática de apanhar uma bola pode ser adicionada mudando a velocidade, a distância, ou a direção da trajetória da bola, ou combinando-a com outras habilidades (e.g. mexer-se para receber a bola ou atirar a bola após a apanhar). Surge aqui também o conceito de *transfer*, como sendo um fator importante na aprendizagem. Segundo a autora, o *transfer* da aprendizagem é a influência que a aprendizagem de uma habilidade tem sobre outras habilidades.

Refere Rink (1993) que se assiste frequentemente à abrupta passagem da aprendizagem de determinadas habilidades para situações de competição, onde as mesmas são aplicadas em situações demasiado complexas. O completo desenvolvimento de uma habilidade tem de incluir a combinação com outras habilidades com as quais vai ser aplicada. "Um basquetebolista, em jogo, não executa apenas lançamentos" (Rink, 1993, p. 108). Neste sentido, o conceito de progressão encerra a necessidade de transferir os conhecimentos para novas experiências, no sentido de melhorar a resposta a novas situações ou contextos. Ao colocar os praticantes perante novas situações, o treinador vai elevar a complexidade da resposta.

No que respeita ao desenvolvimento das habilidades, neste caso abertas, a progressão para as mesmas pode ser desenvolvida com o propósito de ajudar os praticantes a adaptar as habilidades a uma complexa mudança do contexto em que a mesma vai ser aplicada. O treinador deverá analisar bem o ambiente ou contexto em que se vai aplicar essa habilidade no sentido de poder desenvolver, de forma produtiva, as experiências das progressões. No que respeita à intervenção com praticantes principiantes, parece existir alguma concordância acerca do facto de ser benéfico reduzir a complexidade das habilidades abertas, até que estas se tornem mais fechadas nas suas características. No entanto, ensinar habilidades abertas em condições fechadas pode trazer alguns problemas. Inicialmente pode ser desejável praticar a

resposta (sobretudo em padrões complexos) fora do ambiente ou contexto no qual essa habilidade vai ser realizada. No entanto, tal como referido, torna-se perigoso praticar habilidades abertas em ambientes fechados durante muito tempo, não permitindo ao praticante adaptar-se aos contextos apropriados. Neste contexto existem dois importantes aspetos no desenvolvimento de habilidades abertas: a primeira diz respeito ao desenvolvimento da habilidade de executar a resposta num determinado caminho ou direção; a segunda tem a ver com a preparação para selecionar a resposta adequada. No que respeita às habilidades fechadas, as mesmas devem ser aplicadas em diferentes ambientes, devendo inicialmente ser trabalhadas em condições simples, mas permitindo que a sua prática seja estendida a vários tipos de ambientes característicos da atividade.

2.4.4.5. Outras referências a modelos

Tal como referido anteriormente e de acordo com Metzler (2011), existem outros modelos de instrução, a saber:

Sistema de Instrução Personalizada - Fornecer informação individual a cada aluno é um dos objetivos que mais vezes é mencionado no que respeita ao ensino. Todavia, é também um dos objetivos que menos vezes se consegue atingir, dado que o professor se depara frequentemente com turmas numerosas, tempo de aula insuficiente, equipamento ou instalações limitadas e uma grande heterogeneidade de capacidades dos alunos. Os fatores enumerados condicionam o professor na sua tentativa de planear e implementar um ensino individualizado. Embora alguns modelos tenham mais sucesso do que outros, apenas este modelo foi desenhado para este propósito. Este modelo foi então desenhado para permitir que cada aluno progrida ao seu próprio ritmo ao longo de uma sequência de tarefas que lhe são propostas. Cada unidade de aprendizagem inclui informação sobre apresentação da tarefa, estrutura da tarefa, análise de erros, critérios de desempenho fornecidos aos estudantes. Esta informação não deverá ser fornecida pessoalmente, mas sim através de outros meios, tais como informação escrita ou através de meios audiovisuais, permitindo ao professor estar mais disponível para a sua intervenção com o aluno. O modelo baseia-se num plano unificado para o conteúdo da unidade de matéria a transmitir, não havendo planos de aula diários. Os estudantes progridem individualmente através da sequência das tarefas de aprendizagem propostas, iniciando cada aula onde terminaram a anterior. Cabe ao professor ter em atenção as tarefas da aula seguinte, de forma a poder providenciar o equipamento

necessário para a mesma. O objetivo fundamental é encorajar os estudantes a serem autónomos, permitindo, deste modo, ao professor, o recurso a várias formas de interação com os alunos. Trata-se então de um modelo eficaz nos domínios psicomotor e cognitivo.

Aprendizagem cooperativa- Não se trata de um modelo per si, mas sim um conjunto de estratégias de ensino que partilham atributos chave, sendo o mais importante o agrupar alunos em grupos de aprendizagem para determinado tipo de tarefas, com o objetivo de que todos contribuam para o processo de aprendizagem e para os seus resultados. Todos os elementos trabalham para atingir um objetivo comum. O objetivo comum é a conclusão de uma tarefa fornecida pelo professor ao grupo de trabalho. A tarefa pode exigir que os alunos tenham um desempenho intragrupal ou intergrupal, ou até uma apresentação em conjunto do seu desempenho aos outros grupos de colegas. As recompensas ao grupo, a responsabilidade individual e oportunidades iguais de sucesso para todos os estudantes são três atributos fundamentais, podendo os mesmos ser considerados um modelo de instrução formal. Os principais objetivos da aprendizagem cooperativa são: promover a colaboração entre alunos, encorajar as relações positivas no grupo, desenvolver a autoestima dos alunos e melhorar o desempenho ou domínio na tarefa. A aprendizagem cooperativa está orientada para a realização e para o processo, tendo os alunos de cooperar para aprender.

Ensino entre pares - A característica fundamental deste modelo é estruturar o ambiente de aprendizagem no qual alguns alunos deverão assumir e desenvolver muitas das técnicas fundamentais da instrução, ajudando os colegas no processo de aprendizagem.

Existem três conceitos relacionados com este modelo que devem ser esclarecidos:

a) O modelo baseia-se em estratégias que utilizam alunos para ensinar outros alunos, no entanto, só se torna um modelo de ensino por pares quando se trata de uma estratégia definida pelo professor;

b) Ensino de pares não é o mesmo que juntar alunos para estudar uma determinada matéria ou tarefa. Ou seja, para que a instrução seja de ensino de pares, um dos alunos terá de assumir a responsabilidade de fornecer a instrução, tarefa que é, normalmente, assumida pelo professor.

c) O ensino por pares não deve ser confundido com aprendizagem cooperativa.

Este modelo é uma variante do modelo de instrução direta. Aqui o professor está à frente da gestão das tarefas. No ensino por pares o professor também tem controlo sobre esta questão,

com exceção das interações que ocorrem antes e após as aprendizagens dos alunos. Esta responsabilidade é delegada nos alunos/tutores que se ocupam em observar e analisar as práticas dos colegas.

Ensino por questionamento - Para se ensinar através do movimento é comum utilizar-se o ensino por questionamento. Este modelo tem algumas semelhanças com a aprendizagem cooperativa. É comum os professores de EF utilizarem o questionamento no ensino dos seus alunos, uma vez que se trata de uma habilidade pedagógica básica. O modelo de ensino através do questionamento não consiste na colocação de perguntas de vez em quando. É muito mais do que isso, pois este modelo prevê unidades completas de ensino baseadas em estratégias de questionamento, sendo a colocação de questões utilizada como um meio de desenvolver as habilidades intelectuais, físicas e emocionais nos alunos. Este modelo deriva de várias estratégias de questionamento e de resolução de problemas que alguns professores de EF têm vindo a usar há muito sob várias designações: ensino centrado no aluno, resolução de problemas, ensino de exploração, descoberta guiada. A principal característica reside no uso das questões como auxiliadoras do ensino, ocorrendo a aprendizagem primeiro no domínio cognitivo, e às vezes exclusivamente neste domínio. A aprendizagem cognitiva é por vezes o único tipo de aprendizagem que o professor procura, no entanto, o envolvimento cognitivo é usado como estímulo para respostas expressas no domínio psicomotor: estudantes pensam primeiro, depois exprimem a sua resposta através de um determinado movimento. A interação destes dois domínios (cognitivo e psicomotor) depende do tipo de aprendizagem que professor pretende levar a cabo.

Ensino da Responsabilidade Pessoal e Social - Para além do ensino das habilidades e conhecimentos acerca do desporto, os programas de EF procuraram, desde o seu início, ensinar algo mais. Estes programas incluíram nos seus objetivos a transmissão de valores pessoais e comportamentos pró-sociais que pudessem contribuir para a educação das crianças e jovens. A principal ideia deste modelo é permitir que a maior parte do conteúdo ensinado nos programas de EF permita não só praticar e aprender as tarefas propostas, mas também desenvolver o sentido de responsabilidade por si e pelos outros. Neste sentido, a responsabilidade e a atividade física (habilidades e conhecimentos) não são objetivos de aprendizagem separados, pois devem ser seguidos e atingidos em simultâneo.

2.4.4.6. Modelos de ensino aplicados

Num estudo que comparou três modelos de ensino distintos, Ramírez, Soler e Lima (2011) pretenderam verificar os resultados da sua aplicação na aprendizagem desportiva de um desporto de combate, neste caso o judo. O objetivo geral do estudo foi determinar se a aplicação de um ou outro modelo de ensino promoveria melhores resultados na aprendizagem. Participaram então 106 alunos, com conhecimentos em vários desportos de combate (judo, capoeira, *karaté*, luta, *taekwondo*, luta canária, entre outras). Cada modelo foi aplicado a um determinado grupo de alunos, pertencentes à Faculdade de Ciências de Atividade Física e de Desporto da Universidade de *Las Palmas* (*Gran Canária*), verificando-se a seguinte distribuição:

- **Modelo 1** - Modelo vertical com especial incidência na técnica (Grupo A -36 rapazes e 2 raparigas);
- **Modelo 2** – Modelo vertical estrutural (Grupo B – 30 rapazes e 4 raparigas);
- **Modelo 3** – Modelo técnico tradicional (Grupo C- 32 rapazes e 14 raparigas).

O estudo constou de três fases, tendo, na primeira, sido aplicado um questionário no sentido de tentar apurar o conhecimento dos alunos relativamente aos desportos de combate. A segunda fase correspondeu ao desenho experimental, onde se produziu o processo de ensino e foram aplicados os três modelos apresentados. A terceira fase disse respeito à aplicação de um outro questionário, utilizando uma escala de *Likert*, no sentido de saber se a aprendizagem se realizou num ambiente lúdico, se os alunos aproveitaram a atividade, se tiveram mais momentos de satisfação do que de aborrecimento, se tiveram consciência da sua progressão na aprendizagem e se os conteúdos corresponderam às suas necessidades e expectativas. Os conteúdos foram divididos em duas partes. A primeira disse respeito ao conjunto de princípios específicos que os alunos necessitam para o seu processo de aprendizagem: regulamento, formas de cair, desequilíbrios, formas de agarrar, deslocamentos e as posições/posturas. A segunda parte dos conteúdos referiu-se aos procedimentos, habilidades e destrezas motoras do judo como atividade física e desportiva. Tal como referido anteriormente, para a aplicação destes conteúdos foram selecionados três modelos, cada um com um estilo de ensino diferente.

Segundo os autores o modelo 1 é o mais adequado, sendo o modelo 3 o menos efetivo. Neste sentido, e segundo uma ordem decrescente de classificação, temos: modelo 1, modelo 2 e

modelo 3. Os resultados obtidos ao nível dos conhecimentos adquiridos pelos alunos evidenciam que o modelo vertical com referência à técnica (modelo técnico-tático) e ao estilo de descoberta guiada são os mais eficazes. Então, os modelos de ensino que propõem situações promotoras da descoberta e o questionamento são os mais efetivos. No entanto, importa ter em consideração o desporto em causa, o nível dos alunos que participam na investigação, o número de sessões definidas para o estudo, os modelos de ensino escolhidos, as variáveis e a forma de as medir. Para atingir o êxito no ensino desportivo e para que os alunos se sintam competentes na atividade que desenvolvem, é importante a forma como se desenvolvem esses conteúdos. Neste sentido, na iniciação desportiva, como processo educativo, as tarefas devem ser estruturadas através de um ambiente lúdico.

O quadro seguinte faz referência aos modelos de ensino tratados anteriormente.

Quadro 12 - Definição dos modelos de ensino aplicados (adaptado de Mendoza, Ramírez, Calvo, Soler, & Lima, 2011).

Elementos do processo	Modelo vertical com especial incidência na técnica (Modelo 1 – Grupo A)	Modelo vertical estrutural (Modelo 2 – Grupo B)	Modelo técnico-tradicional (Modelo 3 – Grupo C)
Aluno	Sujeito ativo para desenvolver um conhecimento significativo	Sujeito ativo para desenvolver um conhecimento significativo	Sujeito passivo
Organização dos conteúdos	Progressão de situações que reclamam certas adaptações técnico-táticas mediante jogos de progressiva complexidade estrutural e funcional.	Processo de ensino com base nos princípios gerais dos desportos de combate de preensão (de agarrar) e específicos do judo, e com referência às tarefas adequadas ao desenvolvimento do comportamento estratégico.	Sequência de aspetos técnicos considerados mais eficazes na perspetiva de ataque e defesa.
Estilos de ensino	Descoberta guiada	Resolução de problemas	Instrução direta
Objetivos de aprendizagem	Aprender os fundamentos técnicos e táticos e identificar os princípios táticos do judo, aumentando progressivamente a complexidade estrutural e funcional.	Conseguir uma aprendizagem autónoma intencional em cada tarefa enfatizando os mecanismos de perceção e decisão.	Conseguir um domínio técnico incidindo nos mecanismos de execução.
Fases	• Jogos de habilidades e capacidades básicas; • Situações de luta do geral para o particular.	• Compreensão da estrutura regulamentar básica; • Compreensão dos princípios gerais; • Compreensão do comportamento estratégico ou princípios específicos do judo.	• Fundamentos técnicos; • Fundamentos táticos; • Combinações e encadeamentos; • Combate.
Situações de ensino	• Contextualizadas com integração progressiva dos elementos estruturais do judo; • Como referência temos as ações técnicas para os diferentes jogos.	• Contextualizada com referência aos princípios gerais do jogo e comportamentos estratégicos ou princípios específicos do judo; • Para organizar e desenvolver os conteúdos a referência são as tarefas de ataque e defesa.	• Com pouca similaridade à situação real de luta; • Prática efetuada em condições estáveis.

Apesar de tratar do ensino em EF, os modelos de programas apresentados por Siedentop (1994) acabam por tratar um pouco o que se passa no clube, em contexto de treino desportivo ligado à formação desportiva. Os oito modelos apresentados caracterizam os programas de EF existentes. Cada um representa um ponto de vista diferente, acerca dos benefícios da EF e do tipo de programa correspondente às diversas conceções apresentadas:

Modelo tradicional - a educação do corpo encerra várias atividades que visam um amplo leque de objetivos, relativamente às habilidades motoras, à condição física, aos conhecimentos e ao desenvolvimento social;

Educação Física humanista - os resultados esperados situam-se no desenvolvimento social, sendo a aquisição de habilidades motoras secundária. Os objetivos orientam-se para o desenvolvimento do conceito de si, do sentido de responsabilidade, da autonomia e da cooperação;

A condição física - visa a prática regular de atividade física e o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis. Privilegiam a saúde física e os conhecimentos interligados, entre o exercício e a nutrição;

Educação motora - o objetivo principal é mover-se eficazmente, com confiança e inteligência. A componente estética e a cooperação são mais valorizadas do que a competição. Trata-se de trabalhar a tomada de decisão, aplicando-se a estratégia de ensino de "descoberta guiada";

A cinesiologia - também conhecido por "programa centrado nos conceitos", a cinesiologia inclui uma mistura de prática de atividades e de conhecimentos relativos a atividades derivadas das subdisciplinas da EF. Trata-se de uma aproximação teórica que reforça mais o conhecimento e as atitudes do que as habilidades e a condição física.

Educação desportiva - privilegia o desenvolvimento de jogadores competentes que compreendem e valorizam as tradições e o valor do desporto. As estratégias de jogo estão em vantagem relativamente às habilidades isoladas. Este modelo permite aos jogadores a iniciação às tarefas de treinadores, árbitros ou estatísticos;

Significados pessoais – em virtude de este modelo ter em conta os diversos significados que os indivíduos retiram da sua participação, os objetivos dos alunos são os aspetos fundamentais a considerar na elaboração do programa de trabalho;

Atividades de ar livre - favorecem e desenvolvem atividades de aventura. A cooperação e o conhecimento de si são os temas principais e o ambiente natural é o principal meio de educação.

2.4.5. MODELO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA – UM EXEMPLO

Relativamente ao modelo de formação desportiva canadiana, Balyi, Cardinal, Higgs, Norris e Way (2010) propõem o "*Long-Term Athlete Development*" (*LTAD*), que possui 7 estádios ou fases. Este modelo insere-se num programa canadiano que se baseia no desenvolvimento físico, mental, emocional e cognitivo das crianças e jovens. Cada estádio traduz um diferente momento de desenvolvimento do desportista. Assegura a literacia motora no sentido de construir a excelência, permitindo às crianças e jovens qualidade na sua atividade física na escola, bem como o acesso ao desenvolvimento de habilidades físicas, através de atividades recreativas no seio da sua comunidade e programas desportivos de elite. Este modelo pretende incluir toda a população canadiana, incluindo atletas com deficiência. Assegura um treino correto, competição e programas de recuperação ao longo da carreira dos atletas. Providencia ainda uma correta estrutura competitiva para os vários estádios de desenvolvimento dos atletas. O programa envolve muitas pessoas e organismos, tais como: participantes, pais, treinadores, escolas, clubes, programas recreativos, comunitários, organizações desportivas regionais e nacionais, especialistas nas ciências do desporto, municípios, departamentos governamentais de diferentes níveis. O programa integra o desporto de elite, desporto comunitário de recreação, Desporto Escolar (DE) e EF escolar. Este programa reflete o compromisso de contribuir para o reforço da participação, da excelência, da capacidade e da interação, promovendo a saúde e a literacia motora, no sentido de garantir uma atividade física ao longo da vida.

Dado que os desportos podem ser classificados como sendo de Especialização Precoce ou Tardia, Balyi et al. (2010) referem que, o *LTAD Model* pode assumir a seguinte estrutura e sequência, apresentadas no quadro seguinte:

Quadro 13 – "*Long-Term Athlete Development"* – Fases dos Modelos de especialização precoce e tardia (Adaptado de Balyi et al., 2010).

Fases do Modelo de Especialização Precoce	Fases do Modelo de Especialização Tardia
"Active start"	*"Active start"*
"Fundamentals"/"Learning to train"/"Training to train"	*"Fundamentals"*
	"Learning to train"
	"Training to train"
"Training to compete"	*"Training to compete"*
"Training to win"	*"Training to win"*
"Active for life"	*"Active for life"*

As três primeiras fases fomentam a literacia motora e o desporto para todos. As três seguintes (4, 5 e 6) incidem o seu foco na excelência, promovendo a última fase (*"Active for life"),* a atividade física ao longo da vida. Mais à frente serão apresentadas as respetivas fases, bem como os seus objetivos e características. No sentido de enriquecer o fundamento de algumas opções relativas à explicação de cada fase do *LTAD*, os autores apresentam também alguns momentos ótimos de treinabilidade de certas capacidades físicas.

Resistência – A "janela" de treinabilidade ótima ocorre no início do pico de velocidade em altura (PVA). O treino da capacidade aeróbia é recomendada antes dos desportistas atingirem este pico. A potência aeróbia deve ser introduzida progressivamente depois da taxa de crescimento abrandar.

Força - A primeira oportunidade de treinabilidade para as raparigas é logo após o PVA ou no início da menarca. Para os rapazes é 12 a 18 meses após o PVA.

Velocidade - Para os rapazes, a primeira oportunidade de treinabilidade ocorre entre os 7 e os 9 anos e a segunda "janela" de oportunidade situa-se entre os 13 e 16 anos. Para as raparigas situam-se entre os 6 e 8 anos e 11 e 13 anos, respetivamente.

Flexibilidade - Para ambos os sexos a oportunidade ideal para o treino desta capacidade situa-se entre os 6 e os 10 anos. Deve ser dada especial atenção à flexibilidade durante o PVA.

Habilidades - A oportunidade para o treino ótimo das habilidades situa-se entre os 9 e 12 anos para os rapazes e entre os 8 e 11 para as raparigas.

Para Fragoso e Vieira (2000) é muito importante conhecer a maturação biológica da criança. Algumas vantagens do conhecimento da idade fisiológica dos indivíduos estão expressas a seguir, e ajudarão a reforçar algumas opções e fundamentações do *LTAD* propostas por Balyi et al. (2010):

- Os treinadores podem antecipar os conhecimentos se tiverem dados sobre a idade maturacional dos seus desportistas. Sabe-se que desde o PVA até ao fim do crescimento restam 2 a 3 anos. Tendo conhecimento da fase pubertária, e sendo dominada a cronologia dos acontecimentos deste período de crescimento, pode-se conseguir explicar as diferenças morfológicas individuais de um grupo de indivíduos, conseguindo prever-se o seu crescimento;
- O trabalho deve respeitar o ritmo individual e segmentar de crescimento, dado que as diferentes estruturas morfológicas apresentam distintas velocidades de crescimento no decorrer do processo de crescimento e particularmente durante a adolescência;
- No PVA a criança alcança 90% da altura que irá ter. Quer isto dizer que, nas raparigas, a partir da menarca, espera-se que cresçam mais 10%;
- A fase pré-pubertária acarreta alterações percecionais que podem ter influência na movimentação dos indivíduos. O aumento rápido dos membros inferiores implica alterações na localização do centro de gravidade, do esquema corporal e do equilíbrio, factos que limitarão a qualidade da execução dos movimentos;
- No período pubertário, o aumento de transversalidade em geral e da musculatura em particular, colocarão os indivíduos mais avançados em termos de maturação numa situação temporariamente vantajosa;
- Avanço maturacional significa mais tempo de concentração e maior capacidade de compreensão das matérias e dos factos.

1 – "*Active start*" (idade cronológica: rapazes e raparigas dos 0 aos 6 anos).

Objetivo: Aprender movimentos fundamentais ligando-os sempre ao jogo.

A atividade física (AF) é essencial para o saudável desenvolvimento da criança. Nesta fase a AF permite uma melhoria do desenvolvimento da função cerebral, coordenação, comportamentos sociais, habilidades motoras grosseiras, emoções, liderança e imaginação, ajudando a criança a construir a confiança e uma autoestima positiva. A AF ajuda a construir músculos e tendões fortes, a melhorar a flexibilidade, e a desenvolver uma boa postura corporal e o equilíbrio, boa forma física, redução do *stress* e melhoria o sono. Promove ainda uma boa saúde, ajudando as crianças a aprender habilmente e aproveitar a vida de forma ativa. Nesta fase a atividade física deve ser agradável e fazer parte do dia-a-dia da criança, não devendo ser praticada só quando solicitada. Os jogos ativos devem ser o caminho para que as crianças sejam fisicamente ativas. Atividade física organizada e os jogos ativos são importantes para a saúde da criança com deficiência, se forem adquiridos hábitos de atividade física para toda a vida. Importa garantir o equipamento necessário para que as crianças sejam ativas, em virtude de o seu futuro depender desta circunstância.

Algumas indicações importantes:

- O divertimento deve fazer parte do dia-a-dia;
- Desenvolvimento de condição física e habilidades motoras;
- Incidir a aprendizagem nas habilidades de movimento adequadas: correr, saltar, rodar, chutar, lançar e agarrar;
- Evitar estar parado mais do que 60 minutos, exceto quando em período de sono;
- Promover algumas atividades físicas organizadas;
- Exploração do risco e limites em ambiente seguros;
- Proporcionar ambientes que promovam movimentos ativos combinados com ginástica corretamente estruturada e programas de natação;
- Garantir atividade física diária.

2 – *"FUNdamentals"* (idade cronológica: rapazes - 6 - 9 anos e raparigas - 6 - 8 anos).

Objetivos: Aprender todas as habilidades fundamentais de movimento e construir a globalidade das habilidades motoras.

Nesta fase o desenvolvimento das habilidades deve ser bem estruturado, positivo e divertido. A primeira oportunidade de acelerada adaptação à velocidade ocorre entre os 6 e 8 anos para

as raparigas e entre os 7 e 9 anos para os rapazes. “Contornar” o desenvolvimento especializado destas habilidades nesta fase é prejudicial para o futuro enquadramento na atividade física e desporto. Nesta fase não deve haver periodização, devendo, no entanto, todos os programas ser estruturados e monitorizados. Se mais tarde as crianças pretenderem deixar a via competitiva, as habilidades adquiridas nesta fase serão uma mais-valia ao enquadrarem-se em atividades recreativas, permitindo maior qualidade de vida e saúde.

Algumas indicações importantes:

- Praticar habilidades motoras fundamentais;
- Promover o divertimento e participação;
- Desenvolvimento global;
- Desenvolvimento mental, cognitivo e emocional, integrado;
- Enfatizar o ABC (bases) motor: agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade;
- Ensinar o ABC (bases) da formação atlética: correr, saltar, rolar e lançar;
- Introduzir o treino de força através de exercícios com o peso do próprio corpo, assim como exercícios com bolas medicinais e suíças;
- Introduzir regras simples da ética desportiva;
- Detetar talentos;
- Não há periodização, embora deva haver programas bem estruturados;
- AF diária.

3 - "*Learning to train*” (idade de desenvolvimento/cronológica: rapazes: 9 - 12 anos e raparigas: 8 - 11 anos).

Objetivo: Aprender habilidades desportivas gerais

A idade compreendida entre os 9 e os 12 anos é um dos períodos mais importantes de desenvolvimento motor nas crianças. Esta é uma "janela" de acelerada adaptação para a coordenação motora. A especialização precoce em desportos de tardia especialização desportiva pode ser prejudicial para o desenvolvimento e para o refinamento de habilidades desportivas fundamentais nas fases mais tardias. Até esta fase, as crianças estão já prontas, do ponto de vista do desenvolvimento, para adquirir as habilidades desportivas gerais, que são os pilares do desenvolvimento atlético global.

Algumas indicações importantes:

- Desenvolvimento de habilidades fundamentais e desportivas gerais;
- Este é o principal estádio para aprendizagem de habilidades. Todas as habilidades desportivas básicas devem ser aprendidas antes de entrar na fase seguinte "*Training to train"*;
- Desenvolvimento mental, cognitivo e emocional, integrado;
- Introduzir a preparação mental;
- Desenvolver a força utilizando exercícios com o peso do próprio corpo, assim como exercícios com bola medicinal e bola suíça;
- Introduzir capacidades auxiliares;
- Identificação de talentos;
- Periodização simples ou dupla;
- Treinar três vezes por semana um desporto específico, e participação em outros desportos, também três vezes por semana.

4 - "*Training to train"* (idade de desenvolvimento/cronológica: rapazes: 12 - 16 anos e raparigas: 11 - 15 anos - a amplitude das idades está dependente do PVA).

Objetivos: Construir uma base aeróbia, desenvolver a velocidade e a força no final desta fase e, adicionalmente, desenvolver e consolidar habilidades desportivas específicas.

Durante esta fase os jovens desportistas consolidam as suas habilidades básicas desportivas específicas e táticas. Esta é uma oportunidade para uma adaptação acelerada ao treino aeróbico, velocidade e força. A treinabilidade aeróbia ótima vem com o início do PVA, que é o maior "salto" de crescimento durante a maturação. Durante as competições os desportistas jogam para ganhar e dão o seu melhor. De qualquer forma, o maior foco do treino está na aprendizagem das bases como contraponto à competição.

Algumas indicações importantes:

- Desenvolvimento de habilidades desportivas específicas;
- Fase principal para o desenvolvimento das capacidades aeróbia e de força. O início do PVA e o próprio PVA devem ser pontos de referência;
- Desenvolvimento mental, cognitivo e emocional, integrado;
- Desenvolvimento da preparação mental;
- Introdução de pesos livres;

- Desenvolvimento de capacidades auxiliares;
- Avaliações frequentes do sistema músculo-esquelético, durante o PVA;
- Seleção;
- Periodização simples ou dupla;
- 6 a 9 treinos por semana de um desporto específico, incluindo desportos complementares.

Nota: segundo Balyi et al. (2010), os desportistas que têm maturação mais precoce têm maior vantagem durante a fase de "*Training to train*", comparados com a média. Todavia, após todos os desportistas terem passado pelo seu salto de crescimento e, desde que seja garantido um treino de qualidade ao longo desse período, são frequentemente os que amadurecem mais tarde, aqueles que têm um maior potencial, pelo facto de se virem a tornar atletas de topo.

5 - "*Training to compete*" (idade de desenvolvimento/cronológica: rapazes: 16 - 23 anos +/- e raparigas: 15 - 21 anos +/-).

Objetivos: Otimizar o rendimento motor e aprender a competir.

Otimizar a condição física e as habilidades específicas desportivas individuais e posicionais, bem como a *performance.* Todos os objetivos da fase "*Training to train*" devem ser conseguidos antes de chegarmos aos objetivos da fase "*Training to compete*".

Algumas indicações importantes:

- Trabalho de condição física específico ajustado à posição específica e à competição/evento em questão;
- Preparação técnica e tática relativa à posição específica e à competição/evento em questão;
- Treino de habilidades técnicas e de jogo ajustado à posição específica e à competição/evento em questão;
- Desenvolvimento mental, cognitivo e emocional integrado;
- Preparação mental avançada;
- Otimizar capacidades auxiliares;
- Simples, dupla ou tripla periodização;
- Treino técnico, tático e de condição física de um desporto específico, 9 a 12 vezes por semana.

***6* - "*Training to win*" (idade cronológica: rapazes: 19 anos +/- e raparigas 18 anos +/-).**

Objetivo: Atingir "*Podium performances"*

Maximizar a condição física e as habilidades específicas desportivas individuais e posicionais, bem como a *performance. "Training to win"* é a fase final da preparação desportiva. Todas as capacidades físicas técnicas, táticas (incluindo as habilidades de tomada de decisão), mentais, pessoais e de estilo de vida estão completamente definidas e o foco do treino levou à maximização da *performance.* As *performances* desportivas de nível mundial são para pessoas fisicamente aptas e pessoas com deficiência, e requerem equipamento de alto nível, que é afinado à medida das exigências do acontecimento e das necessidades do desportista.

Algumas indicações importantes:

- Manter ou melhorar capacidades físicas;
- Promover o desenvolvimento de aspetos técnicos e táticos, bem como habilidades de jogo;
- Modelar o maior número possível de aspetos do treino e da *performance*;
- Promover paragens preventivas frequentes;
- Maximizar capacidades auxiliares;
- Alta *performance*;
- Simples, dupla, tripla ou múltipla periodização;
- Treino técnico, tático e físico de um desporto específico, 9 a 15 vezes por semana.

7 - "*Active for life"* (entrada em qualquer idade).

Objetivo: Transitar de forma suave de uma fase competitiva para uma atividade física e participação desportiva ao longo da vida. É neste sentido que o sistema desportivo canadiano propõe o seguinte:

Os desportistas podem, nesta fase, transitar de um desporto para outro. No mesmo desporto, podem passar de uma função para outra: por exemplo, um corredor de meia distância pode tornar-se um guia para atletas cegos. Poderão ainda passar de desportos competitivos a atividades de recreação, ou também, passar de um desporto altamente competitivo para desporto competitivo ao longo da vida, através de competição por grupos etários, tais como as provas de veteranos (*Masters*). Após o término da sua vida competitiva, os desportistas

têm também a possibilidade de passar a desempenhar outras funções, tais como: de treinador, de árbitro, de dirigente, administrativas, dirigente, entre outras.

Algumas indicações importantes:

- Mínimo de 60 minutos de atividade moderada ou 30 minutos de atividade intensa para adultos;
- Transferência de um desporto para outro;
- Passar de um desporto altamente competitivo para um desporto competitivo ao longo da vida, através de grupos competitivos de idade;
- Passar de desportos de competição para atividades recreativas;
- Passar para a carreira desportiva ou de voluntariado;
- Esta é uma forma ideal para ser ativo ao longo da vida, caso a literacia motora tenha sido adquirida antes da fase de "*Training to train"*.

Apesar de todas as indicações fornecidas anteriormente, Balyi et al. (2010) referem que, antes do *LTAD Model* poder ser implementado com sucesso, importa analisar as consequências de algumas deficiências que podem ser impeditivas da sua viabilidade. O quadro a seguir apresenta as referidas deficiências e respetivas consequências.

Quadro 14 - Impedimentos para a viabilidade do "*Long-Term Athlete Development Model*" (Adaptado de Balyi et al., 2010).

Deficiências	Consequências
• Desenvolvimento de desportistas com muita competição e pouco treino; • Programas de treino de adultos que são aplicados a crianças; • Preparação virada para a vitória (produto) e não para o processo; • Habilidades motoras e desportivas fundamentais que não foram ensinadas corretamente; • Falta de educação dos pais sobre o Modelo de Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo; • Escassez de integração entre os programas de EF Escolar, programas recreativos comunitários e programas competitivos de elite; • Desportos que especializam muito cedo com o objetivo de atrair e reter os desportistas.	• Falhanço na aquisição de níveis ótimos de *performances*; • Fracas habilidades motoras; • Escassez de condição física; • Fraco desenvolvimento de habilidades desportivas; • Desenvolvimento de maus hábitos competitivos com foco na vitória; • As crianças não têm alegria com programas de adultos; • Os desportistas são puxados em diferentes direções, pela escola, clube e equipas regionais, devido à estrutura dos programas competitivos; • Programas de remediação para compensar as deficiências encontradas; • Desportistas falham na melhoria do seu potencial genético e ótimo nível de *performance*.

Os autores defendem ainda que a elaboração de um calendário competitivo correto em todas as fases é fundamental para o desenvolvimento dos desportistas.

O quadro seguinte apresenta a percentagem assumida pelo treino e pela competição e treino de carácter competitivo, ao longo das várias fases de desenvolvimento do desportista. Estas percentagens são consideradas, pelos autores, ideais ao longo das fases de *LTAD*.

Quadro 15 - Taxa de treino e competição em cada fase de "*Long-Term Athlete Development"* (adaptado de Balyi et al., 2010).

Fases	Idade (anos)	Taxas recomendadas
"Active start"	0 – 6	Não existem percentagens específicas para cada componente (treino e competição).
"Fundamentals"	Rapazes: 6 – 9 Raparigas: 6 – 8	Toda a atividade deve ser baseada no divertimento.
"Learning to train"	Rapazes: 9 – 12 Raparigas: 8 - 11	70% de treino e 30% de competição
"Trainig to train"	Rapazes: 12 – 16 Raparigas: 11 - 15	60% de treino e 40% de competição.
"Training to compete"	Rapazes: 16 – 23 +/- Raparigas: 15 – 21 +/-	40% de treino e 60% competição e treino específico para competição.
"Trainig to win"	Rapazes: 19 +/- Raparigas: 18 +/-	25% de treino e 75% de competição e treino específico para a competição.
"Active for life"	Entrada em qualquer idade	Baseado na vontade de cada um.

2.4.6. INICIAÇÃO DESPORTIVA NOS DESPORTOS DE COMBATE DE PREENSÃO

Segundo Veloso et al. (2010) não é desejável que um judoca em formação atinja prestações incompatíveis com o seu estado de desenvolvimento. Acontecendo isto, poder-se-á hipotecar o futuro dos jovens, com implicações negativas no seu desempenho no escalão sénior. Preocupando-se também com a prática de judo em idades baixas, Salanne, Zelmat, Rekhroukh e Claudet (2010) referem que uma boa higiene de vida, um peso estável sem variação excessiva e um fraco nível de *stress*, estão entre os fatores limitadores das lesões no judo.

Ainda para Veloso et al. (2010), o escalão sénior deve ser preparado de forma cuidadosa e sem pressas durante as idades mais tenras. Esta preocupação é também legitimada pelo facto de ser em sénior que a carreira desportiva poderá e deverá ser mais longa. O processo de ensino-aprendizagem do judo nos escalões mais jovens deve privilegiar as situações lúdicas, sendo importante o recurso a situações de progressão que neste contexto são fundamentais. Progressivamente o processo de treino ir-se-á tornando mais formal, aproximando-se progressivamente de modelos mais evoluídos.

"O judo é um jogo regulamentado e competitivo entre dois seres pensantes, cuja finalidade – o domínio do adversário – acontece através de ilimitadas possibilidades durante a prática. É um jogo, e como todo o jogo aprende-se jogando".

(Estrada, 1989, p. 17)

Para Navarro (2004) a otimização do rendimento desportivo de um desportista, ao longo da sua carreira desportiva, só é possível através do desenvolvimento de um plano a longo prazo, com base em indicações metodológicas estabelecidas pelos princípios do treino desportivo moderno.

Na mesma linha de pensamento, Amaro (2005) refere que, garantir o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades desportivas das crianças e jovens adolescentes, através da formação multilateral, deve ser um dos grandes objetivos da prática desportiva.

O processo de iniciação desportiva é importante dado que vai determinar, positiva ou negativamente, a futura prática desportiva do sujeito (Santiago, 2006). O autor apresenta alguns motivos para praticar atividades de luta na iniciação desportiva, salientando que os desportos de combate são os únicos desportos individuais que permitem trabalhar as crianças sobre os seguintes aspetos fundamentais: mecanismos de perceção, mecanismo de decisão e mecanismo de execução. Neste sentido, a criança tem de perceber e decidir rapidamente, bem como executar de forma rápida. Estas são atividades muito complexas dado que colocam em funcionamento uma enorme quantidade de habilidades motoras básicas onde há uma implícita participação das capacidades físicas (resistência, força, velocidade e flexibilidade). Do ponto de vista coordenativo são muito complexas dado que solicitam a coordenação dinâmica geral e a coordenação segmentar. Para além dos aspetos já mencionados, estas atividades favorecem a integração das crianças no mundo social e elevam o nível de motivação. As atividades de luta promovem as relações interpessoais dado que as crianças estão em constante contacto com os companheiros e adversários, facto este

que supõe um grau de interação e comunicação sócio motor bastante elevado. Do ponto de vista sócio afetivo, estas atividades permitem que a criança aprenda a aceitar as normas do grupo, descubra as suas próprias possibilidades e limitações, aprendendo também a respeitar os companheiros face às suas capacidades.

Segundo Santiago (2006), e no que respeita ao trabalho com crianças dos 6 aos 12 anos, as atividades de carácter lúdico permitem alcançar um elevado número de objetivos. Neste contexto, apresentar-se-ão algumas linhas gerais a ter em conta pelos professores/treinadores no que respeita ao trabalho a desenvolver com os seus alunos:

- Experimentar um elevado número de atividades corporais e desportivas, para que consigam escolher as mais convenientes para o seu desenvolvimento pessoal e as que mais lhes agradam;
- Conhecer o seu corpo e saber utilizá-lo, quer de forma mais global, quer de forma mais específica, utilizando os segmentos corporais;
- Utilizar o maior número possível de padrões motores, no sentido de lhes permitir a construção de novos movimentos e desenvolver corretamente as capacidades motoras e habilidades básicas;
- Adquirir noções espaciais: esquerda/direita, dentro/fora, acima/abaixo, ocupar espaços e sair dos mesmos;
- Adquirir noções de equilíbrio: conseguir desequilibrar um companheiro e voltar a equilibrá-lo, equilíbrios estáticos e dinâmicos;
- Trabalhar a condição física geral, capacidades físicas básicas (condicionais e coordenativas).

Quanto aos objetivos didáticos, o autor propõe os seguintes:

- Ser capaz de modificar as posições corporais: passar de uma situação de equilíbrio para uma de desequilíbrio, de defesa a ataque, etc.;
- Conhecer as diferentes formas de desequilíbrio, de ataque, de empurrar e de tração, etc.;
- Conseguir passar das habilidades básicas para as mais específicas da luta. Salienta-se aqui a importância dos movimentos de rotação (“de giro”), dado que são fundamentais nas atividades de luta e porque proporcionam alguns tipos de projeções

e quedas. Neste sentido, as crianças deverão saber rodar em torno dos vários eixos e planos de movimento;

- Conhecer várias formas de agarrar/pegar e de tração;
- Adquirir atitudes de respeito.

O trabalho a desenvolver com atletas de 12 aos 16 anos é bastante diferente do escalão anterior, dado que este último é muito mais global. Dos 12 aos 16 anos já se pode apresentar uma modalidade desportiva concreta, ou seja, um desporto de combate em concreto (e.g. judo). Refere o autor que, para que esta atividade seja educativa, deve permitir a participação de atletas com diferentes níveis de capacidade, de ambos os sexos, não devendo o resultado competitivo ser a finalidade. As capacidades a desenvolver deverão ser então as seguintes:

- Elevar as possibilidades de rendimento motor através de um trabalho de condição física;
- Permitir a participação de todos, independentemente do nível de desempenho;
- Conhecer atividades desportivas menos habituais;
- Reconhecer o valor sociocultural das atividades de luta;
- Desenvolver capacidades físicas (força, velocidade, resistência e flexibilidade);
- Trabalhar tendo em conta conceitos físicos, tais como: desequilíbrio, reequilíbrio, centro de gravidade, linhas de força, etc.;
- Utilizar a inteligência contra a força;
- Ser rápido na passagem do pensamento à ação, privilegiando os mecanismos de perceção, decisão e execução;
- Descobrir as suas próprias capacidades;
- Conhecer o seu corpo, os efeitos da fase pubertária, as possibilidades de aprendizagem e o sentido de responsabilidade face ao desenvolvimento das suas capacidades.

Quanto aos objetivos didáticos, o autor propõe os seguintes:

- Conhecer a atividade a desenvolver. Se for judo, o aluno deverá conhecer a história, a sua evolução, as suas características, entre outros;
- Desenvolver a capacidade de investigar sobre o seu desporto;
- Praticar as habilidades específicas da modalidade (destrezas): técnicas elementares de defesa e de ataque, pegas, situações táticas de ataque, de defesa e de contra-ataque, projeções, imobilizações, etc;

- Perceber que o risco associado a estas atividades é idêntico às demais, se houver um tratamento metodológico adequado.

As habilidades podem ser divididas em "abertas" e "fechadas" (Siedentop, 1994; Tani, Santos, & júnior, 2006). As primeiras são realizadas em condições muito instáveis, sendo as segundas realizadas em condições muito estáveis. O desenvolvimento dos conteúdos de aprendizagem difere, naturalmente, de acordo com a natureza das habilidades ("abertas ou fechadas"). Diz o autor que, se uma habilidade é "fechada", deverá ser dada atenção ao refinamento técnico, dado que o objetivo é desenvolver a técnica de alto nível, realizada de forma constante num ambiente que não varia. Tratando-se de uma habilidade "aberta" (onde se incluem as habilidades do judo em situação de contexto de luta), deve-se dedicar tempo à prática de tarefas de enriquecimento que abarquem as situações nas quais essa habilidade irá ser realizada. Neste caso, o grande objetivo é responder de forma adequada às necessidades (cambiantes) da situação de jogo.

De acordo com Deval (1997b), os conteúdos a trabalhar no judo são estabelecidos em função dos grupos de idade dos praticantes, e obedecem aos seguintes objetivos:

- **Judo Educativo** - idades inferiores a 15 anos;
- **Judo Desportivo/Judo de Competição** - entre os 15 e os 35 anos;
- **Mais de 35 anos** - Aprofundamento de conhecimentos de judo/judo recreativo /judo para a saúde;

Refere o autor que, de acordo com vários estudos, 70% do ensino do judo é dirigido a crianças com menos de 15 anos. É de acordo com estes dados que o autor centrará as suas considerações nestas idades. O judo é um jogo regulamentado e competitivo entre dois seres inteligentes, cuja finalidade é "dominar o opositor". A modalidade oferece inúmeras possibilidades durante a sua prática, sendo, por esse motivo, muito importante que, no seu ensino, seja utilizado o método de resolução de problemas, no sentido de permitir que o aluno enfrente qualquer situação de uma forma criativa. Sendo o judo um jogo desportivo, este deverá aprender-se jogando. Importa que o indivíduo participe ativamente na aprendizagem, sentindo os seus movimentos como próprios, dado que a experiência prática e a exploração do próprio corpo, em inter-relação com o oponente, são essenciais para a aprendizagem. A perfeição dos movimentos técnicos deverá vir mais tarde, no sentido de não retardar a aprendizagem. No que respeita à progressão de trabalho em *nage-waza*, e na

hora de estruturar os conteúdos a abordar, deve dar-se enorme importância ao aspeto tático, dado que este determina a aplicação das técnicas em função da posição dos corpos (relação espacial dos corpos do *uke* e *tori*). No que respeita à postura, esta deverá abarcar os dois aspetos táticos do judo, ou seja, a defesa e o ataque. Em face da situação os judocas poderão adotar uma posição natural ou defensiva. De qualquer forma, em qualquer dos casos, a postura deve ser ereta, podendo variar em função da pega adotada, de acordo com as características do judo do oponente (mais ou menos inclinado) e da forma pela qual procura realizar a pega. Quanto aos deslocamentos, considerados uma componente de grande importância, deverão permitir atacar e evitar situações propícias para ser atacado, devendo os judocas manter estabilidade no seu centro de gravidade. Os deslocamentos devem ser harmoniosos, soltos, sem passos demasiados largos, sem oscilações do centro de gravidade, no sentido de se manter o equilíbrio e ser criado o desequilíbrio ao oponente. As formas de deslocamento são: *tsugui-ashi* e *ayumi -ashi*. Normalmente os judocas devem deslocar-se em *tsugui-ashi*. O *tai-sabaki* é também muito importante, dado que nos permite esquivar com mais eficácia, através de movimentos giratórios. Quanto à pega, as técnicas só poderão ser realizadas após esta. A luta pela pega é crucial no resultado do combate. A partir da pega, o judoca desenvolve o seu esquema de trabalho (ataque e defesa), escolhendo as técnicas mais adequadas em função da mesma e do contexto da luta. O autor propõe um programa baseado num clima motivante, que favoreça o desejo de praticar a modalidade, evitando a aprendizagem tradicional da técnica através de *uchi-komi*. De uma forma geral, as fases de aprendizagem terão em conta a entrada na atividade onde os judocas devem descobrir os princípios, as regras que regem o judo e as primeiras aprendizagens. No primeiro ano deve haver um período de adaptação que carece de muita atenção por parte do professor, onde as primeiras experiências são fulcrais para os futuros progressos. Aqui deve dar-se muita importância à promoção da "sensação do outro". A aprendizagem técnica deve ser iniciada a partir das respostas que os alunos apresentam de forma espontânea (sem aprendizagem prévia), garantindo o sucesso dos elementos técnicos abordados e focando os princípios de ação fundamentais, sem excessivos pormenores na análise técnica. Neste sentido, o autor propõe as seguintes etapas de aprendizagem do judo (fase/graduação):

- Iniciação: branco a amarelo (6 a 9 anos);
- Aperfeiçoamento global: amarelo ao verde (9 aos 12 anos);
- Aperfeiçoamento individualizado: verde a castanho (13 a 15 anos);
- Especialização desportiva (mais de 15 anos): castanho a negro.

Segundo Valdivieso (2006) o processo de planificação a longo prazo está estreitamente ligado ao treino de jovens. Para alcançar, a longo prazo, resultados de elevado nível importa levar a cabo um programa de treino bem organizado e planificado. Só garantindo, desde a infância e adolescência, as bases necessárias é que os máximos rendimentos podem surgir. Neste sentido, importa promover uma preparação consequente, sistemática e a longo prazo. Diz o autor que o treino do jovem desportista deve garantir um normal e correto desenvolvimento no sentido de prevenir problemas posturais e ortopédicos, preparando-o a longo prazo para o máximo rendimento, sem limitar esse mesmo rendimento em cada etapa de desenvolvimento, e adaptando-o às possibilidades do mesmo de acordo com a sua idade biológica e estado de maturação. Neste sentido, o autor propõe alguns requisitos:

- **Garantir um treino saudável** - um desadequado regime de treino pode prejudicar a saúde do jovem desportista caso este esteja em pleno processo de maturação das suas capacidades e sistemas biológicos. Diz o autor que, se desejamos melhorar as condições de participação desportiva das crianças, deveremos alterar a filosofia dos programas e dos responsáveis, no sentido de que essa mudança permita considerar que, mais importante que atingir a vitória, o desportista é, acima de tudo, uma pessoa. Para além destas questões, importa também ter em conta a prevenção de lesões;
- **Promover um treino que tenha em conta a idade biológica** - as características do programa de treino não dependem apenas da segurança do mesmo, mas também da idade biológica do desportista. Neste sentido, importa conhecer a fisiologia do desenvolvimento, dado ser um fator decisivo na utilização dos estímulos necessários nos momentos certos, evitando estímulos negativos nos períodos considerados sensíveis. Quando o desenvolvimento é normal, a idade biológica e cronológica estão em sintonia. Quando os jovens desportistas estão avançados ou atrasados no seu nível de maturação, surgem diferentes efeitos sobre o rendimento, que são alheios a causas exclusivamente relacionadas com o treino. A maioria das crianças que maturam mais cedo têm mais tecido muscular, ossos mais largos, mais força e apresentam elevada coordenação motora, facto que leva a que sejam os escolhidos quando se trata de competir. Por outro lado são dadas menos oportunidades aos que maturam tardiamente. Defende o autor que os treinadores devem ter estes aspetos em consideração quando trabalham com crianças e jovens, devendo levar a cabo um treino individualizado, no sentido de atender às diferenças existentes;

- **Perseguir, a longo prazo, a melhor reserva de adaptação possível** - os desportistas de elevado nível conseguem manter certas capacidades físicas por largos períodos de tempo, mesmo sem treinar tanto como em etapas anteriores da sua preparação desportiva. O autor refere-se às "reservas de adaptação", mais conhecidas por efeito residual de treino. Neste sentido, uma ampla e extensa estimulação física (particularmente treino físico e técnico) possibilita a manutenção destas capacidades por períodos posteriores mesmo depois de cessar o referido estímulo. Os efeitos residuais a longo prazo são muito importantes sob o ponto de vista da adaptação geral e das diferenças entre distintas especialidades desportivas;
- **Respeitar as condições ideais para o treino das diferentes capacidades que atuam no rendimento desportivo** - o rendimento desportivo do jovem depende do adequado desenvolvimento de um número elevado de capacidades. A sua otimização deve passar pela identificação e utilização de períodos ótimos. Importa saber que as várias capacidades (velocidade, força, resistência, flexibilidade e domínio da técnica) têm ritmos de desenvolvimento distintos. Aceita-se que existem fases sensíveis durante as quais o organismo é especialmente recetivo para o desenvolvimento destas capacidades. O ótimo aproveitamento destas capacidades permitirá atingir o rendimento máximo dentro das possibilidades genéticas de cada desportista;
- **Iniciar a especialização do treino no momento oportuno, tendo em conta a especificidade de cada desporto** - apesar de estarem pouco investigadas, as consequências de uma especialização desportiva precoce devem ser tomadas em conta, sobretudo quando se trata de desportistas que se encontram num estado biológico incompleto. Talvez o mais adequado seja falar de uma "multilateralidade orientada", ou seja, que se refere a um desporto. A prática de uma modalidade desportiva, com intensidade adequada em função das potencialidades individuais do desportista, conduz a ajustes específicos no seu organismo, em conformidade com as necessidades e características da modalidade em causa. Estando criadas as bases, poder-se-á mais tarde levar a cabo um treino especializado. Neste contexto, importa proteger as crianças de cargas excessivas, sem procurar alcançar resultados desportivos. Referindo-se ao desporto para crianças, diz o autor que, estas "devem jogar aos desportos" (Valdivieso, 2006, p. 30).

Neste contexto, não deve ser esquecido o papel educativo e emocional das competições, bem como atender à duração e às características da carga competitiva, que devem estar de acordo com as possibilidades individuais e a idade das crianças.

No quadro seguinte serão apresentadas as várias etapas de formação desportiva. A parte a sombreado diz respeito às faixas etárias abrangidas pelo nosso estudo, ainda que aqui tenhamos incluído todo o escalão júnior.

Quadro 16 - Etapas de formação desportiva (adaptado de Giráldez, & Patiño, 2005).

Fases	Subfases	Idade (anos)	Conteúdos	Carga
Estimulação psicomotora e pré-desportiva	Simples	4-5	Movimentos básicos; reforço da lateralidade.	Ligeira
	Complexa	6-7	Movimentos mais complexos; habilidades motoras básicas; fatores percetivo-motores; lateralidade.	Ligeira
Formação desportiva polivalente	-	8-10	Fatores percetivo-motores; iniciação às técnicas desportivas de vários desportos.	Ligeira
Iniciação desportiva	Geral	11-12	Técnicas desportivas, várias modalidades ou desportos.	Ligeira-média
	Específica	13-15	Trabalho maioritário com vista a uma modalidade, sem abandonar outras.	Média
Especialização desportiva	Baixa	16-17	Baixo impacto de cargas de treino.	Média-submáxima
	Média	18-20	Médio impacto.	Submáxima
	Alta	21-30	Alto impacto.	Máxima
Manutenção desportiva	Alto	30-40	Alto impacto.	Máxima
	Médio	41-50	Médio impacto.	Média
	Baixo	51-59	Baixo impacto.	Média
Manutenção saudável	----------	≥ 60	----------	Ligeira

Nota: as faixas etárias que mais nos interessam encontram-se a sombreado.

Segundo Giráldez, Navarro e Baz (2006) podemos definir formação desportiva como sendo a fase onde se estabelecem os fundamentos técnicos, condicionais, cognitivos que, conjuntamente com um correto enquadramento de treino e competição, permitem formar um desportista.

Fase de estimulação psicomotora e pré-desportiva (4-7 anos) – diz o autor que esta fase deve ser comum a todos os desportos. Deverá ser feito um trabalho de habilidades motoras básicas: deslocamentos, saltos, lançamentos, entre outros, sem aprofundar nenhum em específico. Deve ser feito um reforço do afinamento da lateralidade, trabalhando especificamente, na primeira subfase, com a mão/pé dominante, realizando posteriormente tarefas com ambos os lados. A lateralidade deve trabalhar-se quando a criança conheça a sua mão/pé dominante. A idade para assegurar a lateralidade é a dos 4-5 anos. Também devem ser desenvolvidos os fatores percetivo-cinéticos: sentido de ritmo, organização espácio-temporal, apreciação de trajetórias, coordenação óculo-manual, coordenação óculo-pedal, equilíbrio, entre outras. Estes conteúdos deverão fazer parte das primeiras 3 etapas.

Fase de formação desportiva (8-10 anos) – as habilidades motoras básicas devem ser trabalhadas, bem como os principais conteúdos de cada desporto. Este tipo de trabalho proporcionará uma maior riqueza motora ao desportista, permitindo-lhe melhorar o rendimento futuro na modalidade desportiva escolhida. Refere o autor que, se pelo contrário, durante esta etapa, trabalharmos exclusivamente a técnica dos movimentos básicos de um desporto, estaremos a reduzir a possibilidade de respostas motoras do desportista, prejudicando a sua formação integral e o futuro rendimento. Neste sentido, é muito importante criar um enorme leque de estímulos que promovam um grande número de respostas motoras, apresentando às crianças um elevado número de movimentos e técnicas de vários desportos. No final desta etapa é quase alcançado o máximo desenvolvimento do sistema nervoso, daí que o trabalho técnico deva ter um papel de grande importância no sentido de estimular o referido sistema.

Fase de iniciação desportiva (11-15 anos) – aqui há duas subfases: geral e específica. A subfase geral é como que um prolongamento da anterior. A diferença está no nível de exigência e compromisso motor, no maior conhecimento das normas do desporto e aprendizagem da técnica para cada modalidade desportiva. Não há ainda qualquer especialização, embora o desportista reconheça o modelo técnico de cada modalidade desportiva. Na fase específica, serão trabalhadas as técnicas específicas das várias

modalidades de um desporto específico. Por exemplo no atletismo, caso se trate de um corredor, serão mais trabalhadas as corridas, sem no entanto descurar os lançamentos e os saltos. No futebol, embora se trabalhem tarefas relativas às questões do ataque, da defesa ou de guarda-redes, entre outros, incidir-se-á mais a atenção nas capacidades e habilidades que mais se adaptem às capacidades e habilidades do jovem. O jogo passa a ter menos importância, devendo as crianças ter em conta que é importante treinar. Esta fase encerra muitas mudanças internas que decorrem do crescimento. O trabalho da coordenação dinâmica geral deve acompanhar o desenvolvimento do sistema nervoso central. Deverão evitar-se os trabalhos de resistência anaeróbica lática, bem como elevados volumes de resistência aeróbica ou de força.

Fase de especialização desportiva (16-30 anos) – esta fase inclui 3 subfases: especialização baixa, média e alta. Em cada uma destas subfases e no que respeita aos conteúdos a trabalhar, haverá uma progressão do menos complexo para o mais complexo. Então, ao longo dos anos desta fase, caminhar-se-á progressivamente para uma grande especificidade, de acordo com o desporto ou especialidade praticada.

De acordo com Delmas (2006), o rendimento depende sobretudo de um treino específico, sendo este pouco adequado para as crianças, que, pelo contrário, necessitam de um trabalho mais global. No que respeita à competição de crianças, diz o autor que estas são erradamente planeadas de forma similar às dos adultos. Neste sentido, importa alterar o planeamento geral. O máximo rendimento deve ser alcançado quando a maturidade física e mental convergem. As capacidades não aumentam de forma contínua ou regular ao longo da vida. Cada uma aumenta de maneira diferente e de forma irregular, ou seja, as capacidades evoluem de forma diferente. Importa então que os treinadores conheçam e estejam atentos a esta realidade, no sentido de poderem aplicar as cargas de treino e estímulos adequados.

Para Farto (2006), hoje em dia aceita-se que o treino de força desempenhe um importante papel na formação geral e específica de crianças e jovens. No sentido de criar boas bases para o treino durante a puberdade, quando as exigências de força específicas de cada desporto são maiores, é aconselhado um trabalho misto de coordenação motora e força muscular. Um trabalho dinâmico que inclua exercícios de trepar, lançar, saltar, elementos gímnicos, entre outros, pode ser motivante para as crianças.

Para Drid et al. (2009) há evidências de que o judo promove o desenvolvimento de determinadas capacidades físicas, habilidades motoras, bem como características

antropométricas em jovens do sexo masculino. Após estudar dois grupos de jovens, com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos (foram estudados quatro subgrupos: 11-12; 12-13, 13-14 e 14-15 anos), os autores verificaram que o grupo que foi sujeito a um programa de dois anos de judo, demonstrou superioridade nos aspetos referidos, embora ambos os grupos tenham continuado a realizar as suas aulas de EF regulares. Verificou-se então, desenvolvimento da força, coordenação, velocidade, bem como um incremento das dimensões circulares, nos grupos de praticantes de judo. Os autores propõem que se apliquem alguns princípios do treino de judo nas aulas de EF na escola.

Segundo Baz e Navarro (2006b) a formação desportiva representa o processo através do qual se estabelecem os fundamentos técnicos, condicionais, cognitivos, unidos a uma atitude favorável do indivíduo face ao treino e competição, permitindo-lhe um rendimento desportivo de destaque. A evolução natural da criança provoca uma melhoria progressiva nos seus órgãos e funções, dado que muitos rendimentos motores são simples processos de maturação, onde a aprendizagem e o treino têm uma limitada importância. Existe então alguma dificuldade em estabelecer uma relação causa-efeito entre treino e rendimento. De qualquer forma, não existem dúvidas de que os principais fundamentos da formação desportiva devem estabelecer-se logo desde as idades mais tenras.

Ainda para Baz e Navarro (2006a) a flexibilidade é uma qualidade involutiva, já que com o passar dos anos se vai perdendo mobilidade a um nível que se vê afetado por diferentes variáveis. Se essa descida é muito acentuada e se se possui um baixo nível de mobilidade, poderão surgir problemas tais como: desvios posturais, descoordenação, gastos calóricos excessivos da musculatura agonista para vencer a oposição da musculatura antagonista, roturas musculares, etc. O trabalho de flexibilidade permite:

- Melhorar a capacidade mecânica dos músculos implicados;
- Lubrificar as articulações estimuladas (através de métodos dinâmicos);
- Prevenir lesões;
- Uma melhor absorção dos choques de quedas por parte das articulações, sobretudo em desportos de contacto;
- Suportar a dor causada pelo treino;
- Manter a elasticidade muscular;
- Relaxar só músculos rígidos e tensos;
- Melhorar a execução de técnicas desportivas;

- Possibilitar o desenvolvimento de outras capacidades (força, velocidade e resistência);
- Promover um melhor consumo energético;
- Acelerar processos de recuperação;
- Diminuir o *stress* e tensão emocional;
- Otimizar a coordenação;
- Favorecer a transição da fase excêntrica para a fase concêntrica durante a contração muscular;
- Amplifica o pré-estiramento muscular, provocando um maior nível de força explosiva.

2.4.6.1. O contributo das habilidades gímnicas

No seu trabalho sobre preparação física integrada em desportos de combate, R. Garcia e Luque (2011) defendem, como conteúdos gerais para o trabalho de coordenação em pé, a realização de variados elementos gímnicos. O trabalho destes conteúdos, de carácter geral, aliados ao trabalho de alguns conteúdos específicos, promovem um *transfer* para deslocamentos, esquivas e contra-ataques. No contexto da aprendizagem do judo os autores propõem alguns conteúdos relativos à preparação física integrada. Os autores propõem um trabalho sustentado em objetivos, conteúdos gerais, conteúdos específicos e sua respetiva transferência. Os objetivos situam-se ao nível das capacidades físicas coordenativas específicas (em pé e no solo), bem como ao nível de várias capacidades físicas condicionais, quer de incidência periférica, quer central. No que se refere aos conteúdos gerais da componente coordenativa (em pé e no solo), esta é trabalhada com base em elementos gímnicos, deslocamentos (1 e 2 pernas) e sua combinação, saltos, rotações, "caranguejos" e deslocamentos no solo em 4 e 3 apoios, entre outros. Estes conteúdos, aliados aos conteúdos mais específicos de judo pretendem promover sempre o *transfer* para conteúdos achados importantes na luta de judo em pé e no solo. No que diz respeito ao "Programa de Preparação do Desportista - Judo", também Amaro et al. (2007) valorizam os exercícios acrobáticos (simples e complexos) enquadrados na preparação física geral do judoca e no que respeita ao desenvolvimento da coordenação.

A imagem seguinte apresenta a execução de uma habilidade gímnica com a colaboração de um colega.



Imagem 5- Habilidade gímnica realizada com colaboração de um colega.

2.4.6.2. A importância dos jogos de luta

No processo de iniciação ao judo (6 aos 8 anos) devem propor-se situações de oposição progressiva (Deval, 2010; Deval, & Palla, 2010). Deste modo, a iniciação deve começar por jogos de luta por um território, seguindo-se a luta por um objeto e chegando, mais tarde, à luta com o corpo do adversário/companheiro. Neste contexto os autores propõem a seguinte sequência:

- Jogos pela conquista de um território;
- Jogos pela conquista de um objeto;
- Jogos de luta corpo a corpo:
  - Jogos e atividades no solo;
  - Jogos e atividades no solo-pé;
  - Jogos e atividades em pé;
- Judo.

Um mestre criativo utiliza o jogo no ensino do judo (García, Díaz, González, & Velázquez, 2006). Os jogos de luta têm como grande propósito preparar os desportos de combate (Eichelbrenner, 1992). Estes jogos permitem a evolução e o progresso no sentido do "Saber Ser" e "Saber Fazer" através da interação. Ao aplicar estes jogos, o professor permitirá que a criança descubra as suas possibilidades corporais e motoras face a um problema proposto (fase de descoberta). Cabe ao professor observar e identificar os comportamentos adequados à situação proposta. Posteriormente deverão ser fornecidas informações mais específicas no sentido de permitir aos desportistas a apropriação de soluções eficazes para a resolução dos diversos problemas encontrados. Estas soluções devem ser repetidas no sentido de garantir uma melhor aprendizagem (fase de estruturação). É também importante que as crianças

tenham possibilidade de reinvestir e reutilizar as suas aquisições, quer em situações já conhecidas, quer em situações reais de oposição (fase de reinvestimento). As situações propostas pelos jogos de luta iniciam-se pela introdução de uma resistência passiva (peso do corpo), seguindo-se a oposição relativa à conquista de objetos e de um território. Por último suprimem-se os objetos e introduz-se a oposição do colega/adversário. Neste sentido, as características destes jogos podem assumir a seguinte sequência:

- **Jogos de cooperação:** a participação neste tipo de jogos vai permitir à criança, numa primeira fase, tomar contacto com um envolvimento particular e adaptar-se sem que a dimensão "adversário-perigo" intervenha. O outro é o companheiro, sendo através deste que a criança poderá desenvolver várias capacidades: motoras, cognitivas, afetivas e relacionais;
- **Jogos de oposição (jogos à distância):** embora a noção de adversário comece a surgir, o contacto é quase inexistente. Deve haver a preocupação de garantir a lealdade e espírito desportivo;
- **Jogos de oposição (jogos a meia-distância):** enquanto os jogos "à distância" se caracterizaram pela quase ausência de contacto, estes jogos vão favorecer progressivamente uma relação de oposição mais estreita;
- **Jogos de oposição (corpo a corpo):** importa que a criança apreenda progressivamente a noção fundamental do combate corpo a corpo. O contacto vai sendo cada vez mais próximo e frequente, sendo necessário agir sobre o outro para vencer. Agir para controlar, desequilibrar, fixar e finalmente voltar o adversário. O respeito pelo outro é um imperativo educativo. A introdução de noções de saudação e arbitragem são aspetos fundamentais.

A imagem seguinte apresenta dois jogos de oposição, no solo e em pé, respetivamente.



Imagem 6- Jogos de oposição no solo e em pé.

Para G. Casado (1990), as atividades de luta necessitam de amplos esquemas de perceção, de decisão e execução, no sentido de responder a todo o momento à incerteza criada pelo opositor. Neste sentido, as várias atividades de luta, onde incluímos os jogos de oposição, podem promover transferências positivas para as atividades mais específicas onde surgem as técnicas ou situações de contacto e queda. Podem definir-se como sendo "unidades motrizes *luctatorias"* os atos motores que perderam a componente específica própria da técnica dos desportos de combate, mas que conservam o seu potencial educativo. A partir das unidades primárias, agarrar e tocar, surgem as secundárias, apresentadas no quadro a seguir apresentado.

Quadro 17 - Unidades Motrizes *Luctatorias* (adaptado de G. Casado, 1990).

UNIDADES MOTRIZES *LUCTATORIAS* (UML)	
PRIMÁRIAS	
Agarrar	Tocar
SECUNDÁRIAS	
Puxar Empurrar Derrubar Imobilizar Virar Cair	Tocar com membros superiores Tocar com membros inferiores Tocar com objeto Parar/travar Esquivar

O contacto físico é um fator comum das atividades de luta (G. Casado, 1990). Por esse motivo estas atividades obrigam a que os alunos se responsabilizem pela integridade física dos seus companheiros. Aliás, esta é uma regra de ouro dos desportos de combate. Como objetivos educativos específicos das atividades de luta, o autor apresenta os seguintes:

1. Âmbito cognitivo

- Estudar e analisar reações agressivas e o fator medo;
- Estudar aspetos históricos, filosóficos, entre outros.

2. Âmbito motor

- Familiarizar/adaptar a situações de contacto físico;

- Desenvolver a capacidade de resposta motora adaptada, em curtos períodos de tempo/espaço;
- Promover a aprendizagem das quedas;
- Desenvolver o sentido do tato e sentido cinestésico.

3. Âmbito sócio afetivo

- Favorecer a catarse;
- Controlar a agressividade;
- Diminuir o medo em situações de contacto e queda;
- Cooperar com o opositor, no sentido de promover uma melhor aprendizagem;
- Responsabilizar pela integridade física do opositor;
- Aumentar o nível de segurança de si mesmo.

4. Transferências

- Facilitar a aprendizagem das técnicas onde existe contacto físico e queda;
- Promover o controlo da agressividade;
- Consciencializar para a necessidade de prevenir a ocorrência de lesões.

A principal característica da luta é a constante necessidade de adaptação a diferentes adversários e situações, no sentido de se obter o maior rendimento. Os jogos de luta têm um importante papel neste contexto, em virtude de constituírem uma importante etapa, no caminho que vai das atividades mais globais (atividades de luta) até às mais específicas (desportos de combate).

Segundo Santos, Souza, Sanchis, Oliveira e Araújo (2011) é importante que os professores de EF compreendam que os jogos de oposição promovem a criatividade, favorecendo o desenvolvimento motor dos alunos, nos planos cognitivo, motor, social, biológico e educativo. Os jogos de oposição contribuem para o conhecimento do próprio corpo, fator importante, sobretudo nos primeiros anos de vida. Para além disto, o ensino dos desportos de combate fomenta a cultura da não-violência, em virtude dos valores que transmitem. Apesar de fazerem referência ao ensino da EF na escola, os autores deixam transparecer que estas atividades podem ser benéficas em qualquer contexto de ensino.

2.4.7. MODELOS E MÉTODOS DE ENSINO E DE FORMAÇÃO DESPORTIVA APLICADOS AO JUDO

No processo de ensino busca-se a educação pela mudança de comportamento, a aprendizagem pela aquisição de técnicas específicas, procurando-se ainda complementar tudo isso com o condicionamento psicológico e físico do praticante (Monteiro, 1998). Um processo de ensino-aprendizagem só é plenamente conseguido se tiver como base a empatia e a afetividade.

No sentido de transmitir diversas formas de ensinar o judo, apresentar-se-ão de seguida alguns modelos/métodos de ensino do judo. Esta apresentação seguirá a ordem cronológica da formação dos modelos/métodos propostos pelos diversos autores, no sentido de permitir uma melhor compreensão.

2.4.7.1. Método de Jigoro Kano

Para Jigoro Kano os objetivos do judo são: garantir ao praticante a aquisição dos benefícios da EF, aprender um método de combate e melhorar o intelecto e a moralidade (Kodokan Judo Institute, 2009). De forma a atingir estes objetivos, o método de Kano proposto pelo *Judo Kodokan* engloba as seguintes componentes: *randori*, *kata*, aulas e diálogos. O primeiro objetivo refere-se à prática livre na qual ambos os judocas atacam livremente aplicando várias técnicas que aprenderam, excetuando as que podem encerrar algum perigo para os praticantes. O conceito de *ju* (suavidade) foi o princípio básico das técnicas de judo. Durante o *randori* a execução das técnicas era iniciada através do *kusushi* (desequilíbrio), *tsukuri* (posicionamento) e *kake* (execução). O treino tradicional de *jujutsu* também incluía *randori*, porém este era mais parecido com uma *kata*. Inicialmente havia muitas diferenças entre as várias escolas de *jujutsu*, em virtude de umas apenas ensinarem *kata* e outras ensinarem *randori* e *kata*. As várias formas de pensar o *randori* podem ser categorizadas da seguinte forma:

- Projetar através dos princípios técnicos do *jujutsu*;
- Projetar recorrendo mais à força do que à técnica;
- Uso de estrangulamentos e luxações;
- Aplicação de técnicas de segurar e bloquear para limitar os movimentos do oponente.

Ao identificar as vantagens e inconvenientes de cada uma destas diferentes formas de *randori*, Jigoro Kano aproveitou-as para o judo, com as devidas adaptações. Quanto às projeções, estas só poderiam ocorrer através de um sistema técnico de instrução que excluísse as técnicas perigosas e não seguras. Quanto à execução baseada na força, esta vai contra os princípios do *jujutsu*, pelo que apenas poderá ocorrer em judocas principiantes que compensam a sua falta de técnica com aquela capacidade. O uso de estrangulamentos e luxações pode não encerrar perigo se estas técnicas forem aplicadas após um período intenso de treino, todavia, pode sempre existir algum risco, sobretudo se forem aplicadas por principiantes. No que respeita às imobilizações (segurar e bloquear o oponente), estas são geralmente seguras, sendo uma boa forma de desenvolver a força. Estas técnicas são mais fáceis de aprender do que as técnicas de projeção.

Algumas escolas de *jujutsu* especializaram-se num ou outro dos aspetos referidos, havendo outras que combinaram todos aqueles. A abordagem de Jigoro Kano foi a de manter os princípios do *jujutsu* relativamente às técnicas de projeção, estrangulamento, luxação e imobilização, excluindo contudo as técnicas perigosas. Este facto permitiria uma maior participação dos alunos, assim como a prossecução dos objetivos propostos para o judo.

No que respeita às *katas* Kano teve necessidade de englobar todas as vertentes do sistema de combate nestas formas, tendo, para o efeito, estudado várias escolas de *jujutsu* para formar as *katas* do judo *Kodokan.* Para os tempos modernos estas formas deveriam ajustar-se tanto ao combate como à educação, excluindo na sua maioria as técnicas mais complexas e desnecessariamente perigosas.

As aulas foram incluídas numa parte essencial da aprendizagem do judo. O ensino teórico complementava então o *randori* e as *katas*, sendo ajustado ao nível dos alunos. Noções de anatomia e de física permitiam então perceber melhor os princípios das técnicas. Estas aulas revestem-se ainda de maior importância para os praticantes que estudam o judo como forma de educação social, no sentido de se tornarem melhores pessoas, já que o objetivo do judo, tal como anteriormente referido, é desenvolver o carácter e tornar a pessoa mais útil à sociedade.

O diálogo permite que os alunos esclareçam as suas dúvidas junto dos professores. Desta forma, o diálogo uniu-se ao *randori*, às *katas* e às aulas, com o propósito de facilitar a educação completa.

Referindo-se de forma mais pormenorizada a este método, Brousse (2002) diz que a obrigatoriedade de efetuar a pega e a diminuição da distância de combate reforçam o domínio de si e asseguram um mais efetivo controlo do risco e do perigo. O *randori* e a *kata* são elementos de base do ensino do judo, sendo estes reforçados pelo *shiai* entre outras formas de treino. O *randori* é uma forma de treino caracterizada pela possibilidade de livre escolha de cada um, sendo a ideia de *kata* indissociável das artes marciais. Entre as várias *katas* encontram-se: a *nage-no-kata* que contém formas de projeção (estabelecido em 1980), a *katame-no-kata* que encerra formas de controlo no solo e a *kime-no-kata* que inclui técnicas de defesa individual. Existem porém outras *katas*. As diferentes *katas* podem ser agrupadas em quatro categorias (exercício livre, confronto, preparação física, teoria) que compreendem as finalidades iniciais do judo: desenvolvimento físico do corpo, a formação do espírito e a eficácia do combate. A reflexão teórica originou a elaboração de um sistema específico denominado *go-kyo-no-waza* (cinco princípios de técnicas). Demarcando-se das escolas clássicas, Jigoro Kano define uma hierarquia das técnicas de projeção que é organizada de acordo com fins pedagógicos. Este método, em constante estudo e revisão, foi estabelecido em 1895, tendo em conta a complexidade de cada gesto ou movimento. A sua forma final data de 1920. Como curiosidade, a técnica de pernas *hiza-guruma*, primeira técnica do 1º grupo do *gokyo* em 1895, foi substituída, em 1920, pela técnica de varrimento *de-ashi-barai*, também uma técnica de pernas. Jigoro Kano e o seu grupo de trabalho entenderam que uma técnica de varrimento seria importante, dado que o suave deslocamento do corpo e a precisão deve antecipar-se ao adversário. Neste sentido, a força muscular passa para um segundo plano, devendo ser substituída pela eficácia. Ao originar uma queda deslizante e segura, esta técnica de projeção (*de-ashi-barai*) permite que o principiante tenha uma maior confiança na prática do judo.

Quadro 18- *Gokyo-no-waza* (adaptado de Brousse, 2002; Kodokan Judo Institute, 2009).

Gokyo				
1º Grupo	**2º Grupo**	**3º Grupo**	**4º Grupo**	**5º Grupo**
De-ashi-barai	*Ko-soto-gari*	*Ko-soto-gake*	*Sumi-gaeshi*	*O-soto-guruma*
Hiza-guruma	*Ko-uchi-gari*	*Tsuri-goshi*	*Tani-otoshi*	*Uki-waza*
Sasae-tsuri-komi-ashi	*Koshi-guruma*	*Yoko-otoshi*	*Hane-maki-komi*	*Yoko-wakare*
Uki-goshi	*Tsuri-komi-goshi*	*Ashi-guruma*	*Sukui-nage*	*Yoko-guruma*
O-soto-gari	*Okuri-ashi-barai*	*Hane-goshi*	*Utsuri-goshi*	*Ushiro-goshi*
O-goshi	*Tai-otoshi*	*Harai-tsuri-komi-ashi*	*O-guruma*	*Ura-nage*
O-uchi gari	*Harai-goshi*	*Tomoe-nage*	*Soto-maki-komi*	*Sumi-otoshi*
Seoi-nage	*Uchi-mata*	*Kata-guruma*	*Uki-otoshi*	*Yoko-gake*

O divertimento, a capacidade de autodefesa e a saúde são outros dos benefícios que a prática do judo pode proporcionar (Kodokan Judo Institute, 2009).

2.4.7.2. Método de Mikinosuke Kawaishi

O método de Kawaishi consiste num programa de ensino que associa a nomenclatura das técnicas a uma escala de graus representada por cintos de diversas cores (Brousse, 2002). Comparado ao método de Kano, a classificação assumida difere também no número de técnicas (147) e por uma forma ligeiramente diferente de as agrupar. A ordem das técnicas realça a lógica da proposta e facilita a identificação do conjunto de conhecimentos, assim como a memorização. A inovação consiste em materializar o nível de cada praticante com um cinto de determinada cor, em contraste com o que sucedia no Japão, onde havia apenas duas cores de cintos (branco e castanho). Aqui, ao cinto branco correspondia o 6º, 5º e 4º *kyu*, e ao castanho o 3º, 2º e 1º *kyu*. Apesar de os instrutores ingleses (Clube *Budokwai* de Londres) estarem ligados às regras do *Kodokan*, Koizumi (professor de judo japonês, em Inglaterra) rapidamente tentou distinguir o nível dos alunos através das cores dos cintos (6º *kyu* - branco. 5º *kyu* - amarelo, 4º *kyu* - cor de laranja, 3º *kyu* - verde, 2º *kyu* - azul e 1º *kyu* – castanho). A definição dos princípios de atribuição de determinados graus correspondentes às cores dos cintos aconteceu em 22 de junho de 1927, em reunião no Clube *Budokwai* (Londres). Ao contactar com os colegas ingleses e com o japonês Koizumi, Kawaishi

apreciou esta forma de identificar os níveis dos judocas e aproveitou-a para enriquecer o seu método. Kawaishi definiu conteúdos para cada grau, elaborando um programa de ensino. O seu método encerra uma componente pedagógica funcional, que permite um ensino mais fácil, sendo o objetivo alcançar o cinto negro. Existe um tempo mínimo de permanência em cada grau, tendo o aluno um programa de estudos bem definido. Neste sentido, o cinto oficializa o seu nível de conhecimento e a sua posição na hierarquia do judo. Apenas em 1951 surge uma publicação com o seu método, cujo nome é "O meu método de judo". A obra de Kawaishi teve uma grande difusão em França, nos anos cinquenta, tendo o seu método apresentado uma clara antítese com o método *Kodokan* de Jigoro Kano (Kawaishi, 1960). O seu propósito foi desenvolver um método de ensino do judo adequado aos europeus, tendo em conta o meio onde é praticado, sem todavia alterar os seus princípios fundamentais. Foi também um objetivo dar a conhecer o judo original japonês no seu conjunto, em virtude de o judo praticado no Japão ter colocado de lado algumas técnicas consideradas perigosas, quando não executadas em conformidade com o espírito do judo. A obra inclui os movimentos fundamentais do seu método de judo, indicando-os numa ordem rigorosa e através de uma execução-tipo. O autor fornece alguns conselhos, tais como:

- Os movimentos devem ser bem aprendidos através de um estudo rigoroso dos seus detalhes. Nunca conheceremos suficientemente bem a técnica. No *dojo* é importante treinar com muita consciência, seriedade e coragem;
- É importante efetuar os ataques com rapidez e praticar bastante *randori;*
- A facilidade e o gosto por um ou dois movimentos surgirão ao fim de algum tempo. Importa trabalhá-los com todos os adversários possíveis, tentando melhorá-los. O importante é continuar.

Para além de falar de técnicas em pé (de projeção) e no solo (imobilizações, estrangulamentos e luxações), apresenta também indicações importantes sobre as posturas/posições de base a adotar, quer em pé, quer no solo. Neste sentido, as questões fundamentais do judo estão, aqui, muito bem tratadas.

2.4.7.3. Método de Shozu Awazu

Refere o editor do primeiro livro de Shozu Awazu ("*Méthode de Judo au Sol*") que, tal como o seu judo, a componente didática de Awazu é direta e simples, bem como de grande eficácia

(Awazu, 1960). Num excerto do prefácio desta obra é referido que o judo é um todo indivisível, não podendo haver aperfeiçoamento de judo em pé sem que haja um estudo do trabalho no solo. Estas palavras refletem a enorme importância do judo no solo. Para o autor existem três questões fundamentais: a mental, a física e a técnica ou teórica. Quanto à primeira (mental), o autor reforça que sem vontade não pode haver vitória. Para além do corpo, o trabalho fortalece também a vontade. Quanto à questão física, é referido que a execução dos movimentos depende da morfologia do judoca, bem como da sua condição física do momento. Por fim, a questão técnica ou teórica que salienta o princípio da "máxima eficácia com o mínimo de esforço". Salienta o autor que, no que concerne aos aspetos do ensino, não chega aprender só com o professor, sendo importante pesquisar e praticar sem a sua supervisão. Apesar de cada professor ter o seu método de ensino, os praticantes deverão, autonomamente, escolher os seus movimentos de acordo com o seu carácter, morfologia e saúde. Ao referir-se à luta no solo, salienta que os movimentos no solo não possuem a velocidade dos gestos em pé, facto que diminui a possibilidade de acidentes. O trabalho no solo é seguro, sendo os progressos adquiridos mais rapidamente do que no judo em pé, permitindo a prática em idades mais avançadas do que neste tipo de luta. Ainda no que diz respeito aos benefícios da luta no solo, é referido que, em contexto de combate, a autoridade dos especialistas de luta no solo advém do receio que os adversários demonstram em dar-lhes aberturas ou oportunidades, o que lhes condiciona os movimentos. Uma das características da luta no solo é o facto de as vantagens sobre o adversário serem conseguidas, sucessivamente, através de pequenos ganhos estratégicos.

A primeira obra de Awazu (1960) está dividida em duas partes fundamentais. A primeira, dedicada ao treino, tratando de exercícios realizados individualmente ou com um companheiro. Os exercícios podem ser de ativação geral, reforço muscular específico, tendo sempre em vista a ligação à técnica. Embora o seu método esteja mais ligado à luta no solo, o autor não deixa de, nesta parte, também realizar alguns gestos técnicos em pé. É apresentado também um modelo de sessão de treino, que contempla exercícios de preparação (aquecimento), exercícios vocacionados para o desenvolvimento das capacidades físicas, exercícios de ataque e defesa e *randori* (prática livre) no solo. No seu método procura sempre fazer a ligação dos exercícios à técnica no solo, ou seja, todas as situações mantêm uma estreita ligação à técnica. Surge aqui uma ideia implícita de *transfer*.

Na segunda parte, o autor trata as questões técnicas propriamente ditas. Como critérios para a escolha dos movimentos foram escolhidos os seguintes:

1. A frequência de ocasiões para os aplicar;
2. A garantia de alcançar os resultados procurados;
3. A segurança do *tori* (aquele que faz a ação) e do *uke* (aquele que defende);
4. A dimensão do progresso na sua execução;
5. A possibilidade de permitirem uma execução até idades avançadas;
6. Grande eficácia e simplicidade.

As imobilizações, estrangulamentos e luxações são os conteúdos principais tratados por Awazu. As formas de atingir estas técnicas (entradas para o solo e viragens no solo), a partir de diversas posições, as suas defesas e a ligação da luta em pé com a luta no solo não foram esquecidas. Há uma inequívoca preocupação em ligar a técnica ao contexto de luta. Desta forma, o autor procurou apresentar, de forma simples e objetiva, situações que ocorrem na luta real de judo. Pode dizer-se que a base da luta no solo está bem expressa neste método. O quadro seguinte ilustra as componentes do método de judo no solo de Shozu Awazu.

Quadro 19 - Componentes do método de judo no solo de Shozu Awazu (adaptado de Awazu, 1960).

Método de preparação	Modelo de sessão de treino	Técnica de judo no solo	Combinações e variantes no solo	A Competição
1. Exercícios individuais; 2. Exercícios com companheiro; 3. Exercícios preparatórios com companheiro em posição de imobilização.	1. Preparação: • Exercícios individuais; • Exercícios com companheiro; • Exercícios em posição de imobilização. 2. Estudo técnico; 3. Aquisição de velocidade; 4. Aquisição de *endurance*; 5. Exercício de ataque e defesa; 6. *Randori* – competição no solo entre os praticantes.	1. **Imobilizações** – método de estudo: • Os Princípios; • Pontos essenciais; • Saídas; • Ocasiões. ➢ Inclui métodos de treino. 2. **Estrangulamentos:** • Os Princípios; • Pontos essenciais; • Defesas/saídas. ➢ Inclui treino de estrangulamentos. 3. **Luxações (Chaves de braço):** • Os Princípios; • Pontos essenciais; • Saídas. ➢ Inclui situações de aplicação.	1. **Princípios gerais;** 2. **Método de ataque no solo:** • Movimentos preparatórios a partir de posições intermédias entre luta em pé e luta no solo (pontos essenciais); • Técnica de ataque – ligação com luta no solo: ➢ *Tori* ataca em pé e liga no solo; ➢ *Uke* ataca em pé e tori liga com o solo. • Método de ataque com *uke* em decúbito dorsal - entradas no solo; • Técnicas de bloqueio da cabeça e tronco de *Uke*; • Técnicas de libertação das pernas; • Método de ataque contra *uke* deitado sobre um dos lados; • Método de ataque contra *uke* em quatro apoios: para imobilização, luxação e estrangulamento; • Método de voltar o *uke*, com *tori* em decúbito dorsal; • Ataques de *tori* no solo com *uke* em pé. 3. **A defesa:** • Formas de evitar imobilizações, estrangulamento e luxações.	1. **Considerações sobre a competição:** • O propósito da competição é dar sentido à moral e à componente física, bem como às técnicas aprendidas pelo treino diário; • O objetivo da competição não é a vitória, mas sim a possibilidade de se comparar com outros praticantes e de se conhecer melhor; • A competição forma o carácter para enfrentar as adversidades do dia-a-dia. 2. **Espírito da competição:** • Nunca ter medo em competição; • Observar e estudar o adversário para preparar o seu plano de combate; • Combater utilizando o corpo todo em todos os movimentos; • Nunca esquecer a cortesia ou não violar as regras do combate.

2.4.7.4. Método de Geof Gleeson

De acordo com Gleeson (1977), os métodos de ensino e de treino devem ser alterados de forma radical, no sentido de os ajustar ao temperamento da população em causa (britânica, neste caso). Na mesma linha de pensamento também Monteiro (1998) refere que, apesar de o judo ser um traço de aculturação japonês no desporto brasileiro (terminologia, gestos, saudações, etc.), importa não ignorar os aspetos culturais, quer do desportista quer do desporto brasileiro. O ensino e o treino de qualquer técnica são, em maior ou menor grau, um reflexo das características nacionais do país em causa. Neste sentido, ao transferir uma técnica ou um desporto para outro país, este deveria substituir os métodos de treino estrangeiros por métodos que refletissem e explorassem as suas características individuais, necessidades e virtudes. O autor pretende dizer que no processo de ensino-aprendizagem de um desporto, devem ser tidas em conta as características da população com a qual se trabalha. No que respeita aos métodos de treino, refere que, no passado, empregava-se o método designado "da parte para o todo". Neste método decompunha-se a "chave" em distintas partes, ensinando-se, ao principiante, cada uma das mesmas: onde colocar os pés, onde colocar as mãos, etc. Ao dominar todas as partes, o judoca iria experimentar o "todo", ou seja, a "chave". Dado que raras vezes se mostrava o produto final, o principiante não tinha ideia de como aquele era. Para o autor, esta era portanto uma progressão errada e ineficaz. Por outro lado, o método "todo-parte-todo" consiste em deixar que o principiante experimente primeiro o "todo" (a "chave"), imitando o professor. Importa aqui sentir a "chave", independentemente da qualidade do resultado. Ao detetar os erros, o professor separa e trabalha as partes que necessitam de melhorar, voltando a apresentar o "todo", antes que a imagem deste se perca. Nenhuma "parte" concreta do movimento poderá predominar sobre o desenvolvimento do "todo", dado que este deve estar sempre presente na mente do desportista. Deve fomentar-se o estilo individual de cada um, permitindo um tratamento personalizado do "todo", sendo este um aspeto muito importante na aprendizagem. Apesar de o ensino "todo-parte-todo" ter vantagens evidentes, o ensino das partes pode ter interesse para resolver alguns problemas particulares. A aprendizagem por imitação tem um papel importante nos métodos de instrução utilizados no ensino do judo. No entanto, esta não deverá servir, exclusivamente, como um meio de acomodação, inibindo o desenvolvimento individualizado de cada judoca. Um ensino demasiado técnico e sem imaginação não traz benefícios para o desenvolvimento dos praticantes. Um dos objetivos principais da educação é estimular a imaginação do indivíduo. Neste sentido, o treinador não deve ter ideias pré-

estabelecidas das técnicas corretas ou incorretas. No que respeita à imaginação, importa ter em conta os seguintes pontos:

- O treinador deve ter uma ideia clara dos princípios dinâmicos básicos das projeções e imobilizações, limitando-se a estimular os alunos a aplicar estes princípios nas suas soluções e projetos;
- O treinador deve ter em conta que a melhor forma de apresentar uma situação de aprendizagem, nem sempre é do mais fácil para o mais difícil…;
- Uma das principais vantagens do método projetivo é o facto de, em classes heterogéneas, o treinador ter a possibilidade de satisfazer grupos de níveis de conhecimento distintos. Um projeto bem estruturado e imaginativo satisfará todos os alunos, permitindo desta forma que cada um resolva o problema de acordo com a sua experiência e conhecimentos.

No que respeita à demostração, esta deverá ser realizada de forma perfeita e não lenta (Gleeson, 1977). A primeira imagem de uma técnica é muito importante e pode ficar retida para sempre. Se o treinador quiser apresentar uma execução lenta, poderá fazê-lo, mas sempre depois de demostrações rápidas, devendo sempre finalizar com uma execução rápida. Podem-se utilizar execuções mal feitas para chamar a atenção para alguns erros, porém, esta execução deve, posteriormente, ser "apagada" com demonstrações corretas. Em classes de iniciação, e antes de realizar a demonstração, o treinador deve explicar que pretende que os alunos realizem a ação o melhor possível. Esta breve explicação será sucedida por uma demonstração, e sem qualquer ajuda verbal, os alunos tentarão imitar a ação do treinador, aproveitando o facto de a imagem estar fresca. É importante que a classe sinta a globalidade da técnica, mais do que qualquer pormenor em específico. Relativamente à disciplina, importa fomentar a pontualidade e a boa educação. Os desportistas deverão salvaguardar sempre a integridade física do companheiro, bem como promover um clima de entreajuda. Tratando-se de um desporto de contacto, a higiene é também uma questão fundamental, devendo o judogi (fato de judo) e o corpo estar limpos.

A forma mais fácil e melhor de apresentar o judo aos praticantes foi a preocupação central do autor. Então, de acordo com Gleeson (1977), foram quatro os primeiros fatores em qualquer sistema de ensino:

Simplicidade – o sistema deveria ser simples para que pudesse ser facilmente colocado em prática, não só por especialistas, mas também por outras pessoas.

Motivação – importava obter resultados logo no início da aprendizagem, para garantir uma rápida satisfação, que era projetar o companheiro. Para isto seria necessário transmitir algumas noções técnicas básicas, tais como *tsukuri*, *ukemis*, entre outras.

Atividade – os desportistas deverão estar fisicamente comprometidos com o ensino da técnica. A explicação verbal não é suficiente, dado que a prática intensa da técnica é muito importante.

Tecnicismos – embora os tecnicismos devam ser pouco trabalhados, devem ser suficientes e ensinados de forma correta, no sentido de garantir a base para futuras aprendizagens mais complexas.

Definidos os fatores, foram formadas as etapas de progressão do judoca no sentido de promover um ensino progressivo e gradual ao longo da sua vida desportiva (Gleeson, 1977):

1- Elementar (6º ao 4º *kyu*) – promover a experimentação de grande quantidade de movimentos de ataque. Só após uma vasta experiência nestes movimentos é que se deve procurar construir a técnica relativa aos mesmos.

2 - Intermédia (3º ao 2º *kyu*) - a técnica específica deve ser aprendida com base numa grande variedade de movimentos já experimentados. Nesta fase, apenas importam os aspetos superficiais da técnica. Começam a surgir os contornos do perfil do desportista.

3 – Avançada (maior ou igual a 1º *kyu*) - são dados os toques finais à técnica. Os aspetos mais finos da técnica (pormenores) só conseguem ser aprendidos por quem tem muita experiência nos movimentos de judo e técnica.

Uma vez compreendidos os princípios gerais, os sucessivos passos da progressão podem ser alterados no sentido de se ajustarem ao grupo de trabalho em questão. O autor não define idades para cada fase, justamente pelo facto de poder haver desportistas de diferentes faixas etárias em cada etapa. As características do treino/aula de judo dependerão naturalmente deste fator.

2.4.7.5. Método da Federação Francesa de Judo

Um dos objetivos deste método relaciona-se com a necessidade de garantir um repertório técnico comum a todos os judocas franceses (Fédération Française de Judo et Disciplines

Associées, 1987). Estes conhecimentos técnicos comuns revelam-se como um fator de unidade, permitindo a uniformização do programa técnico das diferentes graduações e do vocabulário utilizado. As exigências técnicas devem ser de complexidade crescente, portanto, do "simples para o complexo". Também é definido o nível técnico e de conhecimentos para a graduação de cinto negro. Portanto, um cinto negro deverá conseguir exprimir um judo pessoal, sentido, dinâmico, eficaz e construído, permitindo a adaptação ao adversário. A idade dos praticantes, os aspetos motivacionais e o nível de prática parecem ser os critérios que presidem à elaboração de uma progressão técnica de judo. O conteúdo técnico da progressão de ensino baseia-se no sistema de graduações que apresentamos no quadro seguinte.

Quadro 20- Sistema de graduações francês – de branco a castanho (adaptado de Fédération Française de Judo et Disciplines Associées, 1987).

Cor do cinto	Idade mínima (anos)*	Etapas
Branco	6	Iniciação
Branco-amarelo	7	
Amarelo	8	
Amarelo-laranja	9	Aperfeiçoamento global
Laranja	10	
Laranja-verde	11	
Verde	12	
Azul	13	Aperfeiçoamento individualizado
Castanho	14	

*As idades apresentadas no quadro referem apenas a idade mínima para aceder às graduações correspondentes, já que estas podem ser possíveis em qualquer idade. Este sistema de graduações concede ao treinador a liberdade de acelerar ou retardar a progressão de graduação dos seus atletas em função da qualidade do seu desempenho.

Este programa de ensino pretende adaptar a ordem de apresentação das técnicas às possibilidades das crianças e jovens judocas, tendo sempre em conta os dois protagonistas (*tori* e *uke*). Aqui é rejeitada a aprendizagem estereotipada das técnicas, onde o companheiro de treino consente as execuções e não age perante as ações. Neste sentido deve ser promovida uma aprendizagem mais dinâmica relacionando os gestos ao contexto que os determina, em respeito pela máxima segurança dos alunos. Agir de forma oportuna, analisando o contexto da oposição, parece ser uma das vias mais corretas de ensino. É com base na constante

relação e alternância entre o ataque e a defesa que os judocas evoluem, em respeito pelos princípios do judo. Ter em conta as ações e reações do oponente assume especial importância no contexto da aprendizagem. As situações analíticas e os seus detalhes têm o seu lugar, desde que sejam também utilizadas em situação de contexto de luta de judo. Em jeito de conclusão é importante ligar a tomada de decisão às informações que o praticante aprende a reconhecer, trabalhando este aspeto desde a iniciação.

Quadro 21- Características fundamentais da progressão de judo em pé e no solo (adaptado de Fédération Française de Judo et Disciplines Associées, 1987).

Judo em pé

- As situações de estudo devem obedecer a uma progressão que esteja de acordo com a situação de contexto de luta de judo;
- As situações de estudo devem recriar o contexto favorável à aplicação das técnicas, que os alunos aprenderão a encontrar no contexto da oposição;
- As situações de estudo baseiam-se na posição relativa dos dois corpos e no jogo de forças em causa (intensidade das forças, velocidade e ritmo de deslocamento, amplitude dos passos, tonicidade dos membros superiores, etc.);
- O programa técnico é constituído por um conjunto de técnicas, agrupadas por famílias que permite a construção de um judo pessoal e eficaz.
- Este programa preocupa-se com a facilidade de execução do *tori* e da segurança na queda do *uke*:
    1. Técnicas executadas com dois apoios, com pernas afastadas e sem levantar o *uke;*
    2. Técnicas executadas com dois apoios, com pernas unidas e levantando o *uke*;
    3. Técnicas de pernas com supressão de um apoio;
    4. Técnicas sobre um apoio exigindo maior equilíbrio;
    5. Técnicas de "sacrifício" *(sutemis)* - devem ser aprendidas após um tempo considerável de prática;
    6. Técnicas com pegas nas pernas e contra-ataques a levantar o *uke* - não devem ser ensinadas durante a iniciação para não castrar as iniciativas de ataque do oponente.
- As sequências táticas dizem respeito a situações de oposição onde as ações de ataque e defesa se sucedem:
    1. Facilitar o êxito do atacante;
    2. Privilegiar a esquiva como uma primeira forma de defesa, evitando a defesa através de bloqueio;
    3. Aplicar as técnicas estudadas em situações táticas que integrem ações e reações do companheiro/adversário.

Ligação pé→solo

- A ligação pé→solo é uma sequência tática limitada no tempo e que marca a transição entre a luta de judo em pé e a luta de judo no solo;
- A rapidez na ação é fundamental para o sucesso da ligação pé→solo;
- As várias situações de estudo são determinadas pela posição relativa dos corpos dos dois judocas e pelas características das ações a levar a cabo na luta no solo;
- Na ligação pé→solo as situações de estudo devem seguir a aprendizagem das técnicas de judo no solo.

Judo no solo

- Em qualquer situação de estudo deve haver sempre um judoca em posição superior e outro em posição inferior;
- O judoca em posição superior está sempre em vantagem, a menos que esteja entre as pernas do companheiro;
- O domínio da situação em que o *tori* está em decúbito dorsal e o *uke* entre as suas pernas é essencial no trabalho no solo;
- Para uma mais correta progressão na aprendizagem, ambos os judocas deverão assumir a posição superior e inferior;
- O judoca em posição inferior deverá ser incentivado a tomar a iniciativa. As posições inferiores são: em decúbito ventral, em quatro apoios e em decúbito dorsal.
- Não se deve exagerar no uso das posições inferiores, já que têm uma função defensiva. Estas posições têm a função de travar a pressão do adversário para ripostar em seguida, através de uma mudança de posição relativamente àquele;
- A aprendizagem das imobilizações, estrangulamentos e chaves de braço será ligada às várias situações de estudo;
- As técnicas devem ser escolhidas para dar resposta aos problemas que surgem no contexto de oposição, em função dos níveis de evolução;
- A escolha das situações de estudo e temas de trabalho são determinadas pelas respostas espontâneas apresentadas pelos jovens praticantes, permitindo-lhes, progressivamente, responder aos problemas que surgem no contexto da oposição;
- A progressão da luta no solo inclui indicações sobre temas técnicos e conhecimentos necessários para os diferentes níveis, assim como indicações sobre os conhecimentos mínimos exigidos para cada nível.

Ainda no contexto do entendimento francês sobre a formação do judoca, apresentamos a seguir algumas indicações sobre o trabalho a desenvolver. Então, segundo a Fédération Française de Judo (2011a), um percurso de formação do judoca na sua dimensão técnica deve encerrar as seguintes características:

- Habilidades motoras fundamentais *éveil-judo* - dos 4 aos 5 anos;
- Habilidades técnicas fundamentais do judo e *jujitsu* - a partir dos 6 anos;
- Expressão desportiva do judo e *jujitsu* – a partir dos 15 anos;
- Aprofundamento técnico das diferentes facetas do judo e *jujitsu* – após o período de competição.

No sentido de fornecer algumas indicações sobre o trabalho desenvolvido nos escalões etários que antecedem e sucedem as faixas etárias mencionadas no quadro alusivo ao sistema de graduações, apresentamos algumas das características do trabalho proposto pela Federação Francesa de Judo para as faixas etárias dos 4-5 anos e 15-17 anos, aproveitando ainda para tratar a faixa etária dos 6-8 anos, a qual, segundo o sistema de graduações, é referida como sendo a de iniciação à modalidade.

A primeira fase (*Éveil-judo* - dos 4 aos 5 anos) apresenta um conjunto de situações pedagógicas repartidas por três famílias de habilidades motoras fundamentais: **Equilíbrio, Locomoção e Preensão**. Em cada uma das famílias de habilidades a classificação das fichas de trabalho respeita o seguinte programa (Fédération Française de Judo, 2011a):

- Motricidade individual;
- Motricidade com um manequim;
- Intermotricidade em grupo;
- Intermotricidade a dois;
- Atividade de cooperação;
- Atividade de oposição.

Na idade seguinte (6-8 anos) o ensino deve permitir às crianças expressarem-se com total segurança na realização de uma situação de aplicação prática, onde existem outros objetivos para além do domínio das técnicas (Fédération Française de Judo, 2011b):

- Afinar a motricidade da criança em 3 grandes categorias de habilidades motoras fundamentais: coordenação e mobilidade, equilíbrio e controlo postural e destreza manual e preensão;
- Estimular a criança do ponto de vista cognitivo e relacional, permitindo-lhe a apropriação de métodos e de atitudes que a ajudem a progredir nas aprendizagens em grupo ou a pares;
- Assimilar o programa técnico do método francês;

- Facilitar a adaptação a futuras aprendizagens após os 8 anos;
- Facilitar a integração relacional e motora quotidiana fora do judo.

Desta forma, os procedimentos de ensino a implementar ultrapassam o quadro estritamente técnico, já que se preocupam também com a criação de condições de ensino favoráveis ao bom desenvolvimento motor e à construção de uma relação de confiança e de respeito entre as crianças.

Ainda no que respeita ao programa de formação de judocas, mas dando um salto para a faixa etária dos 15 aos 17 anos, a Fédération Française de Judo (2010) apresenta um programa de formação técnica e física, incluindo também outras duas componentes ligadas à programação do treino e relação pedagógica com os atletas, respetivamente. Nestas idades, e no que respeita à formação técnica, é dada especial importância à luta no solo já que, a partir do escalão etário de cadetes o regulamento permite, para além das técnicas de imobilização, a execução de técnicas de luxação e estrangulamento. Todavia estas técnicas poderão ser ensinadas mais cedo no sentido de promover uma adaptação atempada a este tipo de técnicas. Nestas idades a abordagem da luta no solo é feita através de uma proposta de exercícios enquadrados nos seguintes temas:

- Melhoramento do controlo inicial a partir de uma posição de controlo;
- Automatização de um sistema ofensivo a partir de uma posição de controlo;
- Estudo de um sistema ofensivo a partir de um sistema de controlo;
- Mudança de posição de trabalho a partir de uma posição de controlo.

Quanto à técnica de judo em pé, o adolescente vai construindo gradualmente o seu sistema de ataque e de defesa, devendo o primeiro ser construído a partir de uma técnica especial. Os judocas desta idade apresentam já um estilo pessoal, fruto da adaptação dos princípios técnicos aos seus gostos e capacidades, sendo fundamental promover uma pedagogia de sucesso em cada treino. A luta em pé é aqui tratada e enquadrada nos seguintes tipos de exercícios:

- Exercícios para sentir a técnica de deslocamentos e de reinício de combate (abordagem da pega);
- Exercícios de sequência de ataques (e.g. ação-reação-ação, ataque e resposta);
- Exercícios de melhoria da técnica especial e dos sistemas de ataque e defesa;
- Exercícios de repetição sem projeção e com projeção (*uchi-komi* e *nage-komi*);

- Exercícios por temas, sem oposição e com oposição (diferentes graus de oposição).

2.4.7.6. Modelo Cubano

O Programa de Preparação do Desportista de Judo, elaborado pela Comissão nacional de Judo Cubana, divide-se em três partes (Amaro et al., 2007):

1. **Treino de judo no nível de base** – inclui os vários tipos de preparação (física, técnico-tática, psicológica e teórica), bem como as suas componentes didáticas por escalão etário;
2. **Noções didáticas sobre a formação do judoca** – contêm as bases teóricas da aplicação das componentes didáticas e métodos fundamentais na organização do processo de treino. Esta parte trata da planificação do processo de treino para cada escalão etário do judo, dedicando também especial atenção à educação em valores. Contém ainda um glossário de termos japoneses no sentido de promover uma melhor compreensão do significado das técnicas de judo.
3. **Regulamento de competição de judo** – inclui o regulamento de competição de judo aprovado pela FIJ.

Este amplo programa, cientificamente fundamentado, constitui um manual obrigatório para os professores e treinadores que se ocupam da formação de judocas cubanos.

No nosso caso, interessa sobretudo apresentar a primeira parte, pelo facto de transmitir as características fundamentais do modelo adotado no processo de formação do judoca em Cuba. Em seguida apresentaremos um quadro síntese relativo às características do programa em questão, com referência às faixas etárias em causa. Tal como referido, este quadro tem apenas uma súmula do programa, no sentido de dar uma ideia geral do mesmo. Neste sentido, a parte relativa à preparação física (geral e específica) orientada para as capacidades de **força** (resistente, máxima, explosiva e rápida), **velocidade** (de ação ou de movimento e de reação), **resistência** (aeróbia, lática e alática), **flexibilidade** (exercícios: ativos dinâmicos, passivos dinâmicos, passivos estáticos ativos estáticos) e **coordenação**, não será apresentada, dado o número elevado de conteúdos do programa em causa. De qualquer forma, os objetivos da preparação e as indicações metodológicas apresentadas já fornecem uma ideia do tipo de trabalho a desenvolver neste âmbito.

Quadro 22 – Programa de Preparação do Desportista – resumo (adaptado de Amaro et al., 2007).

Programa de Preparação do Desportista*	
Escalão etário – 9-10 anos	
Características destas idades	• A capacidade de concentração ainda não se mantém por muito tempo; • Capacidade de perceção e observação é ainda imperfeita; • As demonstrações deverão ser simples; • As capacidades de força, coordenação e a precisão dos movimentos ainda não estão suficientemente desenvolvidas; • Devem ser introduzidos exercícios de jogo e elementos competitivos nos treinos; • Deve ter-se cuidado com o doseamento das cargas, pois não devem ser de elevada intensidade; • A regulação das cargas e a recuperação (descanso) são importantes, devido à ainda escassa força muscular e maior fadiga muscular, comparativamente com idades mais avançadas; • A frequência cardíaca é superior à dos adultos; • O jogo é a atividade principal.
Objetivo da preparação	• Criar bases psicofisiológicas e motoras suscetíveis de preparar as atividades competitivas futuras.
Preparação técnico-tática (objetivos)	• Assimilar as habilidades básicas que servirão de base à preparação técnico-tática de elevado nível; • Iniciar o desenvolvimento de habilidades técnico-táticas até um nível que lhes possibilite a aplicação em situações simples de combate.
Preparação psicológica (objetivos)	• Desenvolver as motivações e interesses pela prática do judo que facilitem a aquisição dos elementos técnico-táticos básicos e permitam uma correta integração na especificidade do desporto.
Preparação teórica (objetivos)	• Interpretar os aspetos históricos, éticos e estéticos do judo, no sentido de colaborarem para a formação inicial do judoca.
Indicações metodológicas	• Não utilizar exercícios com pesos;

	• O treino da resistência de força e resistência anaeróbica alática e lática deve aplicar-se de forma gradual e limitada, já que é na categoria seguinte que se manifestam as condições morfológicas e funcionais ideais; • Nestas idades não é aceitável a utilização de qualquer meio para a perda de peso; • As unidades de treino não devem exceder os 90 minutos e não devem exceder um treino diário.
Categorias de peso (kg)	• Ambos os sexos: 23, 26, 29, 32, 35, 38, 42, 46, 50 e +50.
Escalão etário – 11-12 anos	
Características destas idades	• A atenção consegue conservar-se durante 40 minutos sem fadiga; • O desenvolvimento ósseo é maior do que o muscular, originando dificuldades na coordenação de movimentos; • Os exercícios de força devem ser de intensidade média, devendo evitar-se exercícios de força excessiva; • Domínio crescente de hábitos motores importantes.
Objetivo da preparação	• Atingir um nível de aplicação das capacidades e habilidades em situação de combate, de forma a enfrentar com sucesso as exigências particulares das competições próprias destas idades.
Preparação técnico-tática (objetivos)	• Dominar os elementos técnicos até ao nível de cinto amarelo (5º *kyu*), no sentido de os poder aplicar em situação real de combate.
Preparação psicológica (objetivos)	• Desenvolver atitudes positivas no processo de treino conducentes à formação das bases psicológicas da competição: face à carga e treino, face à recuperação, face aos companheiros, face aos treinadores, face aos árbitros; face ao *randori*.
Preparação teórica (objetivos)	• Interpretar os aspetos históricos, éticos e estéticos do judo, no sentido de colaborarem para a formação do judoca.
Indicações metodológicas	• O volume de trabalho por unidade de treino não deve ultrapassar os 120 minutos, podendo-se organizar até 2 unidades de treino por dia. Neste caso o tempo total de treino diário não deve exceder os 180 minutos; • Nestas idades não é aceitável a utilização de qualquer meio para a perda de peso; • Os exercícios com pesos como meios de preparação física geral devem orientar-se, em primeiro lugar, para a técnica de utilização destes instrumentos, e depois a resistência de força e força rápida.
Categorias de peso (kg)	• Femininos: 28, 32, 38, 42, 48, 52, 56 e +56.

	• Masculinos: 34, 38, 42, 48, 52, 58, 64 e +64.
Escalão etário – 13 -14 anos	
Características destas idades	• Nas raparigas o aumento da força muscular produz-se aos 13-14 anos e nos rapazes aos 14-15 anos; • A resistência ainda não apresenta um desenvolvimento completo; • O jogo continua a ser uma componente importante; • Aos 14 anos verifica-se o crescimento de várias estruturas ósseas; • As raparigas crescem mais cedo do que os rapazes; • Os jovens de 14/15 anos nem sempre entendem as causas dos seus fracassos, dado que não aceitam os seus defeitos. Este facto pode originar conflitos com colegas e adultos; • Como autoafirmação no meio dos adultos, assimilam as características destes.
Objetivo da preparação	• Atingir um desenvolvimento das capacidades e habilidades que possibilite a obtenção de bons resultados competitivos.
Preparação técnico-tática (objetivos)	• Dominar os elementos técnicos até o nível de cinto verde (3º *kyu*), no sentido de serem aplicados em situação de combate; • Elaborar pequenos planos táticos dirigidos para o combate.
Preparação psicológica (objetivos)	• Alcançar elevada disposição psicológica para o treino e as competências conducentes à realização de resultados competitivos positivos.
Preparação teórica (objetivos)	• Dominar os aspetos históricos, éticos e estéticos do judo convertendo-os em hábitos de conduta; • Distinguir as particularidades caracterizadoras do comportamento motor dos adversários/oponentes.
Indicações metodológicas	• A duração de cada treino não deve exceder os 150 minutos, podendo organizar-se até duas unidades de treino por dia. Neste caso o tempo total de treino diário não deve exceder os 240 minutos; • Nestas idades não é aceitável a utilização de qualquer meio para a perda de peso; • Os exercícios com pesos como meios de preparação física geral devem orientar-se, em primeiro lugar, para a técnica de utilização destes instrumentos, e depois a resistência de força e força rápida. Rejeita-se o seu uso para o desenvolvimento de força máxima.

Categorias de peso (kg)	• Feminino: 38, 41, 44, 48, 52, 56, 61, 66 e +66. • Masculino: 40, 45, 50, 55, 60, 66, 73, 81, e +81.
Escalão etário – 15 -16 anos*	
Características destas idades	• A força continua a aumentar; • Após os15 anos os rapazes alcançam e superam as raparigas no desenvolvimento físico; • Verificam-se alterações no corpo devido à maturação sexual; • O jogo continua a ter um papel importante; • Predominam os aspetos de excitação sobre os de inibição; • Adquire-se a maturidade no domínio dos hábitos motores relevantes; • A instrução (explicação e demonstração) deve ser apresentada com rigor, bem como explicados os objetivos dos exercícios; • O peso corporal aumenta e o organismo reúne condições para assimilar cargas de força, resistência e velocidade; • Aumento da capacidade volitiva e de superação; • Os praticantes destas idades começam a apreciar o grau de exigência do treinador, bem como a sua elevada cultura e domínio profissional.
Objetivo da preparação	• Alcançar o aperfeiçoamento das capacidades e habilidades desenvolvidas nas idades anteriores, no sentido de servirem como suporte dos resultados competitivos destas idades.
Preparação técnico-tática (objetivos)	• Dominar os elementos técnicos do programa de graduações (*kyu*) até ao cinto castanho (1º *kyu*), no sentido de poderem ser aplicados nas situações reais de combate; • Elaborar planos táticos para o treino e competição.
Preparação psicológica (objetivos)	• Aumentar o estado de disposição psicológica para a competição, de acordo com as características individuais da personalidade e idade dos praticantes, através dos níveis de desenvolvimento físico, técnico-tático e competitivo.
Preparação teórica (objetivos)	• Dominar os aspetos históricos, éticos e estéticos do judo convertendo-os em hábitos de conduta; • Dominar os aspetos caracterizadores do comportamento motor dos adversários/oponentes.

Indicações metodológicas	• A duração de cada treino não deve exceder os 180 minutos, podendo organizar-se até três unidades de treino por dia. Neste caso o tempo total de treino diário não deve exceder os 300 minutos; • Nestas idades não é aceitável a utilização de qualquer meio para a perda de peso.
Categorias de peso (kg)	• Feminino: 41, 44, 48, 52, 56, 61, 66, 72, e +72. • Masculino: 48, 55, 60, 66, 73, 81, 86, 90 e +90.
Escalão etário – Júnior* (Juvenil em Cuba)	
Características destas idades	• É nesta etapa que se completa o processo de maturação sexual (puberdade), continua o aumento do peso corporal, verificando-se um grande aumento da força e da resistência e melhoria da coordenação. Finaliza o desenvolvimento do sistema nervoso central, melhorando a atividade analítica; • Aumento do interesse pela causa dos fenómenos e crescente compreensão das questões teóricas. A imaginação desenvolve-se de forma muito intensa, facto que deve ser aproveitado para desenvolver a criatividade; • O cumprimento dos objetivos estimula o interesse pelas atividades da sessão de treino. Devem definir-se bem os objetivos parciais; • Completam-se as diferenças específicas entre sexos.
Objetivo da preparação	• Desenvolver as capacidades e habilidades a um nível que permita aumentar qualitativa e quantitativamente os resultados competitivos.
Preparação técnico-tática (objetivos)	• Aperfeiçoar os elementos técnicos do programa de graduações (*kyu*) ao nível de cinto negro, no sentido de poderem ser aplicados com elevados resultados competitivos; • Elaborar planos táticos para as várias situações, suscetíveis de poderem ser realizadas durante os combates com diferentes oponentes.
Preparação psicológica (objetivos)	• Assegurar um estado geral de disposição psíquica favorável para a competição de alto nível, reforçando a orientação para a consecução de resultados desportivos elevados.
Preparação teórica (objetivos)	• Consolidar os conhecimentos sobre os aspetos históricos, éticos, estéticos e metodológicos da modalidade através da sua aplicação sistemática no processo de preparação desportiva e social; • Dominar os aspetos que definem o comportamento motor dos oponentes.

Indicações metodológicas	• A duração de cada treino não deve exceder os 180 minutos, podendo organizar-se até três unidades de treino por dia. Neste caso o tempo total de treino diário não deve exceder os 360 minutos.
Categorias de peso (kg)	• Feminino: 44, 48, 52, 57, 63, 70, 78 e +78. • Masculino: 55, 60, 66, 73, 81, 90, 100 e +100.

*Este documento foi elaborado antes da alteração das idades de cadetes e juniores, pela FIJ. Esta alteração consistiu no aumento de um ano a cada um destes escalões etários, em virtude de os cadetes e os juniores passarem a incluir os 17 anos e 20 anos de idade, respetivamente. Desta forma, os cadetes incluem os 15, 16 e 17 anos e os juniores os 18, 19 e 20 anos de idade. De qualquer forma, o mais importante é o trabalho realizado por idade, pelo que a designação da mesma é, aqui, menos relevante.

2.4.7.7. Long-Term Athete Development (*LTAD*) aplicado ao judo

Passando agora a outro modelo de formação do praticante desportivo, iremos referir-nos novamente ao *LTAD*, mas agora no que respeita à sua aplicação ao judo. Trata-se de um documento de fácil compreensão, elaborado para ajudar a comunidade canadiana de judo, através da apresentação de um modelo que facilita as opções de desenvolvimento do judo e a sua participação ao longo da vida (Judo Canada, 2006). Esta versão é uma revisão dos anteriores modelos da Federação Canadiana de Judo (*Judo Canada*), combinada com o modelo genérico desenvolvido pela *Sport Canada* (*LTAD*). *E*ste documento sugere que, para se formar um atleta de nível mundial, em qualquer desporto, deve-se focar a atenção num desenvolvimento global do praticante e só depois no treino específico do desporto em causa. As indicações gerais para cada faixa etária orientam-se pelo documento geral deste modelo, existindo no entanto, ligeiras alterações nas idades, a saber:

- **"*Active start*" (sub-7 anos) -** foco na atividade física diária em atividades não estruturadas ou semiestruturadas, enfatizando habilidades básicas de movimento;
- ***"FUNdamentals"* (sub-9 anos) -** atividade focada no ABC da formação atlética em envolvimentos divertidos. Como mais importante temos as habilidades básicas de movimento e desenvolvimento geral, com destaque para a literacia motora**;**
- ***"Learning to train"* (sub-11 e sub-13 anos) -** Iniciar a integração do desenvolvimento físico, emocional, cognitivo e afetivo; enfatizar o desenvolvimento de habilidades. Para os propósitos do judo achou-se necessário subdividir esta fase em duas subfases, com base na idade;
- ***"Training to train"* (sub-15 anos) -** Consiste no desenvolvimento de habilidades desportivas específicas, enfatizando o desenvolvimento aeróbio e da força, tendo em atenção os indicadores do PVA;
- ***"Training to compete"* (sub-17 anos e sub-20 anos) -** Ênfase na preparação técnica, tática e física específica do desporto praticado;
- ***"Training to win"* (18 anos +/-) -** Maximizar as capacidades físicas, mentais, emocionais e auxiliares, com o objetivo de vir a ter sucesso competitivo a nível internacional;

- ***"Active for life"*** **(entrada em qualquer idade)** - Dar oportunidade para continuar num estilo de vida ativo, recreativo, ou enquadrado num grupo etário de competição, incrementando outras facetas no deporto tais como: árbitro, treinador/instrutor, dirigente, etc.).

A comunidade canadiana de judo refere que este documento não pretende seguir exclusivamente o caminho do desenvolvimento de competidores de elite. De acordo com dados conhecidos, os judocas envolvidos em atividade competitiva não ultrapassam os 25%. Além disso, há uma redução significativa de judocas em determinadas faixas etárias. Não ignorando este facto, a Federação Canadiana de Judo (*Judo Canada*) formulou os seguintes objetivos:

- Atrair novos praticantes de todas as idades;
- Perceber e satisfazer as motivações iniciais e seguintes dos novos praticantes;
- Tornar o judo divertido e agradável para todos os praticantes, seja qual for o seu nível de conhecimento;
- Continuar a procurar novos caminhos e meios de captar, desenvolver e manter judocas, quer na vertente recreativa, quer na vertente de desenvolvimento;
- Desenvolver planos a longo prazo, no sentido de melhorar o sucesso dos desportistas de alta competição;
- Garantir oportunidades para os desportistas de alta competição, após a sua retirada da via competitiva.

Para esta federação, independentemente de quem está envolvido no judo e o que os motiva, todos os desportistas têm o direito à melhor experiência desportiva possível.

Relativamente ao programa proposto para o judo, e às várias fases de desenvolvimento dos desportistas, neste caso judocas, iremos apresentar de forma mais pormenorizada as indicações já apresentadas anteriormente para cada uma das fases ou faixas etárias. Interessa-nos saber quais os objetivos propostos para as diversas fases, bem como quais os conteúdos que a eles estão associados. Algumas linhas orientadoras para os judocas já foram apresentadas no modelo geral do *LTAD.* Neste sentido iremos apresentar os objetivos gerais e específicos de cada fase, bem como o enquadramento técnico-pedagógico das mesmas. Estas indicações propostas pela Federação Canadiana de Judo serão apresentadas no quadro a seguir.

Quadro 23 - Fases do "*Long-Term Athlete Development Model*" aplicado ao judo (adaptado de Judo Canada, 2006).

FASE 1: *Active start* (sub-7 anos):		
Objetivos gerais	**Objetivos específicos**	**Enquadramento**
• Desenvolver habilidades motoras fundamentais, tais como: correr, saltar, lançar, nadar, entre outras; • Introduzir o ABC (bases) da formação atlética (agilidade, equilíbrio, coordenação, velocidade). É de especial importância desenvolver a velocidade; • Desenvolver a souplesse (flexibilidade); • Desenvolver a coordenação, agilidade e o equilíbrio através de exercícios gerais e de jogos relacionados com o judo; • Integrar o trabalho de velocidade de curta duração com jogos de agilidade; • Integrar trabalho esforços aeróbios de curta duração com jogos de agilidade; • A flexibilidade pode também ser integrada nos jogos, que também enfatizam a coordenação e a agilidade.	• Trabalhar aspetos básicos de quedas; • Aprender as técnicas básicas de *osaekomi-waza* (técnicas de imobilização) e as suas saídas; • Aprender técnicas básicas de *nage-waza* (técnicas de projeção) de acordo com o regulamento de graduações da *Judo Canada*; • Introduzir *randori* (luta de treino) em *ne-waza* (técnica no solo) modificado.	• Estas crianças devem ter uma a duas aulas por semana de 40 a 60 minutos de duração; • Deve dar-se importância às quedas e luta no solo. A proporção de luta no solo e em pé deve ser de 60-70% e 30-40 %, respetivamente; • O *randori* deve ser modificado e realizado apenas no clube; • O trabalho deve incidir em 35% de habilidades motoras, 55% de judo e 10% de trabalho cognitivo e mental. Tentar aliar o trabalho de habilidades motoras com exercícios de judo; • Incidir o trabalho em padrões e habilidades básicas de movimento, tais como: locomoção (andar, correr, saltar, nadar), escalar, lançar, agarrar, pontapear; • Promover atividades para desenvolver a coordenação óculo-pedal e óculo-manual; • Trabalhar em progressão, do simples para o complexo; • Não ensinar técnicas de levantar o companheiro; • As atividades devem assegurar o sucesso e desenvolver autoestima e desejo de participar; • As atividades podem não ser de carácter competitivo e não favorecer a participação; • Graduação máxima - amarelo-laranja.*

FASE 2: *FUNndamentals* (sub-9 anos):		
• Promover o divertimento através de jogos associados com judo; • Desenvolver a consciência geral do corpo e da aptidão física; • Introduzir a etiqueta do judo; • Desenvolver a técnica e a consciência do próprio corpo; • Evitar enfatizar desnecessariamente a disciplina; • Desenvolver e refinar padrões de movimento: locomoção, escalada, lançamento, agarrar, pontapear, etc.; • Dominar as habilidades básicas de movimento, antes de introduzir as habilidades específicas da modalidade (desportivas).	• Aprender as quedas básicas; • Aprender as técnicas básicas de *osaekomi-waza* e as suas saídas; Aprender técnicas básicas de *nage-waza* de acordo com o regulamento de graduações da *Judo Canada*; • Introduzir a etiqueta do judo, regras e o conceito de *fair play*.	• Estas crianças devem ter uma a duas aulas por semana com duração máxima de 60 minutos; • Enfatizar o trabalho de *ukemis* (quedas) e *ne-waza*; a distribuição do tempo deve ser de, 55 a 60% para *ne-waza* (técnica no solo) e de 40 a 45% para *tachi-waza* (técnicas de projeção em pé); • Introduzir a competição modificada. Nas idades de 7-8 anos a competição deve ser no clube ou regional e num máximo de 2 ao ano; • Utilizar as formas jogadas para desenvolver a velocidade, a potência e a resistência; • Realizar exercícios com o peso do próprio corpo e com bolas medicinais/suíças; • Graduação máxima - laranja-verde.*
FASE 3: *Learning to train* (sub-11 anos e sub-13 anos): Esta fase é um dos períodos mais importantes para o desenvolvimento dos jovens desportistas. Face à realidade do contexto do judo e a fatores de desenvolvimentos das crianças, esta fase divide-se em duas.		
Sub-11 anos:		
• Consolidar habilidades aprendidas; • Aprender e desenvolver novas habilidades;	• Consolidar as habilidades de judo já aprendidas; • Consolidar as quedas;	• ABC[8] (bases): agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade; • Introdução da competição formal, mas com modificações às regras da FIJ: sem técnicas de *shime-waza* (estrangulamento),

[8] O autor fez uma analogia entre o que usualmente se designa por "ABC motor" e as capacidades a trabalhar: ***A**gility*, ***B**alance and **C**oordination*.

• Enfatizar o trabalho através do jogo e o desenvolvimento da aptidão física; • Desenvolver a força utilizando o peso do próprio corpo e com bolas medicinais/suíças; • Desenvolver a resistência através de jogos e estafetas; • Desenvolver a velocidade através de atividades com base na agilidade, rapidez e mudanças de direção; • Desenvolver a flexibilidade; • Transmitir a ética e o *fair play*; • Introduzir o treino mental.	• Aprender e desenvolver novas habilidades de judo; • Desenvolvimento técnico de acordo com o regulamento de graduações da *Judo Canada*; • Adquirir e desenvolver *osaekomi-waza* e saídas; • Adquirir e desenvolver novas técnicas do grupo de *nage-waza*; • Desenvolvimento bilateral; • Introduzir o treino mental: visualização, determinação de objetivos e relaxamento; usar o *mokuso* (meditação);	*kansetsu-waza* (luxação) e *drop-seoi-nage* (técnica de *seoi-nage* executada de joelhos); • Realizar 4 torneios por ano, sendo metade inter-clubes e outra metade intra-clube. Deve dar-se importância ao ganho de experiência e não à vitória; • Não há periodização, devendo haver apenas plano de sessão ou sazonal; • Realizar 2 a 3 treinos por semana de 60 a 90 minutos; 50% deve ser em *ne-waza* (técnica no solo) e 50% em *tachi-waza* (técnica de projeção em pé); • Devem ser praticados diariamente outros desportos/jogos/atividades; • Graduação máxima - verde-azul.*
Sub-13 anos:		
• Durante esta fase os desportistas escolherão um de dois caminhos: desenvolvimento para a elite ou a vertente recreativa. Os aspetos técnicos, físico, mental e cognitivo não são distintos nesta fase. A diferença está no volume de treino: 2 vezes para a vertente recreativa e 3 a 4 vezes para a vertente que visa a elite; • Aprender e desenvolver habilidades básicas específicas do judo; • Desenvolver a força utilizando o peso do próprio corpo e com bolas medicinais/suíças; • Desenvolver resistência através de jogos e estafetas;	• Desenvolvimento técnico de acordo com o regulamento de graduações da *Judo Canada*; • Consolidar habilidades técnicas básicas de judo; • Reforçar a perfeição técnica; • Desenvolver variantes básicas de *osaekomi-waza*; • *Nage-waza* de cinto-amarelo a cinto verde; • Dar atenção especial ao desenvolvimento bilateral; • Introduzir a história do judo; • Introduzir a etiqueta do judo.	• Introduzir os conceitos do judo através de jogos; • Foco no ABC (bases): agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade; • Em função da fase de desenvolvimento dos desportistas (e.g. relativamente ao PVA) inicia-se o desenvolvimento das componentes aeróbias (sobretudo nas raparigas); • Privilegiar os jogos e o desenvolvimento geral da condição física; • Os desportistas devem treinar 3 a 4 vezes por semana; 60 a 90 minutos por treino; até 6 horas de treino por semana; 45% a 50% de judo em *ne-waza* (técnica no solo) e de 50 a 55% de judo em *tachi-waza* (técnicas de projeção em pé); • Incrementar a participação em competição formal, mas com regras da FIJ modificadas: sem técnicas de *shime-waza*

• Desenvolver a velocidade através de atividades específicas, com ênfase na agilidade, rapidez e mudanças de direção; • Desenvolver a flexibilidade; • Fomentar a ética e o *fair play*; • Desenvolver o treino mental.		(estrangulamento), *kansetsu-waza* (luxação) e *drop-seoi-nage* (técnica de *seoi-nage* executada de joelhos); • Realizar 4 a 6 torneios por ano com 4 a 5 confrontos por prova; • Treino técnico deve ser 80 a 90% do treino e o treino tático 10 a 20%; • Desenvolver mais o treino mental: visualização, determinação de objetivos e relaxamento; • Não há periodização; • Graduação máxima - azul-castanho.*
FASE 4: *Trainig to train* (sub-15 anos): Ao longo desta fase de treino, o ritmo do desenvolvimento fisiológico, social, emocional e cognitivo pode flutuar bastante.		
• Consolidar e refinar as capacidades motoras de base (ABC); • Consolidar habilidades básicas específicas de judo; • Consolidação de habilidades motoras básicas em função do crescimento; • Identificar oportunidades de treinabilidade e aplicar estímulos adequados, • Atenção especial no desenvolvimento bilateral; • Promover a consciência do valor da condição física.	• Consolidar habilidades básicas específicas de judo; • Adquirir e desenvolver mais técnicas e habilidades de acordo com o regulamento de graduações da *Judo Canada*; • Adquirir e desenvolver habilidades táticas e estratégicas adequadas; • Introduzir a filosofia do judo que rodeia a vitória e a derrota; • Privilegiar o treino relativamente à competição; • Possibilitar seguir a via de alto nível (alta competição) em judo; • Fomentar comportamentos éticos.	• Realizar 6 a 8 torneios por ano, com 4 a 5 confrontos por torneio; • Realizar competição a nível nacional e também com os EUA (Estados Unidos da América); • Adotar as regras da FIJ, mas evitar algumas técnicas que podem ser prejudiciais (e.g. *drop seoi-nage*); • Refinar o ABC (bases): agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade; desenvolver condição física geral; • Em função da fase de desenvolvimento dos desportistas (e.g. relativamente ao PVA) inicia-se o desenvolvimento das componentes aeróbias; • Desenvolvimento da flexibilidade; • Desenvolver a força na maioria das raparigas e nos rapazes com maturação precoce; • Desenvolvimento bilateral;

		• Desenvolvimento técnico de acordo com o regulamento de graduações da *Judo Canada*; • Realizar 4 a 5 treinos por semana; 60 a 120 minutos; até 8 horas de treino específico de judo por semana; 60% *tachi-waza* (técnicas de projeção em pé) e 40% *ne-waza* (técnica no solo); 44 semanas de treino por ano; o período de descanso deve ser de 4 semanas mais duas ligeiras paragens de 2 semanas ou 4 paragens de 1 semana; • A proporção do treino deve ser de 60% para o treino técnico e 40 % para o treino competitivo e competição (mínimo de 100 horas de *randori* (treino livre de luta de judo) ao ano); • Praticar 5 a 7 vezes outros desportos/atividades/jogos durante a semana; • Pode ser introduzida a periodização simples; • Refinar o treino mental: visualização, determinação de objetivos e relaxamento; • Graduação máxima - castanho.*
FASE 5: *Training to compete* (sub-17 e sub-20 anos): As idades acima apresentadas têm em consideração as faixas etárias propostas pela FIJ, no entanto, nesta fase de desenvolvimento a idade dos atletas pode ir até aos 21 (raparigas) e até aos 23 (rapazes).		
• Especialização - os desportistas escolhem o desporto em que querem sobressair; • Otimizar a condição física e as habilidades desportivas específicas; • Abordar o treino de forma global, combinando aspetos físicos, psicológicos, sociais e cognitivos; • Realizar uma preparação mental avançada; • Otimizar capacidades auxiliares;	• Consolidar e refinar o *tokui-waza* (técnica especial) - 4 a 8 técnicas adaptadas ao indivíduo; • Consolidar/Desenvolver grupos de habilidades menos desenvolvidas (pegas, aspetos táticos, posição no tapete, ligação de *tachi-waza* para *ne-waza*); • Promover um alto volume de treino, incluindo treino de força e resistência;	• 40% de treino geral, que inclui habilidades básicas de treino de força, habilidades de treino mental, nutrição, aquecimento e retorno à calma; • 60% de competição e treino específico para a competição; mínimo 120 horas (180 horas para sub-20) de *randori* por ano; • Mínimo de 10 horas de treino específico de judo: 60% *tachi-waza* e 40% *ne-waza*; • Treino específico de judo 5 a 6 vezes por semana (3 a 5 vezes *randori* e 2 a 4 vezes técnica);

• Dominar as habilidades e promover um permanente desenvolvimento e aperfeiçoamento de novas habilidades e técnicas; • Atender ao desenvolvimento de todas as características físicas e iniciar a análise dos pontos fracos em todas as áreas; • Levar a cabo um treino de elevada intensidade todo o ano; • Aumentar o tempo dedicado à competição e ao treino específico para a competição.	• Desenvolvimento/refinamento de todos os principais fatores psicológicos para o estado ideal da *performance*; • Introduzir, desenvolver e refinar, no mínimo, 4 técnicas por ano - uma técnica ofensiva e uma defensiva em *tachi-waza* mais uma técnica ofensiva e uma defensiva em *ne-waza.*	• 60 a 120 minutos de treino; 45 semanas por ano (48 semanas para sub-20); fora da época desportiva a paragem pode ser no máximo de 3 semanas de cada vez e paragens de 2 semanas cada ou 4 paragens de 1 semana cada; • Treino de *randori* a 80% da frequência cardíaca máxima (FCM); • Realizar 8 torneios por ano (mínimo de 10 torneios por ano para os sub-20), com um mínimo de 4 confrontos cada e regulamento oficial; • Dupla periodização; • Plano de treino individual - treino de força, desenvolvimento dos sistemas energéticos, treino multidisciplinar para desenvolver áreas fracas; • Participação em competições nacionais e internacionais.
FASE 6: *Training to win* (rapazes - 19+/- e raparigas 18+/-): Esta fase ("Treinar para ganhar") ultrapassa as idades propostas para o nosso estudo, já que entram nos limites do Alto Nível. De qualquer forma, entendemos colocá-la aqui, no sentido de dar uma ideia da sequência que assumem estas etapas ou fases, no contexto da formação desportiva do judoca, neste caso em concreto.		
• Alta performance; • Refinar e manter as habilidades de judo; • Manter e aperfeiçoar as capacidades físicas; • Contínuo desenvolvimento das habilidades técnicas e táticas; • Maximizar as capacidades auxiliares; • Treino técnico, tático e físico, específico, 9 a 15 vezes por semana.	• Maximizar a velocidade, coordenação, agilidade, resistência e potência; • Especialização, especificidade e intensidade; • Táticas concebidas para aproveitar as capacidades do desportista e explorar os pontos fracos do opositor; • Treino individualizado no sentido de desenvolver a combinação entre as técnicas tradicionais e técnicas mais modernas; • Estratégias para combater diferentes tipos de adversários.	• A competição e o treino específico para a competição ocupam 75% da atividade, sendo os restantes 25 % dedicados ao treino auxiliar; • Refinar o *tokui-waza* para todas as pegas, posições e estilos; • 65% a 70% do treino é em *tachi-waza* e 30% a 35% é em *ne-waza;* • *Randori* até 80% da FCM; com um mínimo de 180 horas de *randori* por ano; • A época deve ter 48 semanas com 5 a 6 treinos por semana; os períodos fora da época não devem ter mais de 3 semanas de cada vez e duas pequenas paragens de 2 semanas ou 4 paragens de 1 semana cada; • Mínimo de 10 torneios por ano, com 40 confrontos; podem ser reduzidos quando os judocas atingem o seu estado de

		performance ideal e passar para um estado de manutenção da sua carreira de alta competição; • Treino de força fora do tapete 1 a 5 vezes por semana, dependendo da fase do treino e das necessidades individuais; • Treino de resistência fora do tapete 1 a 3 vezes por semana, dependendo da fase do treino e das necessidades individuais; • Manter um alto volume de treino, aumentando a intensidade; • Atividades complementares de baixo risco, para um descanso ativo e recuperação; • Aperfeiçoar o controlo de peso e as questões nutricionais; • Dupla periodização de acordo com a necessidade.
FASE 7: *Active for life* (em qualquer idade)		
Os autores contemplam aqui vários tipos de desportistas e várias idades. Falam sobre o trabalho a desenvolver em cada faixa etária no contexto desta fase. Para os **Novos Participantes e Desportistas de Recreação** deve propor-se um judo divertido e agradável, no sentido de ir ao encontro das suas motivações e necessidades. Para os **Ex-Desportistas de Alta Competição**, ser-lhes-á lançado um novo desafio, de forma a motivá-los para uma participação contínua no desporto. Para os grupos anteriores, o *Judo Canada* define as seguintes faixas etárias: dos 13 aos 19 anos e mais de 20 anos. Para os **Desportistas com Deficiência** (em qualquer idade), o *Judo Canada* pretende apoiar um ambiente inclusivo para todos, embora a nível Paralímpico as oportunidades só existam para cegos e amblíopes. A *Judo Canada* tem a preocupação de produzir modelos e programas desportivos para todo o tipo de desportista, independentemente das suas capacidades ou motivações. Embora a parte competitiva interesse mais, não deixa de reconhecer que um modelo desportivo completo deve pensar em todos, garantindo a sua participação.		

*De acordo com Judo Canada (2013) o regulamento de graduações canadiano, para os *kyus* (de 6º *kyu* a 1º *kyu*), faz uma correspondência entre as graduações, os conteúdos e as idades em que a graduação é atribuída, apresentando desta forma os conteúdos exigidos para cada graduação em função da idade.

Embora o quadro anteriormente apresentado não trate de forma muito pormenorizada o regulamento competitivo para os escalões etários mais baixos, a Judo Canada (2014, p. 25) propõe algumas regras para a competição destas idades, assim como demonstra uma evidente preocupação no tratamento desta questão, tal como traduz o texto apresentado a seguir:

"*Tournament standards for children have been modified to reflect consistency with the philosophy promoted in the Sport Canada's approved Long Term Athlete Development Model. The traditional competition formats used by specializing athletes are deemed developmentally inappropriate for children. Formats proposed below for the U8; U10: U12 and U14 are in experimental phases of development and are implemented in various countries where judo programs for children are popular. Your feedback on this project is greatly appreciated*".

O quadro seguinte diz respeito às técnicas proibidas e particularidades do regulamento competitivo para os mais novos proposto pela Federação Canadiana de Judo. Está aqui em causa a proteção da integridade física dos atletas, assim como a promoção de um enquadramento competitivo mais motivador e adequado em termos pedagógicos.

Quadro 24- Particularidades do regulamento dos torneios para escalões etários mais baixos (adaptado de Judo Canada, 2014).

Particularidades do regulamento		
Escalões Etários (anos)	**Proibições**	**Características da competição**
Sub-8	**As crianças são informadas sobre as técnicas que não podem executar:** Chaves de braço e estrangulamentos; Técnicas realizadas com um ou dois joelhos no solo (*drop down techniques*); *Sutemi-waza.*	Não há realização de *shiai;* A arbitragem terá apenas 1 juiz e não será no formato tradicional, podendo ser um atleta mais velho a arbitrar; Existe uma demonstração de habilidades; Pode haver *randori* em *tachi-waza* para quem ganhou uma graduação; Pode haver *randori* em *ne-waza* para os cintos brancos; A pega deve ser feita na parte da frente do *judogi*, podendo ser colocada atrás das costas aquando da execução de técnicas de ancas; No *randori* a divisão é feita por pesos e os grupos podem ser mistos. Se um judoca obtiver 3 *ippons* num período de luta o árbitro finalizará a mesma; Não há categorias de peso.
Sub-10	**Técnicas não permitidas:** Luxações e estrangulamentos;	A demonstração de *randori* não necessita de ser realizada numa área oficial;

	Técnicas realizadas com um ou dois joelhos no solo (*drop down techniques*); Execução de *sutemi-waza*.	Os cintos brancos apenas poderão fazer *randori* no solo; A pega deve ser feita na parte da frente do *judogi*, podendo ser feita atrás das costas e em redor do ombro desde que seja para atacar; Pode haver uma experiência competitiva em que os judocas realizam 3 a 4 períodos de luta no sistema de *poule*.
Sub-12	**Infrações penalizadas com *shido* (apenas em caso de reincidência):** Execução de luxações e estrangulamentos; Execução de técnicas realizadas com um ou dois joelhos no solo (*drop down techniques*); Execução de *sutemi-waza.*	Os participantes terão oportunidade de realizar um mínimo de 3 combates no sistema *Round Robin* (por grupos); A pega deve ser feita na parte da frente do *judogi*, podendo ser feita atrás das costas e em redor do ombro desde que seja para atacar; Pode haver competição mista; Os cintos brancos só podem realizar a demonstração de habilidades ou *randori* no solo; Se for conveniente os cintos brancos poderão competir no solo com os sub-10.
Sub-14	**Infrações penalizadas com *shido:*** Execução de luxações e estrangulamentos; Execução de técnicas realizadas com um ou dois joelhos no solo (*drop down techniques*); Execução de *tani-otoshi* e *makikomi-waza (*grupo *sutemi-waza).*	Sistemas adotados preferencialmente: *Round Robin* (por grupos), *Pool System* ou Dupla Eliminação Modificada; Em alternativa, e no sentido de enquadrar na competição alguns atletas, poderão ser feitos grupos em que a diferença de peso não exceda 15% do peso dos atletas mais leves.
Sub-16	Apenas não são permitidas as técnicas de luxação.	Regulamento oficial.
Sub-18	Apenas não são permitidas as ações relativas ao regulamento oficial de competição.	Regulamento oficial; Os judocas de 15 anos podem participar neste escalão apenas com o aval do corpo técnico regional.

O *Long-Term Player Development* (LTPD), proposto pela *British Judo Association* baseou-se no já apresentado *LTAD Model*, desenvolvido no Canadá por Istvan Balyi (British Judo Association, 2006). No quadro seguinte serão apresentados os objetivos fundamentais das etapas propostas por este modelo britânico.

Quadro 25 – Características fundamentais do modelo *Long-Term Player Development* (adaptado de British Judo Association, 2006).

Etapa	Faixa etária	Objetivos da etapa
FUNdamentals	6-10 anos	Aprender habilidades motoras *FUN*damentais.
Pre-start *Learning to train*	Rapazes - 9-12 anos Raparigas – 8-11 anos	Aprender as habilidades desportivas *FUN*damentais.
Start *Trainig to train*	Rapazes – 12-18 anos Raparigas – 11-15 anos	Construir condição física e aprender habilidades de judo.
Potencial *Training to compete*	Rapazes – 16-25 anos Raparigas – 15-23 anos	Refinar a condição física e as habilidades de judo.
Performance *Training to win*	≥ 20 anos	Maximizar a *performance* competitiva.
Retention *Individual choice*	Qualquer idade	Permanecer envolvido no judo e na atividade física.

Para além do que foi exposto no quadro anterior, e à semelhança do modelo original (Canadiano), este modelo preocupou-se em apresentar as capacidades e habilidades motoras a desenvolver, as características das cargas de treino, o tipo e número adequado de sessões de treino, tipos de competição, bem como o grau de treinador indicado para cada etapa.

Este modelo tem também como base o facto de os pais pretenderem que os filhos sejam ativos ao longo de toda a sua vida (British Judo Association, 2006). As seis etapas deste processo apresentam a prática mais adequada ao desenvolvimento dos praticantes de qualquer nível. A primeira etapa trata do programa de iniciação baseado no divertimento, promovendo o desenvolvimento das competências fundamentais e habilidades motoras. À medida que a criança cresce e se desenvolve a ênfase dirige-se mais para o correto equilíbrio entre treino e competição, sem descurar os perigos da especialização precoce, quantificando e qualificando as capacidades-chave e as habilidades motoras que devem ser ensinadas em determinadas idades e etapas. As diferentes etapas permitem o desenvolvimento dos praticantes ao longo do seu crescimento e maturação, culminando com a sua continuidade no desporto.

Quadro 26 - Correspondência de etapas/idades dos modelos *Long-Term Athlete Development Model* e *Long-Term Player Development* (adaptado de Balyi et al., 2010; British Judo Association, 2006).

Etapas modelo canadiano (original)	Etapa modelo britânico
	FUNdamentals
	6-10 anos
Active start	
Sub-7 anos	***Pre-start***
	(*Learning to train)*
FUNdamentals	Rapazes - 9-12 anos
Sub-9 anos	Raparigas – 8-11 anos
Learning to train	***Start***
Sub-11 anos e Sub-13 anos	***(****Trainig to train)*
	Rapazes – 12-18 anos
Training to train	Raparigas – 11-15 anos
Sub-15 anos	
	Potencial
Training to compete	***(****Training to compete)*
Sub-17 e Sub-20	Rapazes – 16-25 anos
	Raparigas – 15-23 anos
Trainig to win	
Rapazes - 18+/-	***Performance***
Raparigas - 19+/-	***(****Training to win)*
	≥ 20 anos
Ativo para a Vida	
Em qualquer idade	***Retention***
	(*Individual choice)*
	Em qualquer idade

2.4.7.8. Outros métodos e modelos

No que diz respeito à aprendizagem do judo, também a Federação Alemã de Judo adotou um modelo que define os conhecimentos exigidos para cada graduação (8º *kyu* a 5º *kyu* e 4º *kyu* a 1º *kyu*). Este documento apresenta as técnicas exigidas para cada graduação (e.g. técnicas de projeção, quedas, técnicas de imobilização, estrangulamento e luxação, combinações, ligação pé→solo, pegas, deslocamentos), assim como as situações mais adequadas para a sua aprendizagem, numa estreita ligação aos aspetos táticos relacionados

com o contexto de luta de judo (Klocke, 1998, 1999). É também apresentado um sistema de avaliação de conhecimentos para cada graduação.

Villamón e Molina (1999) apresentam vários modelos de iniciação ao judo, realçando dois deles: o técnico e os métodos ativos de ensino. O primeiro está relacionado com uma prática automática e repetitiva a partir de uma simples imitação, onde são reproduzidos certos estereótipos de execução. O segundo coloca os alunos perante situações de "conflito" (situações-problema), chegando aqueles à solução do problema, recorrendo aos seus conhecimentos e experiência. Neste último está presente um processo de indagação.

A propósito da aprendizagem do judo, Veloso et al. (2010, p. 35) referem que:

"Num vasto e rico universo de experiências, as crianças e os jovens judocas encontrarão o que melhor sentem e gostam. Em oposição, num pequeno e pobre universo de experiências, talvez não encontrem o que é mais adaptado à sua "medida"…"

Para Gleeson (1977) é muito importante estimular a imaginação dos desportistas. A imaginação está relacionada com o método de ensino utilizado. Refere o autor que o método de "projeto" é uma ótima forma de atingir este propósito, dependendo naturalmente do treinador. Este deve ter uma atitude aberta face a novos métodos de ensino.

Referindo-se ao seu livro "Judo: Princípios Básicos" Dominy (1959) adianta que os judocas experientes podem praticar as várias técnicas apresentadas pela ordem que entenderem, contudo os principiantes não devem seguir esse caminho. Eles devem aceitar a regra que estabelece que a prática do judo deve ser essencialmente progressiva de um nível para outro. Neste sentido, o autor diz que não se deve querer muito em pouco tempo. Adianta também que a progressão deve ser flexível, dado que deve ter em conta a individualidade de cada um.

No seu livro, onde apresenta nove lições de judo, Feldenkrais (1951) refere que os principiantes não devem tentar dominar todos os detalhes das técnicas de projeção logo de início. No início, o melhor caminho deverá ser praticar as técnicas tendo em conta os seus aspetos essenciais. De seguida, os aprendizes deverão ler novamente as instruções, olhando para detalhes, aperfeiçoando-os. Assim, os conhecimentos e técnicas adquiridos permitir-lhes-ão apreciar melhor a sua futura evolução. Recomenda-se fortemente esta forma de proceder, dado que tornará os treinos interessantes desde o início.

Um correto processo de iniciação desportiva é considerado como o garante de um futuro desportivo de qualidade. Neste sentido, importa valorizar esta etapa, procurando dar-lhe a qualidade que merece no contexto da aprendizagem do desporto em geral e do judo em particular. Neste contexto, Villamón e Molina (1999) tratam alguns aspetos relativos à iniciação desportiva, tais como: a importância das determinantes contextuais (o professor/treinador e o local de prática), as suas orientações (educativa, desportiva ou recreativa), as questões relacionadas com a especialização precoce e as etapas em que atua o processo de iniciação desportiva. Abordam também dois modelos teóricos de iniciação ao judo, o técnico e o alternativo, bem como o tema da competição durante o processo de iniciação: suas características, a sua componente educativa, assim como uma proposta de competição adaptada à iniciação desportiva. Os autores consideram a iniciação desportiva como o processo de ensino através do qual um indivíduo aprende os rudimentos de um desporto, no sentido de o praticar a um nível básico. Ainda que possa aplicar-se a qualquer idade, o processo de iniciação desportiva está normalmente relacionado com crianças e jovens. A orientação que o treinador dá ao processo de iniciação desportiva, bem como as características do local onde a prática é realizada, são dois dos fatores que a influenciam muito. De acordo com o seu campo de aplicação, podem distinguir-se três classes de desporto: educativo, recreativo e de alto rendimento. O primeiro tem a sua aplicação na escola, o segundo é praticado nos tempos livres das pessoas e o terceiro está relacionado com uma elite integrada em clubes e federações, estando este último vocacionado para o resultado desportivo e em alguns casos para o profissionalismo. Referem os autores que o desejo dos dirigentes, treinadores e pais, em conseguir medalhas, projetando muitas vezes as suas frustrações e ambições sobre as crianças, fez aumentar o nível de exigência, ao mesmo tempo que baixou a idade de início da especialização. O processo de iniciação desportiva pode orientar-se para duas diferentes conceções. A primeira, a da EF, relaciona-se com o desporto educativo, tendo como finalidade o desenvolvimento equilibrado e a potenciação dos valores do indivíduo, bem como com o desporto recreativo. A segunda, a técnico-desportiva, está mais ligada ao desporto de competição, onde o objetivo é ganhar ao adversário ou superar-se a si mesmo. Importa ter em atenção que o desporto, como meio educativo, pode colaborar com as outras áreas formativas na formação integral da personalidade, não tendo como objetivo principal a aprendizagem das técnicas e táticas, nem tampouco dos seus benefícios físicos ou psicológicos.

Os autores apresentam uma proposta de iniciação à competição de judo, que será apresentada a seguir:

- **Primeira fase - etapas recomendadas a todos os praticantes de judo:**
  - **Etapa de Pré-luta – 6 aos 9 anos** – jogos onde se desenvolvem as habilidades motoras básicas. Não há modelo específico de competição. Esta pode realizar-se na classe devendo ter características informais. Deve realizar-se através de alguns jogos, podendo estes ser por equipas. As lutas podem ser no solo e de curta duração;
  - **Etapa de Iniciação ao judo – 10 aos 12 anos** – iniciação ao judo juntamente com outros desportos. Aquisição de habilidades motoras específicas através de formas lúdicas e espontâneas. Não se realiza preparação específica para a competição. Compete-se através do jogo, não enfatizando o êxito ou fracasso. As competições podem também ser de execução técnica. As lutas devem prioritariamente ser no solo, podendo também ser em pé, embora em menor medida. Pode ser de âmbito interno e interclubes, e sem público (especialmente os pais).
- **Segunda fase - etapas recomendadas aos praticantes de judo que visam o desporto de rendimento:**
  - **Etapa de Desenvolvimento técnico-tático – 12 aos 14 anos** – Desenvolvimento preferencial das habilidades específicas do judo e prática de alguns desportos, como complemento do treino. Não se deve realizar trabalho com cargas elevadas. A competição deve ser por equipas e interclubes (com público), podendo também haver competição individual e interna (sem espectadores). O regulamento deve ser adaptado, proibindo luxações e estrangulamentos;
  - **Etapa de Aperfeiçoamento técnico-tático – 14 aos 16 anos** – Surge a especialização na sua modalidade. Pode realizar-se uma outra atividade nos dias de descanso de judo. As competições individuais podem ser locais e as de equipas deverão ser a nível nacional. Deve aplicar-se o regulamento oficial e pode haver espectadores;
  - **Etapa Competitiva – 17 e 18 anos** – Treino especializado adaptado ao indivíduo. Pode treinar-se diariamente, mas sem exagerar no volume ou intensidade do treino. Competição individual e por equipas, de âmbito nacional e internacional, realizada apenas com o mesmo escalão etário. Os praticantes não poderão participar em provas abertas (vulgarmente designadas de *open)*;

- **Etapa de Treino Especializado Intenso - ≥ 18 anos** – Treino de elevada exigência. Competição pode ser individual e por equipas, de âmbito nacional e internacional. Esta pode ser livre no que diz respeito ao peso e à idade.

- **Segunda fase[9] - etapas recomendadas aos praticantes de judo que visam o desporto recreativo:**
  - **Início da aprendizagem técnico-tática – 12 aos 14 anos** – Desenvolvimento de habilidades específicas do judo e de outros desportos. A competição deve ser realizada na classe, ser por equipas e individual de âmbito interno, devendo obedecer a regulamento adaptado. Não podem realizar-se estrangulamentos, luxações e outras técnicas que possam colocar em risco a integridade física dos participantes (*sutemis, maki-komi, koshi-guruma, kata-guruma, morote-gari, ushiro-goshi* e técnicas de projeção caindo de joelhos no solo). Deve realizar-se por categorias de peso e por nível técnico;
  - **Desenvolvimento técnico-tático – 14 aos 16 anos** - Desenvolvimento preferencial de habilidades específicas do judo e de outros desportos. A competição pode ser individual (interna) e por equipas (externa). Estas podem ser em jeito de torneios e sem eliminação. Não deve haver público e a arbitragem deve ser educativa (intervenção pedagógica);
  - **Aperfeiçoamento - ≥ 17 anos** – Prática de judo e de um outro desporto de ar livre como meio complementar. A competição pode ser individual e por equipas, interna ou externa. As regras podem ser modificadas e poderá haver público.

Para Sariola (1995) as etapas da vida de um judoca serão apresentadas no quadro a seguir. O autor salienta os objetivos e alguns exercícios propostos para cada escalão etário, fazendo ainda referência às graduações adequadas para cada faixa etária.

[9] Esta é, também, uma segunda fase, embora recomendada para quem envereda pelo desporto recreativo.

Quadro 27 - Características das etapas da vida de um judoca (adaptado de Sariola, 1995).

Etapas **Idades (anos)** **Graduações**	**Objetivos**	**Conteúdos/Exercícios**
Pré-judo **3-5** **(Sem uso de cinto)**	• Promover a educação psicomotora com base nos elementos técnicos de judo; • Desenvolver autonomia motora; • Promover condutas lúdicas e a socialização.	• Habilidades motoras básicas (locomoção: posturas instáveis, deslocamentos, rotações, formas de voltar no solo (progressões de quedas); • Habilidades motoras no solo e em pé. Domínio do corpo no espaço sem locomoção: posições de equilíbrio estático, posturas estáticas e estáveis, formas de agarrar (*tsuri*: empurrar, tracionar), contactos e controlos; • Habilidades motoras de projeção (formas de voltar no solo) e receção no *tatami*. As formas de voltar contribuem para a aprendizagem das quedas num primeiro nível; • Combinações motoras no solo: atividade de pré-luta (com e sem fato de judo e descalços); • Jogos de luta predominantemente no solo.
Adaptação **5-7** **(Cinto branco)**	• Desenvolver a motricidade e aprendizagens práticas; • Melhorar o controlo motor; • Aprender elementos técnicos.	• Consolidam-se e refinam-se as habilidades motoras básicas, aplicando-as às aprendizagens técnicas; • Melhoram-se as habilidades motoras sem locomoção: posturas estáveis, formas de agarrar, contactos e controlos); • Jogos de luta no solo e em pé (jogos de pré-luta); • Iniciação ao *randori* no solo. A passagem para a luta em pé dá-se após a aprendizagem e reconhecimento da função dos elementos técnicos em combate de judo.
Iniciação **7-9** **(Cinto branco e amarelo)**	• Melhorar o rendimento motor; • Compreender os elementos técnicos fundamentais e sua inter-relação.	• Habilidades motoras de projeção e receção no *tatami*; • Trabalho percetivo-cognitivo através das técnicas fundamentais e recursos técnicos; • Recursos táticos como habilidades sensoriomotoras; • Atividades pré-competitivas de luta (jogos de luta) no solo, em pé e em ligação pé→solo; • Iniciação aos aspetos táticos ofensivos (ataque direto) e defensivos (esquiva/*tai-sabaki*). Após a aprendizagem da esquiva, pode ensinar-se o conceito de contra-ataque.

Desenvolvimento **9-12** **(cinto laranja e verde)**	• Preparar sob o ponto de vista físico e psicológico os praticantes através de atividades físicas variadas e adaptadas; • Aprender técnicas específicas de judo em função das capacidades de cada praticante.	• Aplicação específica de elementos técnicos no solo e em pé; • Aprendizagem de técnicas específicas e complementares encadeando-as com as técnicas fundamentais já aprendidas; • Competição com carácter lúdico e não oficial. Variar atividades e tipo de competição. O *randori* é um meio fundamental de trabalho; • Iniciação aos aspetos táticos ofensivo (contra-ataque), desenvolvimento das ações táticas ofensivas (ataques diretos) e das ações táticas defensivas (esquivas). Evitar as ações defensivas através de resistência/bloqueio abdominal; • Habilidades particulares do praticante (fase de descoberta); • Aplicação de estímulos variados para promover um amplo leque de movimentos.
Aperfeiçoamento **12-15** **(Cinto azul e castanho)**	• Evitar sobrecargas, sobretudo na coluna vertebral; • Promover uma adaptação funcional ótima.	• Aperfeiçoar técnicas fundamentais, específicas e complementares, em pé e no solo; • Trabalhar a ligação pé→solo; • Iniciação aos exercícios anaeróbios para potenciar o trabalho de braços (*tsuri* de braços) e pernas em conjunto; • Iniciação à competição oficial de judo. O *shiai* é um importante meio de trabalho; • Desenvolvimento de ações táticas ofensivas (contra-ataques), aperfeiçoamento de ações táticas ofensivas (ataque direto) e defensivas (esquivas). Continuar a evitar as ações defensivas através de resistência/bloqueio abdominal; • Melhoria das habilidades especiais, sobretudo nas raparigas. Nos rapazes, esta melhoria surge mais tarde (17/18 anos).

Também Deval e Palla (2010) apresentam algumas indicações gerais, em jeito de modelo, que se revestem de grande interesse para um correto cumprimento do processo de ensino-aprendizagem do judo nas idades mais baixas, neste caso dos 4 aos 12 anos.

No campo dos procedimentos temos:

- Introduzir as atividades de luta de forma progressiva, utilizando jogos corpo a corpo (luta por um objeto, por um território e corpo a corpo);
- Experimentar as possibilidades do próprio corpo (força, equilíbrio, velocidade, entre outras) como elementos integrantes dos jogos de oposição;
- Familiarização com os jogos de agarrar, puxar, empurrar, carregar, entre outras;
- Experimentar o processo de iniciação ao judo;
- Realização das diferentes técnicas básicas de judo;
- Aprendizagem das quedas;
- Aplicação das técnicas aprendidas em situação real;
- Aplicação dos conceitos técnico-táticos mais adaptados a cada situação;
- Observação e reconhecimentos dos erros cometidos pelos colegas.

No que respeita às **atitudes**, os autores defendem o seguinte:

- Estimular a participação nas atividades propostas;
- Controlo da agressividade perante o adversário;
- Domínio dos comportamentos em qualquer situação;
- Valorizar o respeito face aos companheiros/adversários;
- Respeitar os mais débeis;
- Aplicar os princípios do judo no dia-a-dia;
- Desenvolver um trabalho sistemático como meio de melhoria pessoal;
- Conhecimento dos fundamentos e princípios do judo;
- Respeitar a integridade física dos companheiros;
- Conhecer os princípios defendidos por Jigoro Kano: ser tolerante face a diferenças de carácter técnico, físico e de orientação para a prática;
- Não entender a luta como meio para fomentar a rivalidade, sendo a oposição apenas uma estratégia do jogo.

Neste sentido, os autores propõem uma sequência de objetivos, conteúdos de aprendizagem e atividades para a iniciação ao judo, que serão apresentados a seguir. Em concreto será apresentado o processo de iniciação do judo, começando, no quadro seguinte, pela faixa etária dos 4 aos 6 anos.

Quadro 28- Processo de iniciação do judo – dos 4 aos 6 anos (adaptado de Deval, & Palla, 2010).

Etapa de Descoberta – dos 4 aos 6 anos		
Objetivos	**Conteúdos**	**Atividades**
Melhorar as ações motoras básicas; Trabalhar ações motoras próprias do judo (EF de Base); Conhecer ações e princípios básicos do judo, desenvolvendo-os através de deslocamentos, situações de equilíbrio/desequilíbrio e pegas; Desenvolver habilidades de rotação (pé e solo); Promover o desenvolvimento físico e intelectual e das relações sociais; Conhecer as normas do jogo; Criar condições para a futura aprendizagem do judo.	Trabalho de deslocamentos, saltos, rolamentos/rotações, equilíbrios e pegas básicas (forma genérica e específica de judo): individualmente, em grupo, a pares, sem e com material didático.	As atividades devem realizar-se pela seguinte ordem: individualmente, em grupo e a pares; Estas atividades devem realizar-se, em primeiro lugar, sem material e depois com material; Atividades elementares (e globais) de tração e empurrar e aplicadas ao judo no solo e em pé; Atividades de desequilíbrios e de quedas; Quedas elementares, incidindo nas progressões técnicas e podendo utilizar material didático adicional.

A imagem abaixo apresenta uma situação de aprendizagem para a queda para o lado (*yoko-ukemi*).



Imagem 7- Situação de aprendizagem da queda para o lado com companheiro.

No quadro seguinte apresentar-se-á o processo de iniciação do judo para a faixa etária dos 6 aos 8 anos.

Quadro 29 - Processo de iniciação do judo – dos 6 aos 8 anos (adaptado de Deval, & Palla, 2010).

Etapa de Iniciação – dos 6 aos 8 anos		
Objetivos	**Conteúdos**	**Atividades**
Tomar consciência do corpo do companheiro/adversário; Conhecer e aplicar as estratégias básicas das situações de cooperação e oposição; Conhecer as suas próprias capacidades para lutar; Identificar a função das várias partes do corpo na execução dos gestos técnicos; Desenvolvimento das ações de combinação entre deslocamentos, saltos, rotações, equilíbrios e pegas; Tomar consciência das possibilidades/oportunidades de agarrar, imobilizar, projetar e cair; Aceitar o sentido lógico da regra/norma.	Jogos de cooperação (sem e com contacto corporal); Jogos de oposição (distância, média distância e corpo a corpo); Habilidades básicas de deslocamento, desequilíbrio e pega de acordo com a situação; Habilidades técnicas elementares (imobilizações, quedas, técnicas de projeção e formas jogadas); Judo no solo: formas básicas de imobilização, controlo e saídas; Movimentos básicos de defesa e rotação; Quedas aplicadas – formas específicas; Judo em pé: habilidades básicas aplicadas e habilidades técnicas básicas.	**Jogos de cooperação:** Introdução aos desportos de luta. **Jogos de oposição:** Diminuindo progressivamente as distâncias. **Judo no solo:** Situações de curta duração (20 a 40 segundos) – ações de rotação, de empurrar, de controlo e rotação, de forma a haver uma aproximação progressiva às formas de controlo pretendidas; Diferentes posições de partida do *tori* em relação ao *uke* (à frente, atrás, de lado, a cavalo) e diferentes posições de partida do *uke* (em decúbito dorsal, em decúbito ventral, em quatro apoios – "gatas") - noção de controlo e colocação dos apoios, supressão dos apoios do *uke* no sentido de facilitar as viragens e antecipação das ações do companheiro; **Quedas:** Formas básicas de queda através de formas jogadas; Aplicação prática das quedas através da execução das técnicas correspondentes. **Judo em pé:** Exercícios de deslocamentos, desequilíbrios, de pegas, de tração, de empurrar e de *tai-sabaki*; **Ligação pé→solo:** Encadeamentos simples.

No quadro a seguir apresentar-se-á o processo de iniciação do judo para a faixa etária dos 9 aos 12 anos.

Quadro 30 - Processo de iniciação do judo – dos 9 aos 12 anos (adaptado de Deval, & Palla, 2010).

Etapa de Formação – dos 9 aos 12 anos		
Objetivos	**Conteúdos**	**Atividades**
Conhecer os fundamentos básicos do judo; Tomar consciência do próprio corpo, lateralidade, orientação espácio-temporal, ritmo de trabalho e de aplicação das técnicas; Conhecer as situações básicas de aplicação das técnicas aprendidas; Desenvolver a perceção dos movimentos, o sentido de oportunidade, o momento de equilíbrio/desequilíbrio e aplicação da pega em situação de *randori*; Conhecer o regulamento básico da modalidade; Conhecer e entender as ações táticas ofensivas e defensivas (privilegiar a esquiva).	Aplicação dos fundamentos básicos do judo; Trabalho variado de deslocamentos; Trabalho de deslocamentos específicos do judo no início da sessão de treino; Quedas; Técnica no solo; Técnica de pé modificada; Ligação pé→solo com posições modificadas – *tori* em pé e *uke* de joelhos; Trabalho variado no solo e de *randori*; Técnicas de pé aplicando o princípio das ações de empurrar e puxar (aproveitar a força de companheiro…).	Atividades que promovam a descoberta dos princípios de aplicação das técnicas de judo (promover a criatividade); Aplicação das técnicas através de situações modificadas ou adaptadas: jogos de execução técnica, de projeção, entre outros; Aplicação das técnicas em função do deslocamento e do movimento de empurrar/tracionar por parte do *uke* e do *tori;* Trabalho em zonas delimitadas em função do tipo de deslocamento pretendido para a execução de determinadas técnicas (gestão do espaço e organização das tarefas).

2.5. JUDO E FORMAÇÃO

O objetivo universal de todos os professores é favorecer, nos desportistas, uma atitude positiva relativamente à atividade física (Siedentop, 1994).

Para Manolachi et al. (2010) existem algumas boas razões para a prática do judo, pois:

- Contribui para manter e fortalecer a saúde;
- Assegura o envolvimento para os reflexos e reações de ordem física e mental;
- Promove um bom sistema de autodefesa;
- A sua prática regular promove a confiança e o bem-estar;
- Contribui para uma filosofia de vida prática;
- Utiliza exercícios de respiração e de meditação;
- Ajuda a desenvolver a concentração;
- Contribui para melhorar a força física.

- No *dojo* podem encontrar-se pessoas interessantes de carácter forte.
- É uma forma agradável de passar o tempo.

As vantagens que advêm da prática regular do judo deverão certamente orientar a intervenção do treinador, no sentido de as alcançar da forma mais equilibrada possível. Esta questão torna-se mais pertinente quando falamos de escalões de formação, dada a necessidade de promover um processo de ensino-aprendizagem baseado na multilateralidade. Quanto à filosofia que deve orientar o trabalho do professor/treinador de judo, devem não só ser trabalhados os objetivos relativos à formação corporal e à performance, mas também os objetivos relativos à formação global do desportista, naturalmente enquadrados nos objetivos que orientam o seu trabalho (Monteiro, 1998). Este é um aspeto de elevada importância no contexto do processo de ensino-aprendizagem de crianças e jovens. Em sintonia com o que foi anteriormente referido, Avelar e Figueiredo (2009) adiantam que não deve ser esquecido o potencial educativo dos desportos de combate, no que respeita à responsabilidade perante o outro, através do controlo da agressividade e do aumento da autoestima, entre outros. Nesta linha de entendimento, Lemus, Carretero, González, Barco e Gallego (2012) adiantam que falta ainda percorrer um longo caminho para conhecer todos os fatores que influem no caminho até à excelência. Todavia, se pretendermos avançar com um fator, podemos dizer que, um ambiente favorável é seguramente muito importante para alcançar um rendimento de excelência.

Martens, Christina, Harvey e Sharkey (1989) referem que o prazer na vitória reside no sonho de alcançar a mesma, mais do que a vitória em si mesma. Com estas palavras, os autores não retiram importância à vitória. Apenas pretendem transmitir que, neste contexto, existem outros aspetos fundamentais, onde se inclui também, o valor do esforço para a alcançar a vitória.

Para Deval & Palla (2010), os programas desportivos organizados para crianças têm tido um impacto significativo sobre a estrutura e o comportamento da família. Referem mesmo que este impacto tem proporções iguais a qualquer outro acontecimento social. Para o autor, 80% dos pais das crianças que participam em programas desportivos organizados, assistem assiduamente às competições dos seus filhos. Esta realidade indica que o desporto pode favorecer uma interação recíproca entre pais e filhos e facilita a superação das barreiras estabelecidas pelas diferenças etárias das gerações em causa. No mundo do desporto, ninguém questiona o seu enorme poder socializador e de promoção de valores éticos e morais

na formação do indivíduo, inerentes à prática desportiva, tais como: companheirismo, espírito de luta, saber ganhar, respeito pelas normas. Os autores referem ainda que, para que o processo de socialização desportiva seja mais eficaz, deve acontecer na idade infantil. É nestas idades que o processo de socialização atinge a sua maior importância. É aqui que as crianças incorporam o sistema de valores, crenças, atitudes e normas, do seu contexto social e cultural. No que respeita ao papel dos treinadores, estes centram o seu apoio nos aspetos físicos, técnicos e táticos do desporto em causa. Os colegas de desporto/clube oferecem o seu apoio através de orientações baseadas na sua experiência desportiva. Os pais e amigos fornecem o apoio nos aspetos sociais que circundam a atividade desportiva realizada. À partida a situação económica dos pais influencia o desenvolvimento de cada atleta, onde se destacam os aspetos comportamentais, as atitudes e valores, assumindo estes uma enorme importância na formação do indivíduo, assim como a prática desportiva. Neste sentido, os pais são importantes agentes da socialização na fase de iniciação ao judo. O treinador deve estar consciente de que o processo de ensino e aprendizagem é muito complexo, devendo ser tomadas em consideração muitas variáveis relativas ao indivíduo que aprende. Neste sentido, devem ser tomadas em conta as características e limitações de ordem cognitiva, fisiológica e biomecânica, desenhando um processo de ensino que respeite as características dos alunos, devendo considerar-se a criança como sendo o centro principal da aprendizagem. O treinador deve ter em conta que a criança, antes de iniciar a aprendizagem das técnicas e das táticas, deve conhecer o fundamento do jogo desportivo, devendo criar um clima de classe baseado no respeito e na tolerância face aos outros. O treinador deve ainda estar consciente de que tem um papel determinante na formação dos seus alunos, pelo que deve refletir sobre os ideais desportivos a transmitir.

Refere o autor que os treinadores, em virtude de terem grande influência sobre os jovens desportistas, deveriam possuir as seguintes características:

- Elevado conhecimento da modalidade;
- Intervenção baseada em critérios pedagógicos;
- Ser imparcial face às atuações dos desportistas;
- Conhecer as características físicas, psicológicas e sociológicas dos desportistas;
- Utilizar corretamente as técnicas de motivação e comunicação;
- Saber planificar e programar o treino, definindo objetivos;
- Proceder à avaliação e controlo do treino.

Se é certo que o treinador influencia os comportamentos dos jovens, também se pode afirmar que as condutas e atitudes dos pais poderão ser influenciadas pela forma como o treinador/professor se relaciona com eles. O treinador deve ter uma grande capacidade em fomentar as relações humanas e de dar ao treino uma dimensão psicopedagógica. Este é um ingrediente fundamental na relação treinador-atleta. O treinador deve procurar sempre a formação constante. De acordo com Deval e Palla (2010), este é um processo de aprendizagem permanente, sendo a atualização do conhecimento uma necessidade, no sentido de melhorar a sua intervenção profissional. Neste processo, deve haver um equilíbrio entre formação pedagógica e formação científica e entre formação teórica e prática.

No seguimento da alusão feita ao jogo desportivo, referimo-nos a Huizinga (1990) quando diz que a criança joga com uma enorme seriedade, sabendo perfeitamente que o que está a fazer é um jogo. Também o desportista joga com grande entusiasmo e sabe que está a jogar. O ator entrega-se à sua representação, ao papel que desempenha ou joga e sabe que o faz. O violinista eleva-se a um mundo superior ao de todos os dias, sem perder a consciência do caracter lúdico da sua atividade. O carácter lúdico pode ser próprio da ação mais sublime. Entre as características gerais do jogo podemos referir a tensão e a incerteza.

Ainda na linha do que atrás foi referido, Buckle (2010) apresenta alguns erros que treinadores e pais devem evitar, sobretudo quando se trata de treino de crianças e jovens:

- Punir os desportistas quando estes cometem erros;
- Incentivar os desportistas a perder peso;
- Realizar técnicas inapropriadas com as crianças;
- Dar pouca atenção aos seus cuidados médicos;
- O treinador apenas dá importância ao facto de o seu desportista ter melhor desempenho do que os outros (avaliação normativa);
- Perder mais tempo na fase de treino do que na fase de desenvolvimento de habilidades;
- Dar valor ou reconhecer apenas os melhores desportistas;
- Os pais comparam frequentemente os seus filhos com outras crianças;
- O reconhecimento apenas é dado pela vitória e não pelo esforço ou pela melhoria pessoal;
- Comentários sexualmente inapropriados acerca do género ou sobre atributos corporais.

Estes comportamentos deverão ser totalmente rejeitados e criticados, sob pena de comprometer a correta formação desportiva e emocional das crianças e jovens.

Complementando o que foi dito anteriormente, surge um estudo realizado por Afsanepurak, Hossini, Seyfari e Hossini (2012) onde foram apurados (por *experts*) 10 importantes indicadores na seleção de treinadores nacionais de judo, em aspetos como: comunicação, psicologia, motivação, personalidade-moral, *feedback* fundamentado, definição de objetivos, experiência-competência técnica, liderança e gestão, avaliação da *performance*, eficácia. Todos os treinadores e atletas inquiridos, através de um questionário (escala de *Likert* – 5 itens) de 50 questões acerca destes 10 indicadores, deram grande importância aos mesmos. Apesar da grande importância atribuída a todos os indicadores, apenas a ordem de classificação ou prioridade dada por treinadores e atletas não foi a mesma. Como conclusão geral os autores referem que a seleção feita através destes critérios é provavelmente impossível, contudo entendem que as federações de judo devem selecionar os critérios escolhidos pelos *experts*, no sentido de melhorar o sucesso das equipas nacionais.

Num estudo de Calmet (2002), intitulado *"Faut-il enseigner le judo ou le savoir combattre? - Les demarches éducatives scolaires peuvent-elles intégrer les activités physiques de combat? Les activités physiques de combat sont-elles intégrées entiérement en Education Physique et Sportive?"*, o autor divide o seu plano de trabalho em várias partes, apresentando o seguinte ponto de partida: constatação de que a taxa de prática de atividades físicas de combate é fraca na EF Escolar, bem como o facto de todos os desportos de combate serem expressamente apresentados como educativos. Com base na experiência do autor, como praticante e professor, surge então a impressão de que para os professores destas atividades físicas de combate, em meio escolar, o judo e a luta são muito considerados sobre o plano do saber sabendo, mas que o saber combater (gestão da relação de força) é o seu único tratamento didático. Neste contexto surge a preocupação sobre se será este tratamento didático adaptado ao meio escolar e às crianças, assim como se será mais importante ensinar o judo ou saber lutá-lo. O estudo do autor liga-se de forma estreita a estas questões. O seu trabalho está dividido em três partes que apresentamos a seguir:

Primeira parte - *Emergence et permanence des activités de combat* - constitui o quadro teórico e aborda a seguinte hipótese: serão os desportos de combate demasiado recentes (o judo com pouco mais de 100 anos) para que não sejam conhecidos na escola, e por isso, pouco programados na EF Escolar? Abordando a emergência dos desportos de combate e do

judo tentar-se-á mostrar que os desportos de combate fazem parte do património da humanidade. Também um estudo sobre a instituição escolar fornecerá elementos sobre os programas e as práticas de atividades físicas de combate na Educação Física e Desportiva.

Segunda parte - *Le point de vue des acteurs pédagogiques, enseignants et aprenants sur le combat* - forma um quadro experimental, estando centrada na hipótese: serão as atividades físicas de combate pouco programadas na EF Escolar caso sejam frequentemente apresentadas sob o ângulo da relação de força e do ganho da confrontação, ou seja, apresentadas sob o seu aspeto *monoforme* (unilateral)? Aqui, o autor apresenta elementos de resposta sobre a conceção destas atividades e o seu ensino, estudando o posicionamento dos diferentes intervenientes do judo, dos desportos de combate e da EF através de inquéritos, análises de discursos e artigos.

Terceira parte - *Des enjeux theóriques à la mise en oeuvre* - será feita uma tentativa de construção de um saber sabendo das atividades físicas de combate, sendo proposto um modelo para as mesmas. As conclusões finais resultaram de uma síntese das conclusões de cada uma das partes.

Então, neste estudo verificou-se que as atividades físicas de combate são pouco ensinadas na escola, embora os professores deem muita importância ao respeito pelo outro e ao desenvolvimento das habilidades motoras, mais do que ao resultado. Tal como os professores de judo, estes professores colocam as finalidades educativas e o objetivo de aquisição de habilidades à frente dos objetivos do resultado. Segundo o autor, as causas de um escasso ensino destas atividades reside provavelmente nas características da sua formação inicial.

Quanto ao discurso dos judocas *experts*, este mostra bem os diferentes aspetos do judo, as suas finalidades, habilidades e resultados. Para eles, os resultados parecem ser menos importantes que os demais aspetos mencionados.

É também referido que os programas oficiais são demasiado ambiciosos. Segundo os artigos de carácter pedagógico, existe então necessidade de enveredar por um ensino que coloque o aluno perante uma aprendizagem através de situações de resolução de problemas, o que contraria o modelo utilizado nos clubes de judo até 1989.

A primeira etapa de aprendizagem (“emocional”) das crianças é bem abordada, no entanto, a segunda etapa parece não evoluir, correndo o risco de repetir a antecedente. A fase motivante dos jogos tem interesse, embora não deva durar sempre.

O combate é frequentemente apresentado como um combate de competição e não como um confronto onde se aplicam habilidades. De qualquer forma, os alunos iniciantes gostam de jogar à luta, o que não significa obrigatoriamente que seja um jogo a ganhar. O combate é também apresentado como um trabalho contra o outro, estando ausente o sentido de cooperação.

O objetivo é desenvolver a luta corpo a corpo, embora a escolha inicial das lutas (luta de *sumo*) promova alguns comportamentos (e.g. braços estendidos), pouco adequados para uma correta aprendizagem das lutas. No sentido de contrariar esta tendência são propostas situações que promovem um maior contacto corporal.

Um combate considerado num quadro de relação de forças onde se determina o mais forte (força muscular, agilidade, etc.) pode colocar um aluno mais forte em confronto com outros mais fracos. A avaliação “*monoforme*” pode também levar o professor a sobrevalorizar este aluno, colocando-o junto dos mais fortes e/ou pesados. Em vez de este tipo de avaliação de carácter unilateral, que promove a colocação de um aluno num grupo dos mais fortes e/ou mais pesados, pode enveredar-se por uma avaliação *multiforme* (multilateral), que encerre uma prestação técnica. A nota atribuída poderá ter em conta a componente técnica e a relação social com os outros.

Os professores utilizam o combate no sentido de promover a descoberta de soluções eficazes. Se o objetivo é o desenvolvimento de habilidades, qual o motivo que leva professor a apresentar um *score* que define quem ganha? Isto poderá, erradamente, levar os alunos a centrar-se nos resultados do combate. Mais correto será valorizar o sucesso na descoberta de soluções.

No plano da competição o autor refere que a sua aplicação nos desportos de combate na EF Escolar segue muitas vezes os modelos dos seniores do desporto federado onde o resultado é o principal objetivo. Existe de facto o risco de orientar esta atividade do grupo para o resultado, em vez de o orientar para o desenvolvimento das habilidades. Estando a falar de alunos em fase de iniciação de uma modalidade, é reforçada a necessidade de utilizar folhas de prova onde não se evidencie o resultado, dado que não é este o objetivo formativo principal.

É ainda salientada a importância de uma boa organização das competições, que permita um bom envolvimento, assim como a formação de árbitros e a necessidade de transmitir aos alunos boas práticas, no sentido de respeitar a integridade física dos companheiros de combate. Por outras palavras, apela-se ao cumprimento das regras do espírito desportivo. No que respeita aos valores, os professores de EF escolar apresentam as mesmas escolhas que os professores de judo.

Respondendo às questões iniciais (integradas no título do trabalho), Calmet (2002) apresenta as respetivas respostas:

"Faut-il enseigner le judo ou le savoir combattre?" - Sim, o ensino do judo em meio escolar deverá ser global, tendo em conta as finalidades e o aperfeiçoamento técnico. Este não poderá separar-se do combate na sua forma de *randori*. No entanto, poderá integrar a aprendizagem de técnicas de defesa pessoal.

"Les demarches éducatives scolaires peuvent-elles intégrer les activités physiques de combat?" - Sim, os métodos ativos de educação prestam-se bem ao ensino dos desportos de combate, embora a análise da atividade deva permitir que o professor adapte as situações de aprendizagem ao comportamento dos alunos.

"***Les activités physiques de combat sont-elles intégrées entiérement en Education Physique et Sportive?"*** - Não, a não ser que o lado "*multiforme"* dessas atividades seja colocado em evidência na formação inicial (escolar, universitária e contínua), estando associada a intervenções educativas, e se a formação de professores de EF tiver em conta esse lado "*multiforme"*.

2.6. O ENSINO E A APRENDIZAGEM DO JUDO

No sentido de abordar as questões da tática e da técnica no contexto dos jogos desportivos (onde podemos incluir as lutas), parece-nos importante tocar alguns aspetos de carácter mais geral. Neste sentido, e de acordo com Mesquita (2011, pp. 166-167), o treino da técnica foi, durante muito tempo, realizado em situações "(...) desprovidas da intencionalidade ecológica reivindicada pelo jogo", sem considerar os constrangimentos característicos do jogo. Então, as habilidades técnicas eram trabalhadas num afastamento notório relativamente ao que se passa no jogo, ou seja, sem pressão espacial e temporal e sem necessidade de grande adaptação. Ao valorizar-se a tomada de decisão, a tática remeteu a técnica para segundo

plano. Parece então importante que a tática e a técnica se complementem, ligando a tomada de decisão ao repertório técnico, desde que este se enquadre corretamente na lógica funcional do jogo. Realçam-se os aspetos percetivo-decisionais, dado que os diversos contextos de aplicação da técnica reclamam diferentes soluções motoras. No sentido de responder aos constrangimentos vividos na relação cooperação-oposição existentes no jogo, o treino das habilidades técnicas só é verdadeiramente efetivado se os contextos de prática incluírem a variabilidade e especificidade do jogo. No contexto do ensino da técnica, a capacidade de adaptação a diferentes contextos só pode alcançar-se recorrendo a ambientes que integram a especificidade do jogo. No treino das habilidades em situação aberta, importa dar espaço ao praticante para que apresente a sua interpretação pessoal. De referir que, quando os conhecimentos do praticantes não são elevados, não é indicado propor situações de elevada imprevisibilidade. Reveste-se de extrema importância a "(...) relação de compromisso entre a lógica didática e a lógica do próprio jogo" (Mesquita, 2011, p. 174). Neste sentido, as tarefas do treino devem manter uma estreita relação com as tarefas do jogo. Vem a propósito o conceito de progressão apresentado por Rink (1993), integrando a extensão, a profundidade, a sequência e o destaque relativos às componentes críticas da habilidade, não só do ponto de vista da sua execução, mas também no que respeita ao seu uso estratégico.

Ceracchini (1971) refere que a aprendizagem do judo e o seu método carecem de regularidade, sendo muito importante não ter pressa. A aprendizagem deve ser lenta e gradual, pois só deste modo se poderá atingir a perfeição nas técnicas, que é o desejo dos praticantes quando iniciam a prática do judo.

A intenção didática do ensino do judo parece estar ligada à conceção que os treinadores têm relativamente ao ensino da modalidade (Margnes, Loison, & Terisse, 2007). Num estudo com o objetivo de verificar esta intenção didática, foram aplicadas entrevistas semi-dirigidas, tendo sido formadas categorias sobre os diversos temas. As questões relacionaram-se com duas conceções de ensino (tradicional e desportivo) e com duas formas de abordagem (formal e funcional). Quanto às conceções de ensino, estas trataram temas tais como: o valor da atividade, o sentido da competição e o valor das ações. No que respeita à abordagem de ensino, as questões reportaram-se à técnica e às formas de transmissão. Foram também registadas imagens vídeo em dez sessões. Pode constatar-se que um treinador pode passar de uma conceção a outra, adotando uma conceção para o judo em pé e uma outra para o judo no solo. Constatou-se que o judo no solo está mais ligado à conceção funcional. Quanto ao

judo em pé, apenas dois treinadores inquiridos apresentaram conceções diferentes. A questão da complexidade da projeção e da queda pode condicionar a orientação didática dos treinadores. A abordagem formal, orientada para o judo desportivo, onde o trabalho técnico e os modelos de elevado nível orientam a atividade, foi verificada raras vezes por um dos treinadores no que respeita ao judo no solo, tendo sido adotada pelo mesmo para o judo em pé. Numa abordagem funcional, onde a regra procura garantir a segurança dos competidores e a resolução de situações-problema é um aspeto importante a considerar, ambos os treinadores a adotaram para o judo no solo, mas apenas um treinador a utilizou para o judo em pé. Desta forma, os autores referem que a intervenção dos treinadores é condicionada por questões culturais e pode ser diferente face a diferentes contextos (luta no solo e luta em pé). A intenção do treinador revela-se pela forma como anima os saberes e a importância que dá aos mesmos.

Bernstein (cit. por Franchini, 2001, p. 137) diz ser importante estruturar a prática de forma a permitir a repetição do processo para solucionar o problema e não a repetição da solução do problema. É em situação de luta (contexto) que o atleta se confronta com problemas que necessita resolver (Franchini, 2001). Ele tem de desenvolver a sua criatividade na busca da melhor solução. Neste sentido, o treino da técnica em atletas na fase final de formação e início da alta competição não pode estar fora do contexto da situação real de luta. O treino tem obrigação de ser dirigido no sentido de trabalhar a técnica, a tática e a componente física em conjunto, bem como os fatores psicológicos inerentes ao treino. De qualquer modo, e ainda na linha do que atrás foi referido, num desporto de características tão "abertas" como o judo urge desenvolver a criatividade, através da apresentação de situações-problema (essenciais no processo de ensino-aprendizagem de crianças mas que em fases mais adiantadas do processo têm também um lugar privilegiado).

De acordo com Estrada (1989), a aprendizagem do judo é muitas vezes organizada através de tarefas "fechadas", segundo meios e modelos rígidos, o que atrasa e prejudica visivelmente a aprendizagem. O facto de enfrentar outros judocas de características diferentes e formas de atuar tão díspares, obriga-nos a ensinar por meio de resolução de problemas, de forma que, em qualquer momento, se possa solucionar qualquer situação de forma criativa. O exagerado tecnicismo "fechado" em todos os desportos de regulação externa é perigoso, pelo facto de criar estereótipos rigorosos baseados em princípios inamovíveis - padrões rígidos que bloqueiam a capacidade de improvisação e contrariam a

verdadeira essência do jogo. Torna-se, portanto, indispensável promover situações reais de combate que sejam enriquecedoras e estimulem o gosto pela descoberta. No que respeita às técnicas de ataque e defesa, deve procurar-se manter o equilíbrio em condições dinâmicas instáveis, devendo dar-se atenção às características dos mecanismos sensoriais, que trazem a informação necessária que determina a amplitude dos movimentos compensatórios. No treino devem vivenciar-se situações de equilíbrio, permitindo aos mecanismos cinestésicos e labirínticos localizar de forma inconsciente, embora precisa, o centro de gravidade do corpo, bem como o do seu companheiro. A relação espacial entre os dois judocas irá depender, sobretudo, do predomínio lateral adquirido, do tipo de pega e do repertório técnico de cada um. Neste sentido, a aprendizagem do judo não é mais do que a organização de experiências sensoriomotoras distintas, que se acomodam em função das anteriores e por sua vez modificam as seguintes. No que respeita à predominância lateral, o autor refere que, se três judocas (predominância lateral direita, predominância lateral esquerda e ambidextro) tiverem o mesmo número de experiências motoras (em *randori* e competição) e se lutarem entre si, não terão à partida as mesmas possibilidades, apesar de possuírem um nível de judo similar. Isto tem a ver com o facto de haver mais desportistas com predominância lateral direita do que esquerda. O desportista (judoca, neste caso) ambidextro terá ainda mais vantagem do que o judoca de predominância lateral esquerda. Na aprendizagem do judo, torna-se imprescindível uma habituação ao jogo, através da experiência e da exploração do próprio corpo, através das reações corporais, em função das possibilidades de ataque e defesa que se vão sucedendo. O aperfeiçoamento técnico deve surgir mais tarde, dado que nas primeiras etapas é prejudicial promover um exagerado tecnicismo que afasta o pequeno judoca da sua própria realidade. Importa que os desportistas tenham a perceção clara e rápida da informação fornecida pelas diferentes situações desportivas, para que possam e saibam solucioná-las. Neste contexto, insistir num único movimento especializado, no sentido de explorar unilateralmente as qualidades físicas do desportista, limitará as suas possibilidades de aprendizagem, bem como limitará a sua criatividade e capacidade de tomada de decisão. Não contrariando o que atrás foi dito, Avelar e Figueiredo (2009) referem que, apesar da importância da atividade lúdica e a sua relação com o desenvolvimento da intenção tática, importa não esquecer a necessidade de levar a cabo uma aprendizagem adequada dos gestos técnicos, devendo os mesmos ser, em primeira mão, de carácter geral, passando mais tarde aos específicos. Desta forma, os gestos técnicos permitirão uma melhor integração do praticante nas situações táticas que ocorrem durante a prática agonística. A iniciação aos

desportos de combate deve basear-se numa perspetiva integrada e de acordo com um modelo de tratamento didático de carácter horizontal. Este modelo pressupõe um entendimento alargado do que é o fenómeno de combate, onde a distância em que intervêm os praticantes determina a ação a levar a cabo pelos mesmos. Importa também referir que o contexto de luta (desportos/artes de combate) encerra vários problemas ou constrangimentos, dado que os praticantes têm de aplicar as diferentes técnicas em diferentes circunstâncias, tentando dominar as diferentes variáveis de contexto: distância, deslocamentos, contacto, referenciais espaciais em pé e no solo, entre outros). No que respeita aos desportos de combate, a abordagem horizontal é considerada como a base de um processo de ensino-aprendizagem global. Esta abordagem favorece o desenvolvimento de um amplo e sólido repertório de habilidades gerais, que servirão de base para uma futura aquisição de habilidades mais específicas, sem esquecer o desenvolvimento dos aspetos percetivos e decisionais que estas ações reclamam. Este conceito de iniciação integrada pode aplicar-se não só no âmbito da EF escolar, mas também noutros contextos de ensino e em qualquer desporto de combate, na medida em que encerra uma perspetiva que permite o desenvolvimento de aprendizagens que favorecem uma grande adaptação às diferentes situações características do contexto de luta. De qualquer forma, os autores não rejeitam a importância de uma organização didática vertical, de acordo com o nível de desenvolvimento e maturação dos praticantes.

Para Sterkowics, Lech e Blecharz (2010) o uso de ambos os lados e o alargado número de técnicas, usadas nos combates por judocas de menos de 15 anos, aumenta a possibilidade de ganhar medalhas em competição.

Voltando a referir Estrada (1989), o judo é um desporto predominantemente percetivo, devendo adequar os modelos técnicos às situações de mudança. Os movimentos não devem ser separados da realidade prática da luta de judo, dado que, só assim, não perderão a sua plasticidade. No judo existe um ser que reage, de forma consciente ou inconsciente, que se move e que tenta projetar o companheiro. Os automatismos devem ser plásticos porque devem incluir e valorizar a reação do adversário, já que esta pode ser aproveitada de forma inteligente, através de uma nova ação técnica. Deve ter-se sempre presente a relação atacante-defensor. A toda a ação de ataque sucede uma reação defensiva, podendo também esta converter-se numa ação atacante, num jogo sucessivo e constante de ambos os esquemas motores de ações intencionais. Quanto mais rico for o esquema motor de um judoca e a sua capacidade em mudar as suas ações, maior será o grau de incerteza colocado no adversário.

Uma das finalidades do judo é desenvolver a disponibilidade corporal face a qualquer situação, implicando isto que, ao enfrentar um novo problema, o judoca estará em condições de o solucionar graças a um esquema corporal elaborado, fruto da própria experiência. No momento de estruturar o programa motor importa ter em conta que a postura, a posição do corpo no espaço, a pega e as habilidades técnicas, são fatores que se influenciam entre si, de forma que uma mudança num deles promoverá alterações nos demais. Quanto à aprendizagem das habilidades técnicas de ataque, o judo clássico só teve em conta a última fase considerada no processo do ato motor: a fase de execução nos seus aspetos qualitativos (coordenação precisa do gesto), separando-a do combate, ou seja, da fase percetiva e da fase de elaboração da resposta.

Sabemos que o conhecimento de algumas técnicas de forma isolada não permite entender nem solucionar problemas colocados pelo adversário em situação de combate (Deval, & Palla, 2010). Neste contexto, cabe ao treinador facilitar este processo, propondo situações que permitam aos praticantes viver, compreender e resolver de forma progressiva a complexidade da oposição no judo no solo. A aplicação de uma primeira técnica pode desenvolver-se em três níveis, partindo desta forma, do mais simples para o mais complexo:

a) Situação sem qualquer oposição;
b) Situação de estudo em que o *uke* irá oferecendo ao *tori* a posição favorável para a aplicação da técnica, aproveitando este o momento para executar a técnica aprendida;
c) Situação de total oposição.

No sentido de "colorir" o que foi dito anteriormente, e segundo Barreto (2004), existem algumas questões importantes a considerar no âmbito da aprendizagem do basquetebol, mas que entendemos colocar aqui, em virtude de o judo também pertencer à família das modalidades desportivas de características "abertas" ou de regulação externa. Neste sentido, o autor apresentou alguns pressupostos importantes, que devem orientar a intervenção do treinador de escalões de formação, tais como:

- Exploração dos problemas que se colocam ao ensino de uma modalidade desportiva;
- Caracterização do modelo técnico e tático que melhor sirva a evolução do praticante na primeira fase da formação desportiva;
- Estudo e procura do quadro competitivo que respeite e complete a aprendizagem.

O autor considera que é importante pensar no espaço de estudo que se situa entre o que o jogador é capaz e o que pretendemos que ele seja capaz. Por esse motivo, para aprender, é necessário partir do que se sabe fazer (Fédération Française de Judo, 2011b).

A consolidação da aprendizagem na situação real de jogo é também uma questão muito importante e decisiva. A este propósito H Barreto (2004, p. 103) faz uma sugestão, entendida como uma técnica de condução do treino (da aprendizagem), a saber:

"Sem jogar, o treinador tem de estar tão dentro do jogo como qualquer jogador."

Ainda neste sentido, diz o seguinte acerca da informação fornecida aos jogadores durante o jogo:

"Em vez de atitudes exuberantes no banco quando orientamos os jogos, recheados de gestos e vozes inúteis aos nossos jogadores, substituamos pela exuberância dos conselhos e intervenções em relação ao como fazer as coisas no treino em geral e no jogo em particular" (H Barreto, 2004, p. p. 103).

Barreto (2004) refere que a constante evolução do basquetebol, traduzida numa maior agressividade da defesa, é uma consequência da progressiva evolução qualitativa da capacidade ofensiva dos jogadores. Os praticantes, com esta capacidade ofensiva, não surgem como resultado das movimentações ou combinações que o treinador escolhe para lhes propor. Estes praticantes surgem como resultado da melhoria (qualitativa) da diversidade das suas capacidades motoras. Em primeiro lugar para se conhecerem a si próprios, em seguida, para se relacionarem com os outros, e por último, para poderem corresponder às movimentações e combinações do gosto dos treinadores.

Ainda segundo Barreto (2004), num ambiente onde possam jogar, os alunos querem fazer coisas que estejam relacionadas com o jogo que estão a aprender, neste caso basquetebol. Tendo em conta este pressuposto, importa que as condições de prática permitam que os alunos consigam dar resposta às situações que vão ocorrendo no jogo, encadeando ações, facto que lhes permite sentir que estão a ser capazes de jogar com os companheiros.

É importante assentar a aprendizagem em bases bastante sólidas, de forma a abrir caminho para o seu progresso. Isto significa que o aluno deve progressivamente ser capaz de resolver as tarefas do jogo de forma cada vez mais eficaz (H. Barreto, 2004).

Na linha do que foi referido, Barreto, Gomes e Bom (2004, p. 27) dizem o seguinte:

“Dominar o que se deve ensinar, basquetebol neste caso, pressupõe não só que saibamos onde queremos chegar, mas também como chegar, isto é, o que devemos ir ensinando".

Nesta linha de pensamento, Barreto et al. (2004, p. 36) referem que, "O jogo é assim uma constante relação entre atacantes e defensores, ambos visando perturbarem-se reciprocamente, tomando e contestando as iniciativas. Daí que, tudo quanto se ensine para que se possa jogar melhor, deve favorecer a solução dos problemas que a oposição coloca. (…). O problema maior, contudo, enfrentamos quando a intervenção da oposição impõe-se com tal superioridade que impede qualquer evolução do jogo. E isto acontece, com particular evidência, na fase inicial de aprendizagem do jogo. (…). Para que serve ensinar os comos das técnicas defensivas a um grupo de jovens incipientes ainda no domínio dos quandos e comos das técnicas básicas ofensivas.”

Segundo J. Araújo (1980), quando os aspetos ofensivos básicos estão visivelmente em desvantagem relativamente à defesa agressiva e em contínua procura de posse de bola, não devem ser ensinadas técnicas defensivas, dado que poderemos agravar e dificultar o progresso técnico visado.

Neste sentido, Barreto et al. (2004) referem que, apenas quando for evidente que o ataque (1ª etapa) começa a levar evidente vantagem em relação à defesa, deveremos começar a cuidar da intervenção da defesa, como fator que irá progressivamente condicionar o ataque. Tal como em relação ao ataque, onde todo o avanço no domínio das técnicas deve corresponder a uma melhoria da articulação e combinação das ações em jogo, também na defesa deve ir acontecendo o mesmo. Por este motivo importa propor situações de aprendizagem com diferentes níveis de oposição, através de exercícios por temas sem oposição e com oposição (Fédération Française de Judo, 2010).

É a partir da caracterização do jogo, praticado pelos diferentes grupos de desportistas, que deveremos orientar a nossa intervenção, no sentido de esta poder provocar progressos (Pinto, & Gomes, 2004). Pretende-se um processo de ensino-aprendizagem lento, a pensar no futuro, que não vise o mini-campeão, mas que pode levar 10 anos a formar jogadores de alto nível e a um jogo também de nível superior.

Para Graça (2004, pp. 72-73) "Aprender a jogar jogando sinaliza uma perspetiva pedagógica e didática que coloca de forma inequívoca o jogo no cerne da atividade de aprendizagem, não apenas como objectivo, mas também como conteúdo nuclear dessa actividade. (…). O olhar primeiro, o ponto de partida, é o comportamento do jogador no jogo - o que é que ele

pretende fazer e o que ele consegue fazer quando tem a posse da bola, quando um colega tem a posse da bola, ou quando um adversário tem a posse da bola".

Ao longo do processo de aprendizagem, o treinador deve estar em permanente observação dos atletas relativamente à capacidade de processamento da informação, tentando estruturar tarefas que aperfeiçoem os mecanismos que necessitam de ser mais desenvolvidos, verificando também quais os atletas que demonstram superior capacidade para processar essa informação (eventuais talentos) (Franchini, 2001). Assim, após a aprendizagem das técnicas, o *randori* (prática livre) torna-se mais adequado do que o *uchi-komi* (repetição de gestos técnicos), dado que durante a simulação de uma luta, o judoca está constantemente a solucionar ou a tentar solucionar problemas, enquanto no treino de repetição é a solução que é realizada.

De forma geral, a manipulação da incerteza pode ser conseguida alterando os aspetos seguintes (D. Araújo, 1997): (1) - **espaciais** - em diferentes locais da área de competição, em diferentes posições e deslocamentos (esquerda, direita, frente, atrás, circulares, por cima ou por debaixo, entre outros); (2) **temporais** - variando a velocidade e o tempo ou momento de execução; (3) **ocorrencial** - elevando o número de ações e de ocorrências na situação desportiva (número de ataques e de combinações/encadeamentos de técnicas).

A capacidade de antecipar espacialmente e temporalmente a técnica a ser aplicada é um fator importante, devendo ser considerado no treino do atleta. Então, deverá procurar-se a imprevisibilidade do ataque para que o adversário não se aperceba da técnica executada, nem do seu momento preciso (Franchini, 2001). A realização de várias técnicas a partir da mesma posição, bem como a aplicação da mesma técnica a partir de diferentes movimentações, são aspetos que podem também dificultar o processamento da informação, retardando a resposta do adversário. Aqui, está bem patente o carácter imprevisível das ações efetuadas durante um combate de judo.

Para Awazu (1960), o judo deve aprender-se essencialmente através da prática. O ensino teórico é secundário. Com esta ideia o autor reforça o facto de que para aprender judo importa praticá-lo, vivenciando-o na prática.

No sentido de reforçar alguns aspetos importantes na aprendizagem do judo, onde estão presentes as questões de segurança, Kozub e Kozub (2004) apresentam alguns pontos a considerar:

1. Deve ser reforçada a segurança e bem-estar dos companheiros durante a aprendizagem das situações de treino, dado que não poderá haver aprendizagem enquanto houver medo. Neste sentido, os mais fortes e conhecedores deverão salvaguardar a segurança dos companheiros menos experientes ou menos fortes;
2. Aumentar de forma progressiva a complexidade das tarefas e jogos. Este aumento reclama um treino variado de habilidades, que irá contribuir para a segurança dos praticantes;
3. Dado que a fadiga prejudica a aprendizagem, devem ser trabalhados os aspetos ligados à condição física.

2.7. A TÉCNICA DE JUDO

Sendo os jogos desportivos e os desportos de combate desportos de estrutura complexa, necessitam do domínio de um número elevado de técnicas distintas. Estas são realizadas em condições que variam com frequência, devido à constante variação do contexto desportivo. Para que a técnica tenha sucesso, necessita de elevada precisão, força e economia. Para além do referido, a técnica deve ser aplicada de modo a que o adversário se aperceba o mais tarde possível das intenções do atacante (Castelo, 1998).

Segundo Bernstein (1996), um movimento é correto quando resolve corretamente um problema. Neste sentido, a destreza é a habilidade para criar a solução correta para um problema encontrado. O autor refere ainda que a antecipação joga um papel fundamental na coordenação motora e baseia-se no conjunto das experiências acumuladas. A capacidade motora depende da habilidade para predizer as eventuais mudanças nas condições externas e para planear os movimentos correspondentes. A antecipação tem um papel muito importante nos diferentes tipos de ações motoras das lutas (onde incluímos o judo). Neste contexto, importa considerar as condições em que a destreza é apresentada. O significado geral de destreza relaciona-se com o facto de esta não se limitar apenas ao movimento em concreto, pois importa considerar a forma como os movimentos surgem na sua interação com o envolvimento.

A elevada complexidade dos comportamentos técnicos e táticos são bem visíveis nas modalidades desportivas atuais. O momento exato de execução de uma ação correta, com a força e velocidade convenientes, antecipando os comportamentos dos oponentes, são

importantes ingredientes a levar em consideração aquando de uma tomada de decisão (Castelo, 1998). O judo encaixa perfeitamente no que foi referido anteriormente, embora esta análise tenha um carácter mais abrangente. A especificidade do judo encerra naturalmente outras características. A estrutura motora específica é um elemento que distingue as diferentes modalidades desportivas. Esta engloba os elementos e estruturas técnicas necessárias a um movimento preciso e eficiente, através do qual o atleta realiza as tarefas do seu desporto. A maioria dos atletas coloca as suas características pessoais (estilo) na técnica de base (Bompa, 1999). Neste contexto, o estilo distingue um padrão individual de execução de um modelo técnico. Embora a estrutura fundamental do modelo não sofra alterações, podem ser-lhe acrescentadas características anatómicas e fisiológicas particulares, bem como traços próprios de carácter. Refere ainda o autor que o desenvolvimento multilateral é aceite na generalidade das áreas da EF e do desporto. Este princípio deve ser cumprido de forma a permitir que os fundamentos da área a abordar possam ser adquiridos. Uma base consistente de desenvolvimento físico multilateral, sobretudo no que se refere à preparação física geral, é uma condição básica para alcançar no futuro a fase de especialização no que respeita à preparação física e técnica. A individualidade é uma exigência importante do treino atual. Nesta linha, o treinador deve tratar cada desportista de forma individualizada, tendo em conta as suas habilidades, o seu potencial, as suas características de aprendizagem e a especificidade do desporto em causa, independentemente do seu nível de desempenho. Neste contexto, Bompa (1999) refere que no judo as idades de início da prática desportiva, início de especialização e idade em que os melhores resultados são atingidos, são respetivamente: 8-10; 13-14 e 22-28 anos de idade.

De acordo com Lehmann (1984), no desenvolvimento de um sistema de ataque é importante ter em conta os seguintes aspetos: (1) Precisão - as características do oponente ditam a mecânica da execução, por forma a existir maior eficácia; (2) Velocidade - quanto mais rápido for o ataque, menor capacidade de defesa tem o adversário; (3) Variabilidade - o sistema de ataque deve conter técnicas que provoquem no oponente desequilíbrios em diferentes direções, por forma a permitir várias combinações de técnicas.

Em sintonia com o que foi referido, importa salientar que um atleta que conheça ou se aperceba do projeto de ataque do adversário terá naturalmente uma maior possibilidade de responder atempada e rapidamente às ações deste.

Para Deval (1997b) a relação entre o judo em pé, judo no solo e a ligação pé→solo, depende de fatores tais como: o gosto e as aptidões do judoca, as características do adversário, os conhecimentos do judoca e o espaço de luta disponível. O desportista deverá desenvolver uma "técnica pessoal", sob os princípios gerais da "técnica ideal". A aprendizagem da técnica reclama um elevado conhecimento por parte do treinador, sobre a técnica especial e as leis intrínsecas do movimento. Deve adaptar a técnica a cada desportista, conhecendo as suas características individuais, os seus pontos fracos e fortes.

A particularidade do combate de judo tem a ver com o facto de as técnicas serem aplicadas a partir de ações onde os oponentes se agarram, sendo a astúcia e a destreza na execução de uma técnica, fatores decisivos no resultado do combate (Ikay, Haga, & Kaneko, 1972).

Ainda neste contexto, relativamente aos aspetos técnicos do judo, Weers (1997b) refere que o conhecimento prévio das ações do oponente pode ajudar à tomada de decisão, dado que no judo competitivo os atletas aplicam um número limitado de técnicas eficazes durante o combate. É necessário que o judoca de alto nível esteja em contínuo processo de adaptação a novas combinações técnicas. É ainda referido que, das seis técnicas de projeção utilizadas pelos atletas de alto nível (campeões mundiais e olímpicos), uma delas é o *ko-uchi-gari* (pequena ceifa interior), e das duas técnicas no solo, uma é de imobilização. As técnicas mais utilizadas foram: técnicas de imobilização; a técnica de pernas *ko-uchi-gari*; as técnicas designadas por *pick-ups*, onde o atleta levanta e projeta o adversário com ação predominante de braços; *seoi-nage* (técnica de braços), versões competitivas das técnicas de braços *uki-otoshi, sumi-otoshi* e *uchi-mata* (técnica que pode ser do grupo de técnicas de pernas ou ancas, dependendo do facto de ser realizada com ação predominante da perna ou da anca). Em face do que foi anteriormente referido pode concluir-se que apesar de existir uma imensa quantidade de técnicas de projeção, de imobilização, estrangulamento e luxação, o judo é caracterizado por uma especialização em apenas algumas técnicas. Hoje, o número de técnicas é já superior devido à integração de novas técnicas que há alguns anos eram apenas consideradas variantes ou que não tinham uma designação precisa.

De acordo com Little (1991) muitos estudos empolgam a importância dos aspetos fisiológicos para o judo. Contudo, estes só revelam eficiência quando os judocas são portadores de um nível técnico e tático elevado. Estes dados demonstram que os melhores judocas possuem um elevado repertório técnico, que lhes permite um maior número de soluções face a diferentes adversários e situações. Neste contexto, Kimura (1976) adianta

que o facto de um judoca não progredir no seu desenvolvimento desportivo, apesar de levar a cabo um treino muito intenso, deve-se frequentemente a um deficiente estudo das técnicas básicas durante a sua aprendizagem, ou a uma débil relação treino-aprendizagem.

Para Jigoro Kano (fundador do judo) o desequilíbrio (*kusushi*) é um dos princípios do judo, ou seja, "o melhor uso da energia - ceder para vencer". Ainda neste contexto, refere também como princípio do judo, "a máxima eficácia com o menor esforço". Então, durante o combate, o judoca pode criar a oportunidade ideal para aplicar a técnica ou aproveitar uma ação do adversário. Também importante é o movimento designado *tai-sabaki* (formas de deslocamento do corpo), considerado como um dos principais atributos do judoca de elite. Para Kano (1986) o termo *tai-sabaki* refere-se ao controlo do corpo, ou seja, é um tipo de movimento que envolve em primeiro lugar a rotação do corpo, devendo ser fluído e rápido. O corpo deve ser deslocado suavemente, mantendo sempre o equilíbrio.

A riqueza da técnica de judo possibilita uma enorme variedade de projeções, permitindo ao treinador a oportunidade de selecionar a técnica mais adaptada às características morfológicas do judoca. Na realidade, os judocas de sucesso têm demonstrado mestria nas técnicas mais adaptadas à sua morfologia (Marchoca, 1987). Segundo Tegner (1969), antes de o judoca desenvolver seu próprio estilo, deve aprender a executar bem as técnicas de projeção, de acordo com as indicações do seu professor. Só após saber aplicar as técnicas no estilo convencional, poderá começar a experimentar possibilidades de variações que vão melhorar sua habilidade. O autor diz ainda que, pelo facto de o antigo método de ensino não atender muito às diferenças individuais, importa ajustar o treino de judo às características de cada judoca, dado que existem diferenças a nível morfológico, físico e de temperamento.

De acordo com Yiannakis (2011) o judo tem muitas técnicas de projeção, sendo umas consideradas básicas, enquanto outras são consideradas variantes. Como poderemos identificar com rigor qual a projeção que presenciamos? Diz a autora que, ainda que não existam regras rígidas para definir as variantes, a observação das propriedades de uma técnica pode ajudar-nos em várias situações, a saber:

- Na sua identificação;
- No estudo das suas propriedades fundamentais, no sentido de a poder praticar;
- A fomentar as suas inovações;
- A auxiliar-nos no seu ensino a terceiros.

Então, as projeções são definidas pelo que ocorre quando é executada, ou seja, pelo padrão de movimento, grau de complexidade, bem como ações de ceifar, enganchar, varrer, entre outras.

"Em termos gerais, as técnicas não são princípios. Um princípio é uma lei ou propriedade que funciona de maneira consistente no local onde se aplica. As técnicas são conjuntos de ações identificáveis, regidas por princípios".

Yiannakis (2011, p. 71)

No que respeita à construção da técnica refere também que, ainda que possamos definir as propriedades estruturais e operacionais das técnicas como elementos independentes, em situação de contexto, os mesmos formam um conjunto aquando da sua aplicação.

Temos assim os seus elementos estruturais:

- A posição do *tori* e do *uke*;
- A orientação física do *tori* em relação ao *uke*;
- A direção de rutura do equilíbrio;
- A colocação e posicionamento para a projeção (*tsukuri*);
- A colocação das extremidades para realizar as várias ações.

Para além dos modelos básicos do *gokyo*, existem variações das técnicas. Estas podem sofrer mudanças na colocação ou ação dos segmentos corporais, ações de preparação, direção de projeção, entre outros, mesmo que a técnica pareça muito similar.

No contexto da técnica de judo em situação de luta, onde existe sempre uma alternância entre atacante e defensor, Deval (1997b) refere a ação-reação como um aspeto de extrema importância, dado que, para que uma execução técnica seja eficaz, o *uke* deverá estar numa posição instável, resultado de um desequilíbrio ou de uma ação-reação. Diz ainda que, face a qualquer ação do *tori*, surge uma reação por parte do *uke* (ação-reação reflexa (não pensada pelo *tori*) ou ação-reação construída (fruto de uma estratégia prévia do *tori*). Neste sentido, é importante que os alunos sejam capazes de:

- Entender as características dominantes do oponente;
- Aplicar as técnicas de forma mais económica;
- Antecipar-se às ações do oponente;
- Utilizar a reação provocada.

O fundador do judo organizou o *gokyo* como um guia para ensinar, de forma sistemática, princípios. Em suma, criou um conjunto de movimentos com níveis de complexidade crescente.

Podemos executar as técnicas apenas através de princípios estruturais (o que caracteriza a técnica) e operacionais (ação de projetar). Todavia, quando se estudam as técnicas em situação de contexto de luta (prática livre ou *randori*, competição ou *shiai*), existe um enorme leque de situações de carácter dinâmico, que obriga a que as mesmas técnicas sejam executadas de forma diferente.

Na linha do que foi referido, a multiplicidade de opções que o judo oferece, através das muitas possibilidades de execução da mesma técnica (seja ela qual for), confere a esta modalidade uma enorme riqueza. O judoca beneficia com esta situação, em virtude de ter liberdade de escolha, no que respeita às técnicas e movimentos que se adaptam às suas características (morfológicas, motoras, psicológicas, etc.).

No contexto da formação desportiva, Lehmann (1987) salienta a importância de um desenvolvimento multilateral suportado pela variedade de aprendizagens. Deve seguir-se o caminho da variedade até à especialização. Com atletas jovens deve dar-se ênfase às capacidades coordenativas e de velocidade, trabalhando uma grande variedade técnica. Suportada na variedade técnica, a especialização será mais tarde bem conseguida. Nesta fase, as capacidades condicionais, tais como força e *endurance*, assumirão também um papel muito importante.

"O objetivo da aprendizagem motora é sempre a criação de novas estruturas de coordenação e a otimização e fixação das mesmas".

(Deval, 1997b, p. 252)

2.7.1. TÉCNICA EM PÉ

Para Deval (1997b) o judo em pé é formado pelas técnicas de projeção, exigindo várias capacidades para a sua aplicação, tais como: grande coordenação, rapidez, agilidade, força do trem superior e inferior, entre outros.

O estudo levado a cabo por J. Garcia, Deval, Sterkowicz e Molina (2009) teve como objetivo analisar as 15 técnicas de judo necessárias para atingir o cinto negro (em Espanha), no

sentido de as ordenar sequencialmente de acordo com o seu grau de dificuldade, de forma a permitir criar um programa mais apropriado às capacidades dos praticantes. O estudo foi realizado em 19 países, com um total de 911 professores, possuindo estes, no mínimo, a graduação de 1º *dan*. Os critérios usados na avaliação de cada técnica analisada no estudo foram criados de acordo com os princípios gerais das mesmas e o nível de dificuldade na sua aplicação. Objetivamente, os critérios foram os seguintes: grau de dificuldade em que o *tori* consegue o controlo; manutenção e capacidade de atingir o equilíbrio (*tori*) e desequilíbrio (*uke*); facilidade em ajustar as técnicas ao espaço e tempo; nível de dificuldade em conseguir a coordenação intersegmentar na execução das técnicas; nível de dificuldade em realizar as ações de puxar/empurrar em relação à direção das técnicas e o controlo que segue as projeções, bem como a segurança acrescida na queda (*uke*). Foi aplicado um questionário com 6 questões sobre as técnicas em causa, tendo sido utilizada uma escala de *Likert* de 1 a 5. Foi utilizado o programa *SPSS* 12.0, tendo sido aplicada estatística descritiva e inferencial. As técnicas mais acessíveis foram as técnicas de anca, *o-goshi* e *koshi-guruma*. A técnica *tomoe-nage* (técnica de sacrifício) e *okuri-ashi-barai* (técnica de pernas/pés) foram consideradas as mais difíceis. Para os treinadores, as técnicas de pernas/pés *de-ashi-barai* e *okuri-ashi-barai*, apresentam uma dificuldade acrescida no que respeita à precisão das mesmas. Esta realidade não invalida que estas técnicas não possam ser aprendidas por crianças, até porque a queda resultante das mesmas facilita a aprendizagem do *yoko-ukemi* (queda lateral). Estas técnicas podem ser ensinadas colocando o *uke* com um joelho no solo, diminuindo, deste modo, o impacto da queda. Quanto às técnicas de *barai* (varrimento) Dickhaut (2012) apresenta uma nova abordagem que inclui muitos exercícios facilitadores da aprendizagem (progressões), quer no que respeita à execução das técnicas de projeção em causa, quer quanto às quedas que resultam da sua aplicação. Os exercícios propostos pela autora podem ser executados individualmente ou com companheiro e cumprem o princípio da progressão, em virtude de partirem do simples para o complexo. A autora aborda também técnicas de ceifa, embora com uma componente de varrimento. A utilização de material didático é importante: elásticos, bancos suecos, folhas de papel (jornal), cintos.

Desta forma é conseguida estabilidade para o executante, sendo a queda muito mais fácil para o *uke* (J. Garcia et al., 2009). Os autores referem que o mesmo pode ser realizado para as técnicas *sasae-tsuri-komi-ashi* e *hiza-guruma*, que permitem uma melhor aprendizagem do *zempo-kaiten-ukemi*. Os autores propõem um programa de ensino do judo para crianças, passível de ser operacionalizado nas escolas, de forma a permitir que os alunos possam

desenvolver as habilidades motoras e a autonomia. Foi tida em conta a facilidade/dificuldade da execução das técnicas e seu controlo, bem como a facilidade com que o *uke* efetua a queda. No quadro seguinte serão apresentados os resultados do estudo em causa.

Quadro 31 - Apresentação das técnicas de acordo com a sua dificuldade de execução (J. Garcia et al., 2009)

Aspetos estudados	Técnicas mais fáceis de executar	Técnicas mais difíceis de executar
O à vontade com que o *tori* alcança o equilíbrio e o *uke* o desequilíbrio.	*O-goshi* *Koshi-guruma* *Tai-otoshi*	*Tomoe-nage* *Hiza-guruma*
Facilidade com que o *tori* alcança o controlo postural.	*O-goshi* *O-soto-gari* *Ko-soto-gake*	*Hiza-guruma* *Kata-guruma*
Facilidade em ajustar o espaço-tempo (precisão).	*O-goshi* *O-soto-gari* *Koshi-guruma*	*De-ashi-barai* *Okuri-ashi-barai*
Facilidade em alcançar a coordenação intersegmentar.	*Ko-soto-gake* *O-goshi/Koshi-guruma*	*Tsuri-komi-goshi* *Tomoe-nage*
Facilidade em alcançar a correta direção nas ações de puxar/empurrar.	*O-goshi* *Tai-otoshi* *Koshi-guruma*	*Kata-guruma* *O-uchi-gari*
Facilidade com que o *uke* alcança a queda (sem risco de lesão).	*O-soto-gari* *De-ashi-barai* *O-uchi-gari*	*Tomoe-nage* *Kata-guruma*

No quadro a seguir será apresentado o programa de ensino do judo proposto pelos autores.

Quadro 32.- Proposta de programa de ensino do judo tendo em conta a dificuldade na execução das técnicas e a idade dos alunos em causa (J. Garcia et al., 2009).

Idade	Cor do cinto	Programa
6	Branco-amarelo	Mobilidade/*Judo+Ukemi*
7	Amarelo	*O-soto-gari* *O-goshi* *De-ashi-barai** *Ko-soto-gari/Ko-soto-gake*
8	Amarelo-laranja	*O-uchi-gari* *Koshi-guruma* *Sasae-tsuri-komi-ashi* *Okuri-ashi-barai (movimento linear)*

9	Laranja	*Ko-uchi-gari* *Seoi-nage* *Hiza-guruma* *Okuri-ashi-barai* (movimento em rotação/giratório)*
10	Laranja-verde	*Harai-goshi* *Tsuri-goshi* *Kata-guruma* *Uki-waza*
11	Verde	Nível II grupo A **
12	Verde-azul	*Uchi-mata* *Tsuri-komi-goshi* *Tomoe-nage* *Ura-nage*
13	Azul	Nível II grupo B**
14	Azul-castanho	*Hane-goshi* *Ushiro-goshi* *Utsuri-goshi* *Yoko-gake (guruma)*
15	Castanho	Nível II grupo C**

*As técnicas *de-ashi-barai* e *okuri-ashi-barai* encerram uma dificuldade adicional introduzida pelo elemento precisão. Contudo, isto não é um entrave ao ensino destas técnicas aos jovens judocas, dado que promove a aprendizagem da *yoko-ukemi*.

**Desenvolvimento de técnicas em função da idade e da capacidade motora, oportunidades, combinações, contra ataques, entre outros.

Após ter consciência da oposição (e.g. jogos de ataque e defesa e oposição), o judoca terá mais facilidade em desenvolver o trabalho em pé (Deval, & Palla, 2010). No judo em pé pode aplicar-se a mesma sequência da luta no solo, no que respeita à aprendizagem da técnica, ou seja, do mais fácil para o mais difícil. Neste contexto, ao ensinar a técnica de judo, devemos pensar não apenas no *tori*, mas também no *uke*. Então, segundo Deval e Palla (2010), duas questões devem ser tidas como fundamentais aquando do ensino da técnica: a facilidade com que o *tori* executa as técnicas e a facilidade/segurança com que o *uke* cai, fruto do controlo do *tori*.

No que respeita ao ensino das técnicas, Veloso et al. (2010) propõem os seguintes sub-blocos de trabalho na luta em pé de judo: técnicas, combinações/encadeamentos e aspetos técnico-táticos, movimentos e deslocamentos, pegas e desequilíbrios (indicações).

2.7.1.1. Pegas

O primeiro objetivo do judoca durante o combate é, sem dúvida, efetuar a pega. Ao analisar 549 combates, Weers (1997a), verificou que os judocas de elevado nível têm a capacidade de retirar/romper a pega do adversário e efetuar logo de seguida a sua. Ao conseguir a sua pega, o judoca procura atacar de imediato, no sentido de aproveitar uma maior possibilidade de projetar o adversário. O mesmo autor observou 261 combates de todas as categorias de peso (masculinas e femininas) dos Jogos Olímpicos de Atlanta (1996), com o intuito de caracterizar o tipo de pegas e a sua frequência. Tentou-se verificar qual o tipo de pegas que adotavam os judocas olímpicos medalhados, no sentido de poder adotar procedimentos de treino que pudessem aperfeiçoar essas técnicas de pega. O autor observou quatro tipos de pegas: (1) ambos os judocas pegam do mesmo lado (direito/direito e/ou esquerdo/esquerdo); (2) pegas opostas (direita contra esquerda); (3) um judoca domina a pega, efetuando-a no final nas duas mangas do adversário; (4) pega *sem forma*, ou seja, o judoca com domínio não consente que o opositor realize a sua pega mas também não efetua a sua, só o fazendo para executar uma técnica. Os valores apresentados no quadro abaixo expressam bem os tipos de pegas utilizadas pela população de judocas referida.

Quadro 33 - Tipo de pega (%) dos judocas masculinos e femininos participantes nos Jogos Olímpicos de Atlanta 1996 (Weers, 1997a).

Sexo	Mesmo lado	Lado oposto	Final da manga	Sem forma
Masculino	8	45	4	43
Feminino	14	50	6	30
Geral	10	48	5	37

O mesmo autor refere que os atletas que pegam do mesmo lado esperam pelo momento de atacar. Esse momento deve ser criado por bastante movimentação no sentido de criar a incerteza do momento em que o ataque irá ser realizado. As pegas realizadas do lado oposto originam um combate com poucos ataques efetivos, dado que existe maior distância e posições mais defensivas. A pega no final das mangas tem a vantagem de permitir atacar para ambos os lados, apesar de o ataque ter menos potência e controlo. Dadas as características desta pega, o judoca tem também de atacar com maior frequência sob pena

de poder ser punido. A adoção de uma pega variável, logo menos previsível, eleva o estado de incerteza do opositor, permitindo realizar movimentos mais variados e maior capacidade ofensiva e defensiva no decorrer do combate. A pega *sem forma* foi verificada em vários Campeões Olímpicos, o que prova a sua eficácia.

A técnica começa com a pega (Estrada, 1989). Em judocas com elevado nível técnico a pega é decisiva dado que quem a dominar tem, à partida, maior possibilidade de ganhar. Todas as habilidades técnicas de ataque têm o seu momento de aplicação, de acordo com a postura adotada pelo adversário e a forma como este reage aos movimentos, sempre a partir de uma pega adotada voluntariamente. No judo existem muitos tipos de pega. De acordo com as suas características particulares, cada tipo de pega pode condicionar a postura a ação do adversário. A sua utilização depende de vários fatores, tais como: características antropométricas, qualidades físicas, esquema motor de habilidades técnicas, preferência lateral e tática utilizada.

Existem quatro pontos básicos na execução das técnicas de judo: pegas (*kumi-kata*), desequilíbrio (*kusushi)*, preparação para o ataque (*tsukuri*) e finalização, através de projeção com bom controlo (*kake*). A pega tem de facto uma grande importância, dado que uma pega que dificulte o opositor permitirá cumprir mais eficazmente estes princípios. Por outro lado, uma pega deficiente não permitirá a realização de uma técnica perfeita (C. Brito, Fabrini, Mendes, & Marins, 2002). Neste sentido, uma elevada força isométrica permite uma boa pega e consequente vantagem sobre o opositor.

Para Masniéres (1975) é importante utilizar a pega de judo preferencial, em virtude de estar na base de todas as escolhas do desportista. Contudo, reforça também que os judocas devem utilizar as várias possibilidades de pega durante o combate. Desta forma é dada importância à mudança de pegas durante o combate, sempre no sentido de viabilizar a construção de várias possibilidades de ataque.

2.7.1.2. Deslocamentos

Relativamente aos padrões de movimento efetuados no momento de preparação do ataque, Weers (1997b) observou 148 combates de Campeonatos Mundiais e Campeonatos do Japão, verificando que os judocas realizam cinco tipos de movimentos: (1) movimento livre - efetuado no momento do primeiro contacto entre os lutadores, com passadas largas em

movimentos semicirculares ou circulares e com alguma distância do adversário. Este movimento poderá ser importante no estudo e análise do adversário; (2) passadas laterais com movimentos rápidos, ainda com alguma distância, mas já com pegas efetuadas. Nenhum dos judocas tem ainda o domínio do combate, (3) dois ou três passos hesitantes em direção ao adversário e na diagonal, na tentativa de procurar uma falha na posição deste. O domínio revela-se muito evidente, dado que apenas um lutador de cada vez consegue efetuar esse movimento, ficando o outro em situação de alguma passividade. Neste caso, existe também uma "rota" de fuga no caso de o opositor realizar um contra-ataque. Este movimento permite que o opositor adote uma direção previsível de movimento que permita o ataque, (4) passo com troca de peso - um dos judocas tem o domínio da pega e tem a perna de ataque recuada, esperando um momento de distração do outro para realizar o ataque. Entretanto, o judoca que domina transita o peso de pé para pé (ou de apoio para apoio) (5) *foxtrot* - passos muito rápidos que permitem ao judoca, que domina o combate nesse momento, deslocar-se para grande proximidade do adversário com o intuito de realizar o ataque. Este movimento utiliza uma ligeira flexão dos joelhos que proporciona uma ação pliométrica para um ataque potente. Enquanto os quatro primeiros movimentos foram verificados em todos os judocas, o último, por ser mais complexo, parece exigir um treino mais minucioso.

2.7.1.3. Fases da técnica

A execução de uma técnica de judo carece de alguns requisitos. De acordo com Minuro (1950) esses momentos são, o *tsukuri* (abertura), *kake* (ataque) *e zanshin* (remate). O *tsukuri* pretende apanhar o opositor em situação favorável ao ataque, de forma a originar uma situação privilegiada para o executante e francamente desfavorável para o defensor. O *tsukuri* pressupõe o fortalecimento, compostura e equilíbrio do executante e, por outro lado, o enfraquecimento, quebra e desequilíbrio de quem sofre a ação. Ainda no que respeita ao *tsukuri*, este pode dividir-se em três momentos distintos: *tsukuri* nascente (*tsurikomi*), *tsukuri* crescente e *tsukuri* pleno (*kusushi*). É comum serem consideradas apenas duas fases (*tsurikomi* e *kusushi*). No que diz respeito ao contexto do ataque, o *tsukuri* pleno (*kusushi*) constitui a situação e momento ideais para o mesmo. O *kake* (ataque) refere-se ao ataque ou ação decisiva, sendo aplicado sobre o adversário em *tsukuri*. Naturalmente que é de uma boa análise do momento que depende o sucesso de qualquer ação. Para o sucesso de uma ação contribuem as determinantes mecânicas (posições relativas dos oponentes), bem como a

situação psicológica do oponente, que pode ser condicionada por fatores tais como: queda, surpresa, confusão, entre outros. O *zanshin* (remate) refere-se à ação decisiva que, sendo eficaz, pode resultar no domínio do adversário. Esta situação só acontece quando a ação final é realizada antes do opositor ter possibilidade de reagir.

Na imagem seguinte apresentaremos uma sequência de imagens alusivas à execução da técnica de projeção *ippon-seoi-nage*, pertencente ao grupo das técnicas de braços.

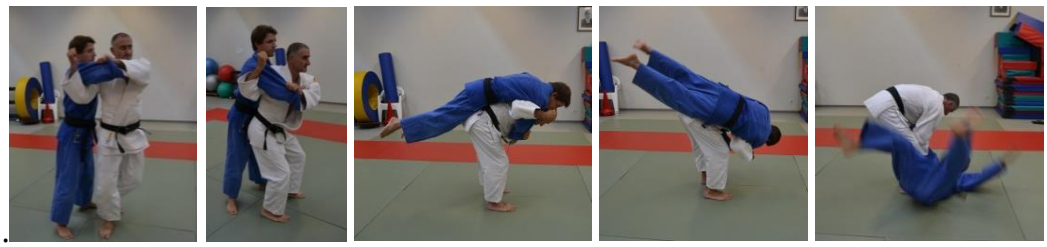


Imagem 8- Técnica de projeção do grupo de braços.

2.7.1.4. Combinações

As combinações são uma parte fundamental da aprendizagem do judo. Apesar de serem de difícil apreensão numa fase inicial, devem ser fomentadas e treinadas. Numa fase inicial deve promover-se a descoberta e a criatividade, no sentido de que os pequenos judocas experimentem o maior número de movimentos e soluções possíveis. De forma progressiva, e à medida que as técnicas de base vão sendo aprendidas, pode ser encetada uma aprendizagem mais consistente das combinações. Entendemos que o domínio de um leque variado de combinações entre técnicas poderá ser o garante para atingir um elevado nível de desempenho no futuro. Para Masniéres (1975), deve ser treinado um amplo leque de ataques diretos, no sentido de garantir a capacidade e possibilidade de ataque em diversas direções. Refere o autor que importa também saber realizar combinações e criar confusões aos adversários, ligando vários tipos de técnicas. A aplicação de duas técnicas fortes em direções opostas permite condicionar o judo do adversário.

2.7.1.5. Contra-ataques

Weers (1997b) analisou o uso de contra-ataques em judocas de alto nível. Foram observadas 225 situações onde essas ações decorreram. De facto, a maior parte dos contra-ataques foram realizados contra oponentes em situação estática, ou seja, em posição de equilíbrio. A forma mais usual de efetuar o contra-ataque (42,6%) foi a de utilizar a esquiva a uma técnica de ataque, puxando o adversário para o solo, através de outra técnica. Para isto é necessário ter um excelente *timing*, de modo a realizar a esquiva no momento ideal. Nestes casos tem de estar presente uma excelente noção de antecipação. Hoje em dia, ao mais alto nível, adotaram-se formas peculiares de executar certas técnicas, com o objetivo de minimizar a possibilidade de sofrer contra-ataques. O movimento e o momento de execução da técnica, bem como a pega imposta e a posição relativa dos lutadores, são fatores essenciais para garantir a projeção e prevenir o contra-ataque.

A imagem seguinte apresenta uma técnica de projeção (*ushiro-goshi*) utilizada como contra-ataque a uma técnica de ancas (*harai-goshi*).



Imagem 9- Situação de contra-ataque através da execução da técnica *ushiro-goshi*.

2.7.1.6. Quedas (*ukemis*)

As técnicas de queda são o principal fundamento na etapa de iniciação ao judo, dado que permitem uma aprendizagem mais segura (Pereira, 2004). A queda é uma das técnicas que o judoca mais realiza (Melo, Santos, Cunha, Detanico, & Teixeira, 2009). Esta permite a proteção do corpo relativamente aos efeitos do impacto, minimizando ou anulando os efeitos deste. A queda está na base das técnicas de projeção de judo. Para saber projetar bem, o

judoca deverá dominar a técnica da queda. O judoca deverá cair com toda a superfície dos braços e mãos, bem estendidos, aumentando a superfície de contacto com o tapete, retransmitindo ao solo a vibração produzida pelo batimento. Existem várias técnicas de queda, a saber: *zempo-kaiten-ukemi* (queda para a frente em rolamento), *ushiro-ukemi* (queda para trás) e *yoko-ukemi* (queda para o lado), em que o judoca executa a queda com a parte lateral do corpo, reduzindo o impacto no solo. O treino das quedas deve acompanhar os judocas desde a iniciação até ao alto nível. Sendo essencial para a prática do judo, a *ukemi* deve ser praticada de forma segura. Para isso o treinador deverá melhorar o aquecimento, a preparação física e técnica, bem como a qualidade do *tatami*. Para além disto, durante as projeções deve enfatizar-se uma das máximas do judo, o *jita kyoei* (prosperidade e benefícios mútuos), no sentido de garantir a segurança dos companheiros. Embora os autores não tenham referido a *mae-ukemi* (queda para a frente), podemos adiantar que este tipo de queda minimiza o impacto da queda em decúbito ventral. Esta situação acontece mais nos competidores que, ao evitarem cair de costas no solo, rodam para a posição de decúbito ventral. A correta aprendizagem das quedas (*ukemis*) durante a fase inicial da formação do judoca reveste-se de uma grande importância dado que, para além de evitar possíveis lesões, promove também uma melhor aprendizagem da técnica. Ao saber cair o judoca terá mais confiança e estará mais disponível para aprender. Desta forma os judocas perceberão de forma mais efetiva quer o movimento da técnica, quer a forma de cair.

Para Santiago (2006), o conceito de segurança, a prevenção de lesões e a perda do medo, são algumas das razões que legitimam a preocupação com o ensino das quedas no judo. Refere ainda que não é possível progredir no desporto em causa se não se conhecer e praticar os fundamentos das quedas.

É importante dominar as quedas, no sentido de evitar experiências traumáticas para os alunos, devendo estas situações ser progressivas e não conter perigo (Estrada, 1989). As quedas devem ocupar as primeiras sessões de treino, tendo a sua aprendizagem duas finalidades: pedagógica e estratégica. O trabalho das quedas deve ter uma tripla direção:

- **Protetora** - preservar a integridade física do desportista para que não surjam lesões;
- **Psicológica** - quem sabe cair não tem receio de ser projetado, o que aumenta o seu grau de segurança e confiança. Desta forma, promove-se uma aprendizagem bastante mais rápida das habilidades de ataque e defesa;
- **Filosófica** – o aluno terá nas suas mãos um método de aprendizagem útil para qualquer faceta da sua vida, caso aprenda a aceitar a queda não como uma derrota, mas como um meio para continuar a aprender.

Segundo Gleeson (1977), as quedas devem ser tratadas como uma parte da projeção. Qualquer método de ensino das quedas deve ter em conta a ação da projeção ou seja, a queda só deve ser aprendida inserida no contexto da sua execução. Este pode ser em *kata*, *randori* ou *shiai*. O método de queda depende do tipo de queda em questão. A queda ortodoxa de judo serve para cair em condições muito específicas. Quando não há possibilidade de rodar, esta queda, realizada de costas no solo e com batimento do membro superior, serve para absorver o choque. No caso de judocas de nível mais avançado pode introduzir-se um método de ensino das quedas que consiste em rodar o corpo, no sentido de absorver o impacto no solo. Este método deve servir o contexto competitivo, no sentido de evitar a pontuação que advém da projeção que origina a queda de costas no solo. Então, o método ortodoxo de ensino das quedas deve ser apenas uma forma de ensinar em condições/contextos muito particulares, mas não a única ou melhor forma. Outras formas de ensino da técnica de quedas deverão adequar-se mais ao contexto particular da luta de judo no sentido de, por um lado, prevenir lesões, e por outro, evitar as vantagens que decorrem das quedas de costas.

Para Branco et al. (1983) as quedas realizadas nas situações tradicionais (formas analíticas) não devem ser descuradas, embora existam outras formas porventura mais eficazes. O jovem aprende a cair caindo, devendo este princípio estar sempre presente quando abordamos este aspeto particular do judo. As quedas trabalhadas em situação analítica, fora do contexto da oposição direta do companheiro, dão pouca transferência para a situação real, devendo ser rapidamente ultrapassadas. É usual verificar-se que um iniciado executa bem as quedas clássicas (queda para trás - *ushiro-ukemi,* queda para o lado - *yoko-ukemi e* queda para a frente em rolamento - *zempo-kaiten-ukemi*), mas ao ser projetado fá-lo de forma incorreta, podendo inclusive lesionar-se. Se projetarmos os nossos alunos principiantes nas primeiras aulas, as quedas resultam de forma satisfatória. Então podemos dizer que as quedas clássicas,

trabalhadas em situação analítica, não têm transferência para a situação real, onde entra em jogo o seu parceiro que o agarra, controla e que o projeta com força, velocidade, de diferentes alturas e em situações muito diversificadas. Neste sentido, os autores propõem a seguinte sequência de aprendizagem:

1- Quedas clássicas, realizadas sem parceiro;

2- As mesmas quedas, mas realizadas em diferentes situações, inclusive lúdicas;

3- Quedas resultantes de projeções executadas pelo treinador;

4- Projeções realizadas pelos colegas judocas, tendo sempre em atenção os aspetos ligados à segurança.

De acordo com Santos e Melo (2003), importa salientar a importância da prática das técnicas de queda, dado serem imprescindíveis para a segurança e equilíbrio do judoca. Adiantam os autores que são poucos os judocas que não gostam ou têm receio de realizar os *ukemis*. Todavia, de acordo com os resultados obtidos num estudo onde foi aplicada a entrevista a vários judocas competidores, os autores referem que a metodologia de ensino das quedas deve ser repensada, em virtude de se verificar algum desconforto e dor por parte dos atletas. Foi também referido que as características do material dos *tatamis* deverão também ser estudadas no sentido de proporcionar uma maior comodidade e um maior prazer pela prática da modalidade.

As imagens seguintes apresentam as fases das queda para a frente em rolamento *(zempo-keiten–ukemi)* e queda para trás *(ushiro-ukemi),* respetivamente.



Imagem 10- Técnica de queda *zempo-keiten–ukemi* – situação analítica.



Imagem 11- Técnica de queda *ushiro-ukemi* – situação analítica.

2.7.2. TÉCNICA NO SOLO

Para Deval (1997b) o judo no solo é constituído pelas técnicas de controlo sendo necessário, para a sua aplicação, elevada força de extensão, de flexão, de rotação do tronco, força estática do trem superior e inferior, bem como flexibilidade.

No que respeita à luta no solo, Veloso et al. (2010) definem os seguintes blocos e sub-blocos de trabalho:

- Situações de luta;
- Técnicas e variantes;
- Algumas saídas de imobilização;
- Combinações/encadeamentos e aspetos técnico-táticos;
- Viragens: sugestões de trabalho.

Os autores, através de um trabalho de características predominantemente didáticas, dão ideias e sugestões de trabalho para aprender e desenvolver os aspetos mencionados.

A imagem a seguir apresenta algumas das posições que podem ocorrem durante a luta no solo, ora no seu início, fruto da ligação da luta em pé com a luta no solo, ora no desenrolar da mesma.

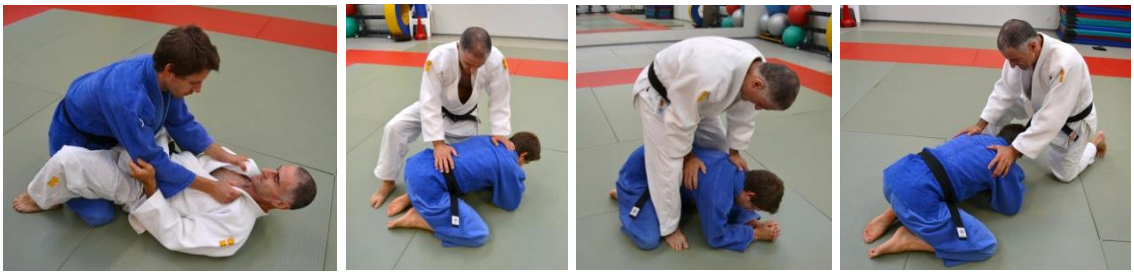


Imagem 12- Algumas das possíveis posições de início ou desenvolvimento da luta no solo.

A próxima imagem apresenta uma técnica de imobilização do grupo *shiho-gatame*.



Imagem 13- Técnica de imobilização *yoko-shiho-gatame*.

No sentido de abreviar esta nossa referência à técnica no solo, remetemos o leitor para o já apresentado método de Shozu Awazu, em virtude de este, pela sua riqueza, ser suficientemente elucidativo dos aspetos que rodeiam a luta no solo no seu geral.

2.7.3. LIGAÇÃO "PÉ→SOLO"

Embora existam as lutas de judo em pé e no solo, estas duas formas de luta não estão desligadas uma da outra, dado que pode existir a possibilidade de haver ligação da luta em pé para a luta no solo, ainda que a mesma não seja obrigatória. A ligação pé→solo é realizada através de soluções técnicas de solo, em função da posição relativa dos dois lutadores, daí a estreita relação entre ambas.

De acordo com Deval (1997b) o judo de transição refere-se à sequência tática limitada temporalmente que define a transição entre o momento em que os judocas trabalham em pé e o momento em que existe oposição no trabalho de judo no solo. Por outras palavras, são as ações dirigidas ao controlo do oponente após este ser projetado. Para que esta ligação seja eficaz importa agir rapidamente, aproveitando a desorganização temporal da defesa do opositor.

Weers (1998), ao observar 603 situações de luta no solo, relativas a 261 combates, identificou o tipo de ação que originou a pontuação. Das 58 (9,8%) situações suscetíveis de originar pontuação 16 (27,6%) originaram pontuações após darem continuidade a técnicas

realizadas em pé (ligação pé→solo) e as restantes 42 (72,4%) originaram pontuação a partir da oposição direta em situações puras de luta no solo.

O combate de judo pode ser realizado em pé (*nage-waza*) e no solo (*ne-waza*). No entanto, existe um momento de ligação entre a luta em pé e a luta no solo. Ainda o mesmo autor, ao observar 178 momentos de transição de luta em pé para a luta no solo, constatou que 30,3% das situações foram controladas por quem realizou o ataque em pé, 28,7% por quem sofreu o ataque, não tendo sido finalizadas 41% das situações criadas. Então, 59% das situações de transição finalizam em imobilização, estrangulamento ou chave de braço, sendo elevada a possibilidade de definir o combate. Por este motivo reveste-se de grande importância esta fase de transição.

2.8. PREFERÊNCIAS TÉCNICAS E ESTRUTURA CORPORAL

Num estudo realizado por Marchoca (1987) foram avaliados os principais 232 judocas (123 seniores e 109 juniores) polacos, todos eles participantes em importantes competições do seu país. Os dados relativos a este estudo referem-se às várias categorias de peso do judo. A estrutura corporal foi caracterizada através do comprimento e largura do esqueleto, dos componentes dos tecidos e circunferências, de forma a avaliar a massa magra e gordura subcutânea. Foram medidas três pregas cutâneas (subescapular, tricipital e abdominal). Os judocas foram divididos em dois grupos: os que aplicam técnicas de pernas e os que aplicam técnicas de braços. Os judocas (seniores e juniores) que preferem técnicas de pernas são mais altos do que os que preferem técnicas de braços. As técnicas de pernas são aplicadas por judocas mais altos e mais delgados, e com extremidades mais longas do que os que aplicam técnicas de braços. Parece também que o seu esqueleto é ligeiramente mais delicado e a sua massa magra corporal é também um pouco maior. Também se verificou que as características físicas dos judocas diferem das encontradas em indivíduos não desportistas, aliás como seria de esperar. Os judocas estudados têm peito largo, pélvis estreita, extremidades ósseas fortes, sobretudo com joelhos e cotovelos largos. Para o autor foi comprovado que o modelo da estrutura corporal se pode dividir em grupos ou tipos de acordo com a preferência das técnicas aplicadas.

A altura não é um fator de extrema importância na luta de judo, em virtude da competição ser realizada por categorias de peso (Brown, 2001; Marchoca, 1987). Este último refere

ainda que a riqueza das técnicas de judo e a possibilidade que oferecem no que respeita a variados tipos de projeções, permite ao treinador selecionar as técnicas mais indicadas para determinado judoca, em função da sua morfologia. Seguindo esta perspetiva, diferenciaram-se tipos morfológicos dos judocas em função das técnicas mais aplicadas ou preferidas destes. Estas conclusões surgiram após estudar judocas seniores com idades compreendidas entre 19,68 e 24,01 anos e juniores com uma média de idade de 18 anos.

No judo, as diferenças nas características morfológicas são evidentes entre as diversas categorias de peso, sobretudo entre as categorias extremas, ou seja os mais leves e os mais pesados. Os atletas adaptam-se às técnicas que utilizam em função da sua morfologia (Marchoca, 1987). Sendo o judo um desporto dividido por categorias de peso torna-se importante estimar a sua quantidade de gordura corporal, massa muscular, massa óssea e massa residual (Franchini, & Costa, 2001).

Para proceder à identificação das principais qualidades técnicas necessárias à prática do judo, torna-se importante a observação sistemática do comportamento dos melhores judocas do Mundo (Barrault et al., 1991). A enorme variedade de gestos técnicos que o judo oferece, permite ao judoca, seja qual for a sua morfologia, procurar os seus movimentos preferidos. O autor refere que uma boa musculatura e uma coordenação motora global são atributos indispensáveis ao judoca.

Em relação ao perfil do judoca de elite, Ohlenkamp (1999) refere que o campeão olímpico ou mundial utiliza seis técnicas de projeção e duas técnicas no solo. Uma das técnicas mais utilizadas em pé é de pernas, tipo *o-uchi-gari (grande ceifa interior*) e uma das aplicadas no solo é a imobilização *(osaekomi-waza).* É referida também a importância da utilização de *skills* mais adequados ao seu estilo pessoal.

2.9. A TÁTICA NO JUDO

A luta pela pega é um dos problemas táticos do judo (Kozub, & Kozub, 2004). Do ponto de vista tático, resolver problemas na conquista de uma pega melhor ou romper a pega do opositor contribuem para a obtenção do sucesso. Os processos cognitivos e táticos são muito importantes no contributo para o progresso do praticante. Para além disso, o divertimento e a excitação são reforçados nos praticantes que aprendem *skills* e melhoram pensamentos estratégicos, estimulando desta forma o corpo e a mente. O autor defende os processos

táticos como sendo fundamentais na obtenção do sucesso. No quadro seguinte serão apresentados alguns problemas táticos e habilidades ligadas aos mesmos.

Quadro 34 – Problemas táticos, movimentos e habilidades no judo (adaptado de Kozub, & Kozub, 2004).

Problemas táticos	Movimentos em pé	Movimentos de domínio
Pega ofensiva	• Ganhar o domínio; • Manter a pega; • Romper a pega; • Quebrar a postura.	• Domínio dos membros; • Colocar o oponente para baixo; • Manter uma posição superior.
Conquistar pontuação	• Mudar de direção; • Quebrar o equilíbrio/postura; • Aproximação ao oponente; • Criar uma abertura.	• Ganhar posição superior; • Aproveitar a transição da luta em pé para a luta no solo; • Controlar o espaço.
Evitar sofrer pontuação	• Manter a postura; • Posicionamento na área de combate.	• Manter a postura; • Fechar-se como uma bola; • Criar espaço.

Ainda dentro do mesmo tema apresentaremos no quadro seguinte os graus de complexidade (I, II e III) relativos aos aspetos de natureza tática.

Quadro 35 - Níveis de complexidade do judo (adaptado de Kozub, & Kozub, 2004)**.**

Problemas táticos	Níveis de complexidade tática		
	I	II	III
Pegar	• Pega normal.	• Pega direita versus pega esquerda; • Quebra de pegas.	• Pega dominante; • Pega ofensiva; • Domínio de membros.
Pontuar	• Criar uma abertura.	• Mudar de direções; • Aproximar-se do oponente; • Ataques indiretos.	• Quebrar a postura e o equilíbrio; • Distanciar-se; • Transição para a luta no solo.
Prevenir pontuação	• Manter a postura.	• Criar espaço.	• Utilizar a posição na área de combate.

Embora o número de técnicas de judo não exceda uma centena, as suas situações de aplicação podem ser infinitas, pois a interação entre os oponentes sofre constantes alterações (Franchini, 2006). Estas palavras sugerem que o contexto da luta de judo sofre um número imenso de alterações, propiciando a aplicação de um elevado número de técnicas e variantes, de acordo com a situação.

2.10. FORMAS DE TREINO DO JUDO

A designação "Formas de Treino" de Gleeson (1977) pode assumir também a designação "Métodos para Aperfeiçoamento" para Taira (2009a) ou "Meios Especiais de Treino" para Amaro et al. (2007). De acordo com Gleeson (1977), o *shiai*, o *randori* e a *kata* são três formas fundamentais de treino no judo. O *shiai* refere-se à competição; o *randori* é uma forma através da qual os judocas experimentam novas situações e as *katas* servem para aumentar a experiência relativa aos movimentos, controlo e equilíbrio. Para além destas formas, que consideramos fundamentais, iremos apresentar mais algumas que, pelo facto de serem frequentemente utilizadas no treino de judo, são também muito importantes.

2.10.1. *Randori*

O *randori* é considerado como a principal forma de treino de judo, desde que seja realizado corretamente (Gleeson, 1977). Esta forma de treino deve ser um momento de experimentação de movimentos e de exploração dos próprios limites. O objetivo é tentar projetar o oponente através de uma grande liberdade de movimentos em qualquer direção. Embora o judoca se possa defender preferencialmente através da esquiva, a defesa não é o principal objetivo. No que respeita ao *randori* para principiantes, deve ser fomentada uma luta "aberta", explorando ao máximo a liberdade de movimentos, com o intuito de projetar o oponente. Para Amaro et al. (2007) o *randori* é a exercitação de ações de combate onde as ações ofensivas predominam sobre as defensivas. Para Taira (2009a) o *randori* consiste em treinar livremente as técnicas de ataque e defesa aprendidas, tentando aplicá-las com a maior perfeição possível. Dada a forma "aberta" com que se realiza este tipo de treino, importa também não estar preocupado com as quedas.

2.10.2. *Shiai*

O *shiai* é o momento de por em prática os conhecimentos adquiridos no *randori*, ou nos momentos de experimentação (Gleeson, 1977). Aqui a atitude deve ser completamente diferente. O objetivo principal deixou de ser a aprendizagem, para ser exclusivamente ganhar ao adversário. Pode também dizer-se que o *shiai* é um exercício de judo de carácter competitivo, orientado por regras específicas, para determinar o vencedor (Amaro et al., 2007).

2.10.3. *Kata*

Embora a história das *katas* seja bastante anterior à formação do *Kodokan*, é a partir desta altura que falaremos um pouco das *kata*. Então, no início do *kodokan* os treinos incluíam *randori* e *kata* ao mesmo tempo (Taira, 2009b). Nesta época, a correção de uma técnica realizada incorretamente por um aluno era feita através de um esquema com a técnica correta. Isto dava resultado com poucos alunos. Com o aumento dos alunos este método de ensino individualizado deixou de resultar, tendo sido criado um esquema técnico (as *katas*), no sentido de permitir aos praticantes melhorar tecnicamente através da prática de movimentos agrupados. Isto aconteceu por volta de 1884, dois anos após a fundação do *kodokan*. As *katas* constituem um método eficaz para progredir no judo e baseiam-se em movimentos simples que seguem uma ordem de execução previamente estabelecida. Conhecer a *kata* significa discernir e experimentar a imensa variedade de ataques e defesas, os diferentes movimentos e rotações de corpo, a lei da força ou os princípios de ação e reação.

As *katas* são séries clássicas de formas fundamentais que são executadas numa sucessão pré-estabelecida (Minuro, 1950). Embora hoje em dia existam competições de *katas*, estas formas foram estabelecidas para o treino e para demonstrações. Existem várias *katas*, tendo cada uma o seu significado.

As *katas* representam uma sequência de técnicas que foram selecionadas no sentido de realizar o estudo aprofundado dos princípios do judo (Federação Portuguesa de Judo, 2010). No quadro seguinte serão apresentados as várias *katas* (nome e tema).

Quadro 36 - Nome e tema das *katas* de judo (adaptado de Federação Portuguesa de Judo, 2010; L. Jones, & Hanon, 2011).

Nome	Tema
Nage-no-kata	Formas de projeção
Katame-no-kata	Formas de controlo
Kime-no-kata	Formas de decisão
Ju-no-kata	Formas de suavidade
Kodokan-goshin-jutsu	Formas de autodefesa
Itsutsu-no-kata	Formas dos cinco princípios
Koshiki-no-kata	Formas antigas
Seiryoku-zenyo Kokumin-taiiku	Formas educativas de máxima eficiência

As *katas* são ferramentas essenciais de aprendizagem (L. Jones, & Hanon, 2011). No sentido de completar o judo pessoal, devem ser aprendidas, praticadas e compreendidas. As *katas* colaboram tanto para a prática livre como para a competição. Originalmente não foram concebidas para ajudar a compreender a história do judo, mas sobretudo para ajudar os praticantes a fazer judo corretamente.

2.10.4. *Yako-soko-geiko* (ou *Yako-soko-renshu*)

Neste tipo de treino os praticantes (*tori* e *uke)* combinam as ações que vão realizar (Amaro et al., 2007). Estas ações podem incluir ações de ataque e defesa, combinações, entre outras, com alternância de funções em que ambos colaboram. A resistência não é forte e as ações de ataque não devem ser contrariadas. Por exemplo, quando se quer aperfeiçoar uma combinação entre *o-uchi-gari* e *tai-otoshi*, o *tori* pede ao *uke* que reaja da forma conveniente, no sentido facilitar o treino da situação em causa (Taira, 2009a).

2.10.5. *Kakari-geiko*

Este método é considerado o *randori* com judocas de nível técnico mais elevado do que o nosso (Taira, 2009a). É um método em que os judocas não se devem colocar em situação

defensiva, tendo a preocupação de realizar as técnicas corretamente, sem preocupação em cair. Os judocas não devem realizar este treino de forma competitiva, pois é considerado um comportamento deselegante. Deverão, por outro lado, aproveitar o conhecimento técnico dos companheiros, estando abertos às suas recomendações.

2.10.6. *Mitori-geiko*

Esta forma de treino consta da observação do treino dos companheiros, sobretudo dos que são mais conhecedores (Taira, 2009a). Através da observação dos companheiros mais evoluídos os judocas podem melhorar o conhecimento sobre as técnicas de judo.

2.10.7. *Uchi-komi*

Este método refere-se à repetição de movimentos (Taira, 2009a). É um dos principais métodos para aperfeiçoar as técnicas, realizando repetidamente entradas com o companheiro, quer no mesmo local, quer em deslocamento. Trata-se de um exercício importante para adquirir a técnica correta e a habilidade de movimentos. O objetivo é realizar as entradas medindo a velocidade e mantendo a precisão até alcançar a perfeição. Para Amaro et al. (2007) este meio especial de treino representa a realização de partes ou fases de movimentos desportivos específicos, sobretudo as fases do *kusushi* e *tsukuri,* sem contudo descurar a totalidade do movimento.

2.10.8. *Nage-komi*

Este método refere-se à repetição de projeções de judo (Taira, 2009a). Aqui, para além do treino de *kusushi* e *tsukuri* relativo ao trabalho de *uchi-komi,* existe também o *kake*. Quer isto dizer que, no *nage-komi,* existe a finalização da técnica realizada.

2.10.9. *Tandoku-renshu*

É uma forma de treino/estudo que se realiza individualmente, sem companheiro (Amaro et al., 2007; Kano, 1986; Taira, 2009a). Refere-se à prática de exercícios relacionados com o

judo tais como: execução de *tai-sabaki*, *shintai* para melhorar os deslocamentos ou até fazer *uchi-komi* de técnicas de varrimento (Taira, 2009a).

2.10.10. *Sotai-renshu*

Para Amaro et al. (2007) este meio especial de treino consta de ações específicas de judo que se realizam com companheiro, podendo incluir treino de carácter técnico ou competitivo. Este método de treino pode incluir o *uchi-komi*, *nage-komi*, *nage-komi*, *kata* e até *randori*, ou seja, todos os exercícios que se realizam com companheiro (Taira, 2009a).

2.10.11. Treino integrado/Preparação física integrada

Deval e Palla (2010) falam sobre o treino integrado, embora neste caso se refiram concretamente ao treino de crianças e jovens. Os autores referem que este tipo de treino deve incluir sessões dinâmicas capazes de desenvolver aspetos tais como: a própria lógica do jogo desportivo, os componentes que a integram, a condição física, a técnica e a tática, o trabalho em equipa e os aspetos psicológicos.

É aqui também tratada a preparação física integrada, em virtude de poder, de alguma forma, relacionar-se com as formas de treino apresentadas. De acordo com R. Garcia e Luque (2011) a preparação física integrada nos desportos de combate deve incluir habilidades que se complementem mutuamente, de forma que uma facilite o desenvolvimento da outra.

Quadro 37 - Preparação física integrada em desportos de combate - vantagens e inconvenientes (adaptado de R. Garcia, & Luque, 2011).

Preparação física integrada nos desportos de combate	
Vantagens	**Inconvenientes**
• As situações de treino têm grande similaridade com a realidade competitiva; • Este tipo de treino tem efeitos psicológicos positivos, sobretudo para os lutadores que demonstram alguma rejeição aos treinos de condição física; • Incrementa o tempo específico de treino; • Melhora as capacidades físicas condicionais em conjunto com a técnica e tática; • Promove uma maior motivação devido ao carácter integrador das sessões de treino; • Permite economizar tempo, sobretudo quando se dispõe de poucas sessões de treino; • Permite um bom método de trabalho da técnica e da tática em situação de fadiga.	• As sessões de preparação física integrada podem resultar numa maior dificuldade para o lutador, podendo originar alguns defeitos na técnica. Neste sentido, deve ter-se sempre em conta o nível do desportista; • O controlo da intensidade do treino é mais difícil; • Provoca uma maior carga geral no organismo.

Segundo os autores, importa integrar os conteúdos físicos e técnico-táticos dado que atualmente se verifica uma escassa preparação física integrada para lutadores. Urge caminhar neste sentido, já que:

- Existe um abuso do treino tradicional, em virtude de a maioria das modalidades terem origem no oriente;
- São desportos que reclamam a participação de todo o corpo;
- É necessária uma adaptação contínua do nível físico ao técnico;
- Importa promover uma transferência da componente física para a técnica (no tapete);
- Existe uma elevada automatização da componente técnica;
- Se verifica uma elevada necessidade de introduzir o treino de habilidades percetivas com adversário (*uke*);
- Este tipo de preparação física pode ser aplicado em todas as etapas de formação do desportista (iniciação, especialização e alto rendimento).

Neste sentido, como proposta dos autores, o trabalho em circuito surge como uma boa ferramenta para a preparação física, dado que:

- Permite a organização;
- Permite a realização de numerosos exercícios;
- Possibilita a concretização de numerosos objetivos (permite manipular tempo de esforço e de recuperação);
- Facilita a participação de um elevado número de judocas e um trabalho individualizado;
- Permite a progressão da carga.

2.11. A COMPETIÇÃO DE JUDO

O combate de judo é uma competição entre dois desportistas, num tempo limite e numa área bem definida, na presença de um árbitro (Tomiki, 1970). Existem competições formais e informais. A competição formal é realizada de acordo com os regulamentos oficiais de competição. Já a competição informal realiza-se alterando parte do regulamento oficial, no sentido de se adaptar ao nível de habilidade dos participantes, como por exemplo, limitando o número de técnicas que podem ser aplicadas, reduzindo o tempo de combate e reduzindo as dimensões da respetiva área, entre outros aspetos.

Para que a educação tenha sucesso deve ter sempre em conta a qualidade das experiências e dos proveitos das crianças e jovens desportistas nas atividades que praticam. Os projetos relacionados com a educação através do desporto devem assegurar experiências positivas às crianças e jovens (Frolowics, 2005). Por um lado estas experiências devem fornecer-lhes uma imagem do desporto, não apenas como uma competição para testar as capacidades físicas, mas também para demonstrar *fair play*. Por outro lado, o maior número de desportistas deverá retirar satisfação das atividades que praticam, ainda que não sejam vencedores de competições desportivas.

2.11.1. O MODELO FORMAL

O artigo 3º do Capítulo I do Regulamento de Organização de Provas da Federação Portuguesa de Judo refere (Federação Portuguesa de Judo, 2014b, p. 7):

> "1. Para efeitos de organização competitiva da modalidade, a F.P.J. reconhece os seguintes escalões de idade, referenciada a 31 de Dezembro do ano da prova: Benjamins

(≤10 anos), Infantis (11 anos), Iniciados (12 anos), Juvenis (13/14), Cadetes (15/16/17 anos), Juniores (18/19/20 anos), Sub23 (≥17 e ≤22 anos), Seniores (≥21 anos) e Veteranos (≥30 anos).

2. Para efeitos de participação nas provas desportivas compete aos Treinadores, devidamente certificados nos termos da Lei e dos Regulamentos da FPJ, ponderar sobre a aptidão técnica e física dos seus Atletas para o efeito e responsabilizar-se pela respetiva inscrição.

3. As inscrições de Atletas, para efeitos de participação de provas, são obrigatoriamente assinadas pelo treinador responsável do Clube com expressa menção do nome legível, sob pena de não ser admitida a respetiva participação, competindo às Associações de Clubes o controlo deste procedimento.

4. Nos escalões etários de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis não é permitida a aplicação de *shime-waza* nem de *kansetsu-waza*.

5. No escalão etário de Cadetes é permitida a aplicação de *shime-waza* e *kansetsu-waza* mas, o atleta que desmaie em consequência de aplicação de *shime-waza* fica impedido de prosseguir em prova."

Refira-se, também, que de acordo com o regulamento apresentado, os judocas cadetes de 2º e 3º ano poderão participar nas provas do escalão de juniores, bem como os cadetes de último ano (que perfazem 17 anos na época/ano civil em questão) poderão participar nas provas de sub-23 e seniores.

Antes de 2014 a competição formal/oficial surgia a partir do escalão de juvenis femininos e juvenis II masculinos, para raparigas que perfazem 13 e 14 anos e para rapazes que perfazem 14 anos nessa época desportiva ou ano civil, respetivamente. Era a partir desse escalão que existia Campeonato Nacional. O escalão de juvenis I masculinos (13 anos) não tinha, ainda, Campeonato Nacional. Atualmente a competição formal/oficial acontece a partir dos 13 anos, independentemente do sexo, ou seja, a partir do escalão de juvenis que inclui as idades de 13/14 anos, quer para raparigas, quer para rapazes.

2.11.2. A COMPETIÇÃO ADAPTADA – UMA NECESSIDADE

A competição é, para os desportistas, um objetivo fundamental. Neste sentido, eles devem demonstrar na situação de contexto competitivo as capacidades técnicas e táticas que trabalharam ao longo da sua preparação (Castelo, 1997).

No que respeita à competição, verifica-se uma preocupação de vários países na promoção de modelos competitivos adaptados às crianças e jovens (Capranica, & Millard-Stafford, 2011). Isto só será correto se os regulamentos da competição forem adequados às crianças no sentido de promoverem o desenvolvimento da sua disciplina e das habilidades específicas. Os poucos estudos sobre treino desportivo para jovens indicam que apenas uma variável não é suficiente para avaliar a *performance*. Cabe aos cientistas do desporto, através dos resultados das suas pesquisas, informarem os atletas e treinadores acerca das práticas a levar a cabo no treino, bem como melhores formas de competição adaptadas aos jovens.

"Competição e desporto confundem-se no entendimento da criança sobre o significado da prática. O sentido primordial do desporto para a criança é assim o jogo. É a competição. É a possibilidade que esta lhe oferece de avaliar as suas capacidades, comparando-as com as dos outros e consigo própria. De mostrar aos outros aquilo de que é capaz, de obter êxito, de se superar. De criar junto dos amigos, dos pares, de terceiros uma boa imagem social. De adquirir e desenvolver valores para a sua vida futura."

(Marques, 2005, p. 116)

É no jogo e na competição que a criança aprende, quando tenta ser o primeiro, na rua, na escola e nos clubes. As manifestações mais espontâneas da criança provam que é assim (Marques, 2004, 2005). Então, a intervenção pedagógica tem de assumir esta lógica, aproveitando-a em prol de um correto projeto pedagógico. As competições são um forte meio de formação desde que se encontrem as propostas mais adequadas para o efeito. As fases deste processo de desenvolvimento deverão ser muito dinâmicas, o que significa que são pouco compatíveis com as exigências dos modelos de competição mais evoluídos. Na linha do que anteriormente foi referido, pretende o autor dizer que, devemos preocupar-nos mais em criar modelos competitivos adequados para crianças e para os adolescentes, do que sujeitar os mesmos a modelos competitivos mais evoluídos.

Neste contexto importa refletir sobre o papel dos pais, dirigentes e treinadores, já que, pelo facto de estarem, muitas vezes, mais preocupados com os seus interesses, focalizam nos resultados competitivos uma boa parte dos objetivos da formação (Marques, 2004). A obtenção de resultados durante o processo de formação obriga a rotinas de treino que nem

sempre são compatíveis com a condição e o estatuto dos jovens atletas. No desporto de rendimento só os resultados de alto nível têm sentido social. Não é socialmente aceitável querer formar campeões jovens prejudicando os seus resultados futuros. Este facto contraria qualquer justificação do desporto de alto rendimento. Urge então preparar melhor os pais, os dirigentes, os treinadores para melhor intervirem no desporto dos mais jovens. De acordo com o autor a competência dos treinadores mede-se através do número de jovens que faz chegar às fases mais avançadas da preparação de alto rendimento.

Ainda no capítulo da família, iremos falar do seu papel no desporto de jovens em idade escolar. Para Feliu (2005) aquele deveria centrar-se sobretudo em três objetivos:

1. Promover a participação das crianças na prática desportiva, incentivando-as a praticar algum desporto, que não seja obrigatoriamente o que os pais querem. Estes devem, sobretudo, atuar como modelos que praticam algum tipo de exercício físico ou desporto;
2. Ter a preocupação de que os filhos realizem uma prática desportiva de qualidade. Esta preocupação prende-se com a qualidade pedagógica dos técnicos que dirigem os seus filhos, bem como com a necessidade de que todas as crianças tenham a mesma oportunidade de participação em competições desportivas;
3. Promover o desportivismo atuando como modelos para os seus filhos. É fundamental que, durante a competição, os pais respeitem as decisões dos árbitros e dos treinadores e se comportem com desportivismo com os desportistas rivais.

Para além de nos devermos concentrar no que achamos que o desporto pode e deve proporcionar aos jovens, importa também perceber quais os objetivos e benefícios que as crianças e jovens associam à sua prática desportiva (Fonseca, 2004). Cabe aqui referir que o desporto juvenil não é o desporto dos adultos, não devendo, por esse motivo, ser a sua réplica. É pois importante refletir sobre as características das competições dos mais novos. Estas deverão estar adaptadas ao que as crianças e jovens procuram e necessitam. Este é um fator que pode interferir com a decisão dos jovens de abandonar a prática desportiva. O autor adianta que, no contexto do desporto juvenil, deve competir-se para aprender e melhorar e não aprender e melhorar para competir. A primeira opção parece ser a correta, dado que vai ao encontro do que perseguem os jovens, dado que estes demonstram querer aprender e melhorar as suas competências, no sentido de daí retirarem prazer. Cabe aqui fazer referência

ao importante papel desempenhado pela competência percebida na determinação dos seus comportamentos.

No que respeita à competição para crianças, importa sobretudo verificar que tipo de práticas, esforços ou combinações de forças, quer físicas quer sociais, incidem sobre a criança numa situação competitiva e têm possibilidades de promover mudanças positivas no seu corpo e/ou personalidade, bem como considerar quais as que promoverão efeitos negativos (Cratty, 1990). É com base neste entendimento que devemos pensar a competição para crianças, procurando o modelo mais adequado.

As diferenças individuais na maturação, até uma determinada idade e durante a adolescência, têm influência no crescimento e na *performance* (Beunen, & Malina, 2008). Além disso, os jovens que têm sucesso no desporto tendem a diferir, em média, no nível de maturidade, comparados com a população em geral. Importa então estudar a maturidade associando-a à *performance*. A variação do nível de maturação influencia o tamanho corporal, composição e proporções, bem como a *performance*. Referem os autores que os estudos com jovens atletas encerram uma série de limitações. Por um lado, a definição de atleta é vaga, estando a grande variedade de habilidades e níveis competitivos aí em jogo. Por outro lado, os atletas são um grupo altamente selecionado, não só através das suas habilidades e *performance*, mas também através do tamanho e do físico. A seleção pode ser feita por várias pessoas, tais como pais, treinadores, outras influências, ou combinações destas. Referem ainda que a maturação precoce está intrinsecamente relacionada com o crescimento e o tamanho, estando ambos relacionados com a *performance*. Finalmente, a *performance* desportiva é influenciada por vários fatores, muitos dos quais não são biológicos. Os programas desportivos estão normalmente estruturados por escalões etários. Dado o grande intervalo de variação no tamanho do corpo, composição corporal, maturação biológica, desempenho físico, habilidades, características psicossociais, personalidade e comportamentos entre crianças da mesma idade, e especialmente na transição da infância para a adolescência, o esforço em tornar mais equilibrada a competição é muitas vezes discutido mas poucas vezes tentado. Todavia, o tamanho, a maturidade, a força, a *performanc*e e a falta de habilidade, são normalmente implicados no esforço em tentar equilibrar os desportistas na competição.

Para Deval e Bellod (2000), um correto processo de iniciação ao judo e à competição permitirá um maior progresso na modalidade, em virtude de oferecer mais possibilidades de aprendizagem, promover maior motivação, interesse e persistência. Este pressuposto nem

sempre é cumprido, dado que as exigências do desporto de competição e os desajustados planeamentos de treino promovem um elevado nível de esforço nos jovens, com o objetivo de atingir elevados resultados desportivos. Isto provoca a saturação nos jovens quando chegam à idade ótima de rendimento, bem como a ânsia por outra forma de prática, podendo mesmo promover o abandono desportivo.

Neste sentido, os autores referem alguns aspetos importantes, tais como:

- Em certos períodos ótimos, existem comportamentos que se adquirem com um mínimo de esforço se as crianças já possuírem os pré-requisitos necessários;
- As crianças não devem realizar atividades de exagerada complexidade, caso não tenham ainda atingido a idade em que as atividades básicas se realizam com normalidade;
- As crianças poderão aprender mais fácil e rapidamente se possuírem um nível de maturação específico para essa atividade;
- A maturação do sistema neuromuscular, conseguida até aos 6 anos, permite o desenvolvimento da sensibilidade cinestésica, visual e labiríntica na estrutura do seu esquema corporal;
- A idade da aquisição da técnica situa-se entre os 8 e os 12 anos de idade.

Uma orientação para a competição de judo dirigida para judocas em idade escolar baseou-se em normas defendidas por várias federações desportivas. Neste contexto, é proposto o seguinte modelo (Deval, & Bellod, 2000):

- Não permitir agarrar o pescoço do *uke* nas execuções de *koshi-guruma*, quando se pretende projetar;
- Parar o combate (*mate*) quando surgem situações embaraçosas;
- Não pontuar projeções quando não se verifica o controlo do braço do *uke*, do lado para o qual é projetado;
- Eliminar técnicas que implicam dificuldades de realização ou problemas de controlo;
- Não aplicar penalizações de imediato, havendo portanto, uma informação prévia, de caráter pedagógico, no sentido de promover uma melhor aprendizagem;
- Organizar atividades onde a competição seja apenas uma parte da mesma. As atividades deverão ter uma componente social, cultural, lúdica e desportiva (e.g. visita a uma cidade vizinha);

- Sistema de competição que não promova a eliminação: mudar o sistema de pontuação, para que não finalize logo ao primeiro *ippon*, podendo a vitória ser dada quando se atinge um determinado número de pontos ou ao chegar ao limite de tempo do combate;
- Sistema de competição que contemple quer uma prova técnica, quer uma prova de combate ("demo competição");
- Competição entre atletas de capacidades e conhecimentos similares (grupos de luta homogéneos);
- Estimular as competições por equipas e em jeito de liga.

Características da competição de judo em função dos escalões etários, com referência às suas características e periodicidade da atividade (Carratalã, & Carratalã, 2005; Deval, & Bellod, 2000):

- **6 - 8 - Iniciação**

Jogos e atividades de luta e combates de judo no solo.
Trimestral e como atividade do processo de ensino.

- **9 - 10 - Aperfeiçoamento global**

Jogos aplicados, combates de judo no solo, "demo competição".
Mensal e formando parte do processo de ensino.

- **11 - 12 - Aperfeiçoamento global**

Demo competição, combates de judo em pé com regulamento modificado.
Mensal, combinando as atividades intra e intergrupais.

- **13 - 14 - Aperfeiçoamento individualizado**

Combates de judo em pé com regulamento modificado.
Mensais entre grupos de diferentes clubes e com carácter amistoso.

- **15 - 16 - Especialização desportiva**

Competição regulamentada.
Maior periodicidade e com modificação do sistema de competição.

Para Villamón e Molina (1999) a competição deverá ter um tratamento educativo durante a fase de iniciação desportiva. Os autores apresentam uma proposta de iniciação à competição em judo. Esta proposta inclui duas fases, onde a primeira abarca a faixa dos 6 aos 12 anos e a segunda a faixa etária dos 12 à idade adulta. Nesta última, os autores apresentam dois modelos: um orientado para o desporto de recreação (12-14; 14-16 e mais de 17 anos de

idade) e um outro para o desporto de competição (12-14; 14-16, 17-18 e mais de 18 anos). Naturalmente que nos interessa mais o modelo orientado para a competição, porém, estamos cientes de que o modelo virado para o desporto de recreação tem também um lugar importante no panorama do judo enquanto modalidade desportiva de elevado valor educativo.

Para Way e Balyi (2007) um dos problemas mais comuns que se colocam é o facto de os programas competitivos dos adultos serem muitas vezes impostos aos jovens desportistas. À medida que o grupo de especialistas, que se dedica ao *LTAD Model*, trabalha no processo de desenvolvimento dos seus modelos, verifica frequentemente que a competição tem um papel principal, não servindo assim ao desenvolvimento do atleta que se quer a longo prazo. Os treinadores sentem-se muitas vezes pressionados para ganhar e os resultados trabalham na direção oposta aos fatores que estão por detrás dos objetivos do *LTAD Model*. Entre estes problemas os autores apresentam os seguintes:

- O tempo de treino dos atletas para aprender a treinar é utilizado para preparações táticas dos jogos, em vez de ser aplicado no desenvolvimento das suas habilidades;
- As limitadas rotações dos jogadores e as substituições são feitas pensando apenas na vitória atrasando, deste modo, o desenvolvimento de todos os jogadores;
- A pressão para ganhar é frequentemente aumentada pelas estruturas dos torneios, encorajando os treinadores a deixar os menos experientes, para conseguir resultados. O *LTAD Model* recomenda que as competições de habilidades sejam utilizadas também para pontuar;
- Exagerado ênfase em sistemas defensivos para limitar erros e ganhar jogos, em prejuízo dos mecanismos de ataque e da criatividade, uma vez que a classificação conta para a fase final da competição;
- Uso seletivo de substituições e seleção de jogadores, no sentido de esconder as debilidades, em vez de desenvolver um plano de treino para fortalecer essas mesmas debilidades. Isto origina, mais cedo ou mais tarde, a exclusão dos jogadores mais fracos, dado que no próximo nível de competição não poderão esconder as suas fraquezas.

Tratando-se de competições infantis, mesmo tendo em atenção o reconhecimento mínimo e equitativo para todos, deve ter-se cuidado com o realce individual dos mais aptos, no sentido

de não desestimular os demais, correndo o risco de condicionar a continuidade da prática da modalidade (Monteiro, 1998). O treinador deverá recorrer a formas de avaliação regulares, no sentido de incentivar os alunos, podendo estas servir como meio de correção e retificação do desempenho dos mesmos. Contudo, deve também promover-se a autoavaliação do aluno, com base no desempenho em treinos, exibições, competições ou outras atividades.

A competição deverá fazer parte do processo de formação das crianças (Carratalã, & Carratalã, 2005). O enquadramento competitivo ajustado aos escalões etários mais baixos é então um aspeto que deve merecer a atenção e preocupação de quem trabalha com crianças e jovens judocas. A implementação de um modelo competitivo adequado e os seus benefícios deverão fazer parte dos objetivos do ensino do judo, devendo este ser entendido como um processo perspetivado a longo prazo.

No quadro seguinte será apresentada uma proposta dos autores relativa à competição para crianças.

Quadro 38 - Proposta para o tratamento da competição de judo para crianças (Carratalã, & Carratalã, 2005).

1. Regulamento adaptado à idade e características dos participantes.
Quanto à segurança:
Não permitir a pega do pescoço do *uke*, em *koshi-guruma*, para projetar;
Dar *mate* por ocasião de pegas complicadas;
Não pontuar técnicas de projeção que não mantenham o controlo do braço do *uke* pelo lado da projeção;
Eliminar as técnicas que pelas suas características impliquem dificuldade de realização ou problemas de controlo sobre o *uke*;
Quanto ao sistema de penalizações:
As infrações não serão aplicadas de forma imediata, devendo ser explicada pelo árbitro cada vez que a execute, no sentido de contribuir para a sua compreensão e como consequência da aprendizagem do judo.
2. Modificar os objetivos tradicionais perseguidos pela competição, privilegiando o aspeto lúdico, social e desportivo.
Realizar uma atividade competitiva mais espaçada no tempo, com mais momentos, em jeito de liga;
Evitar o sistema de eliminatória, aplicando o sistema de grupos, permitindo uma maior participação;
Garantir maior equidade, com grupos o mais homogéneos possível, definindo mais categorias. Desta forma promover-se-á uma maior motivação para a atividade;

Alterar o sistema de pontuação oficial, evitando que o combate não finalize logo ao atingir o *ippon*, permitindo a acumulação de pontos até alcançar uma determinada pontuação (e.g. 30 pontos) ou chegar ao limite do tempo estabelecido (e.g. 2 min). Desta forma os judocas disporão de maior oportunidade para desenvolver o seu próprio judo.

Criar um tipo de competição que reflita os aspetos de execução técnica e de aplicação prática (*kata, randori*), ou seja, baseada na demonstração técnica e em combate de judo "demo competição.

Estimular o desenvolvimento de competições por equipas.

Na competição desportiva para crianças a intervenção do árbitro deve ser sobretudo pedagógica, privilegiando a explicação e evitando ser exclusivamente punitiva (Paes, 2006).

No sentido de corresponder às necessidades das crianças, no que respeita à sua atividade competitiva, várias associações distritais de judo e clubes têm promovido competições para os mais novos, apresentando regulamentos de arbitragem adaptados. Esta adaptação engloba, entre outros, tempos de combate e áreas de competição mais reduzidos, diferente pontuação, intervenção pedagógica ao longo da luta, envolvimento mais familiar, prémios para todos os participantes, possibilidade de realizar apenas luta no solo, iniciar o combate com a pega feita, entre outros. Também ao nível do DE encontramos um regulamento que contempla algumas adaptações, sobretudo para os escalões etários mais baixos. De referir que neste regulamento, para além da componente competitiva tradicional (combates de judo), existe uma outra prova, denominada "Troféu Técnico", onde os judocas executam várias habilidades técnicas de judo. De acordo com o Ministério da Educação e Ciência - Direção Geral da Educação (2013) "Este Troféu pretende ser um momento de convívio e partilha de conhecimentos entre todos os Judocas pertencentes aos Clubes de DE, potenciando-se, desta forma, a valência técnico-pedagógica deste tipo de prova."

3. METODOLOGIA

3.1. CONTEXTO DE INVESTIGAÇÃO E UNIDADES DE ANÁLISE (POPULAÇÃO)

Em virtude de este estudo tratar de modelo(s) de ensino do judo, as questões colocadas incidiram sobre os métodos e formas de trabalho, bem como sobre questões inerentes ao envolvimento socio-afetivo e organizacional do treino e aspetos mais enfatizados durante a formação do judoca. Sobressaíram as questões mais relacionadas com o treino, em virtude de estarem mais diretamente ligadas ao ensino da modalidade, sem nunca esquecer a competição como componente importante no processo de formação do judoca.

3.2. PARTICIPANTES

O número de treinadores inquiridos para este estudo foi de 16 (dezasseis). Todos os participantes estão em atividade e foram competidores tendo, no mínimo, cinco anos de experiência como treinadores e trabalhado com vários escalões etários. Todos tiveram desportistas medalhados em provas nacionais. De referir que os dados relativos aos participantes encontram-se mais adiante.

3.2.1. AMOSTRA DE CONVENIÊNCIA

Os pressupostos que presidiram à escolha dos treinadores na conceção e no processamento dos dados foram os seguintes:

- Possuírem licença federativa atualizada (revalidada) na Federação Portuguesa de Judo e licença (atualizada) de treinador;
- Terem graduação mínima de 1º *dan* (cinto negro);
- Estarem em atividade;
- Possuírem mais de cinco anos de experiência, como treinadores;
- Treinarem atletas em fase de formação e competidores;
- Serem de várias regiões de Portugal Continental (Norte, Centro, Lisboa, Sul) e Insular (Açores).

Apresentar-se-ão a seguir alguns dados referentes ao questionário aplicado aos treinadores. Desta forma, o próximo quadro apresenta dados pessoais dos treinadores no sentido de caracterizar melhor a sua ligação à prática da modalidade.

Quadro 39 - Dados relativos aos 16 treinadores inquiridos (idade, tempo de prática, tempo de atividade).

Variáveis (anos)	Média	Desvio Padrão	Máximo	Mínimo
Idade	49,3	± 8,8	59,0	33,0
Tempo de prática de judo	36,3	± 7,2	45,0	22,0
Tempo de atividade como treinador	24,2	± 8,4	36,0	10,0

Ainda no sentido de caracterizar os treinadores de judo, apresentar-se-ão, no quadro a seguir, dados relativos à sua graduação[10], nível de treinador[11] e habilitações literárias (valores absolutos e relativos).

Quadro 40 – Graduação e habilitações dos treinadores inquiridos.

Graduação				
Frequência	**2 *dan***	**3º *dan***	**4º *dan***	**5º *dan***
Absoluta (nº)	4	7	4	1
Relativa (%)	25,0%	43,8%	25,0%	6,3%
Grau de treinador				
Frequência	**Nível I**	**Nível II**	**Nível III**	
Absoluta (nº)	2	8	6	
Relativa (%)	12,5%	50,0%	37,5%	
Habilitações literárias				
Frequência	**9º ano**	**12º ano**	**Licenciatura**	**Mestrado**
Absoluta	6	4	5*	1*
Relativa	37,5%	25,0%	31,3%	6,3%

* Quatro das licenciaturas e o mestrado são em Educação Física.

Também a região ou zona onde os treinadores exercem a sua atividade (como treinadores de judo) será apresentada no quadro abaixo. Houve preocupação de inquirir treinadores de todo

[10] No judo as graduações pretendem refletir o conjunto de conhecimentos que os praticantes vão adquirindo ao longo da sua carreira desportiva (Federação Portuguesa de Judo, 2010).

[11] No artigo 10º (Graus do título profissional) da Lei n.º 40/2012 de 28 de agosto, que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, é referido que o título profissional confere competências ao seu titular, do seguinte modo: Grau I, Grau II, Grau III e Grau IV (Assembleia da República, 2012).

o país, no sentido de recolher informações que pudessem espelhar o que se passa, não apenas numa região, mas na maior parte das regiões do país.

Quadro 41 - Região/Zona dos treinadores.

Região/Zona	Nº treinadores
Açores	2
Lisboa	3
Sul	4
Centro	3
Norte	4

No quadro seguinte apresentar-se-á o número médio de atletas por clube, bem como as dimensões do tapete onde se realiza o treino.

Quadro 42 - Número de judocas por treinador e área/características do tapete de judo.

Nº Judocas/área do *dojo*	Média	Desvio Padrão	Máximo	Mínimo
Total de judocas por clube	115,4	± 39,1	231,0	50,0
Número de crianças e jovens	73,0	± 50,1	213,0	15,0
Dimensões da área de treino (m^2)	152,2	± 72,9	272,0	20,0
Observações	Dos 16 treinadores inquiridos, 15 possuem tapete fixo e apenas 1 tem tapete amovível.			

Um dado de interesse é também o número de treinos por escalão etário, bem como a idade de início da competição.

Quadro 43 - Número de treinos por escalão etário e idade de início da competição.

Número de treinos semanais por escalão etário e por treinador				
Escalões etários	**Média**	**Desvio Padrão**	**Máximo**	**Mínimo**
Até iniciados	3,0	± 1,4	5	1
Juvenis	3,4	± 1,1	5	2
Cadetes	4,1	± 0,9	5	3
Juniores	4,2	± 1,0	5	3
Idade de início da competição				
Início da competição – adaptada (anos)	6,2	± 1,3	8	4
Observações	Todos os treinadores têm classes com judocas que participam no quadro competitivo distrital, regional/zonal e nacional.			

3.3. PROCEDIMENTOS

3.3.1. INSTRUMENTOS

Aplicação de uma entrevista semiestruturada e de questionário elaborado para o efeito, sujeitos a verificação por uma equipa de *experts*, a fim de validar as questões mais pertinentes para o estudo que se pretendeu desenvolver. O guião da entrevista incluiu quinze questões de resposta aberta, tendo como base o quadro teórico relativo ao tema a tratar. Através de questões de opinião tentamos apurar o entendimento dos treinadores acerca dos assuntos relacionados com a formação desportiva em judo (anexo III).

Tal como sugere Guerra (2006), estando em presença de uma metodologia indutiva, houve a preocupação de minorar a intervenção do entrevistador, no sentido de não influenciar as respostas dos entrevistados, garantindo desta forma uma verbalização franca por parte do entrevistado e consequentemente uma maior riqueza do material recolhido. O número de entrevistas teve em atenção o conceito de "saturação", no sentido de evitar a desnecessária realização de mais entrevistas que não garantissem nova informação (Guerra, 2006; Weed, 2009).

De acordo com Guerra (2006) as entrevistas foram gravadas para posterior transcrição e tratamento das respostas através de análise de conteúdo. Durante a leitura da entrevista foram sublinhados, com cores diferentes, os diversos temas contidos na mesma, assim como anotados aspetos achados de particular interesse. Este tipo de análise pretende não só descrever as situações mas também interpretar o sentido do que foi dito.

A análise de conteúdo é um conjunto de técnicas de estudo das comunicações (Bardin, 2004). Entre os vários domínios da aplicação da análise de conteúdo podemos encontrar os questionários e as entrevistas, utilizando respetivamente os códigos linguísticos escrito e oral. "À identificação das variáveis cuja dinâmica é potencialmente explicativa de um fenómeno que queremos explicar chamamos «análise categorial» "(Guerra, 2006, p. 80). Esta análise "pretende tomar em consideração a totalidade de um "texto" passando-o pelo crivo da classificação e do recenseamento, segundo a frequência de presença (ou de ausência) de *itens* de sentido" (Bardin, 2004, p. 32). Este é o método das categorias, que permite classificar elementos de significação, que constituem a mensagem. São etapas da análise de conteúdo, as seguintes:

1) **Descrição** – enumeração das características do texto;
2) **Inferência** - saberes deduzidos dos conteúdos;
3) **Interpretação** – significado das características.

A entrevista é sem dúvida a fonte de informação mais comum nos estudos qualitativos (Gratton, & Jones, 2004; F. Jones, 2005; Smith, & Caddick, 2012). Para Seidman (1998), a razão de escolher a entrevista prende-se com o facto de os elementos que constituem as nossas vidas colaborarem para que estejamos interessados na entrevista como método. É uma forte forma de obter conhecimento em aspetos educacionais através da compreensão da experiência dos indivíduos, cujas vidas são dedicadas à educação. Como método de inquérito, a entrevista mostra-se mais consistente quando se trata da capacidade das pessoas se exprimirem através da linguagem, reforçando a importância do indivíduo. Por fim, é um método extremamente útil para os investigadores que se interessam pelas histórias dos outros.

De acordo com Hill e Hill (2005), foi efetuado um estudo preliminar de pequena escala, no sentido de fornecer informação relevante para a investigação principal. Este estudo teve como objetivo testar a relevância, clareza e compreensão das perguntas aplicadas aos respondentes de um universo novo e pretendeu auxiliar a elaboração de um novo questionário. No nosso caso, tratou-se da aplicação de uma entrevista. Foram então seguidos os passos propostos pelos autores: 1) Mostrar o guião da entrevista a uma pessoa que conheça bem as pessoas que fazem parte do novo universo, pedindo a sua opinião sobre as perguntas do referido guião; 2) Escolher uma amostra pequena, mas representativa do universo total; 3) Questionar os respondentes sobre eventuais dificuldades na resposta às questões colocadas e 4) Analisar as respostas dadas na entrevista, no sentido de verificar eventuais anomalias (perguntas com poucas respostas, grandes variação nas respostas a cada uma das perguntas).

Ainda de acordo com Hill e Hill (2005), importa informar os inquiridos sobre alguns aspetos considerados de interesse. Os autores referem que na primeira parte da entrevista devem ser transmitidos a natureza e os objetivos da investigação e ser solicitada a colaboração aos inquiridos. Deverá ser ainda transmitido o nome da instituição onde a investigação está a ser realizada, bem como a duração da entrevista, salientando-se o carácter confidencial e anónimo da mesma.

3.3.2. RECOLHA DE DADOS

Para a realização das entrevistas os treinadores de judo foram contactados via telefone, correio eletrónico ou pessoalmente. O local definido foi em função da disponibilidade dos mesmos, sendo que este foi prioritariamente no clube onde o treinador exerce as suas funções ou em salas afetas aos pavilhões desportivos, onde normalmente se realizam competições da modalidade. As entrevistas foram gravadas com um gravador de voz (*Olympus VN*-712*PC*), em locais sem ruído, sem a presença de outras pessoas e num ambiente calmo.

Todas as entrevistas foram realizadas pelo próprio investigador. Os entrevistados foram esclarecidos acerca do propósito do estudo, tendo havido preocupação de não influenciar as respostas. Durante a entrevista houve a preocupação de limitar ao mínimo a intervenção do entrevistador, tendo este adotado uma postura de ouvinte, concedendo ao entrevistado espaço e tempo ilimitado para construir a resposta mais adequada. O tempo médio das entrevistas foi de 38:02 minutos.

3.3.3. TRATAMENTO DOS DADOS

Após gravação, as entrevistas foram redigidas e transcritas na sua totalidade e dadas a conhecer aos entrevistados para validação das mesmas, após o que se fez uma análise de conteúdo e registo descritivo. Os dados foram registados utilizando o programa *Excel* e tratados estatisticamente pelo programa *SPSS* 18.0, sendo utilizada estatística descritiva dos resultados.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1. INTRODUÇÃO

Este estudo consistiu em perceber como os treinadores de judo em Portugal entendem e operacionalizam o processo de formação do judoca.

Desta forma, foi levada a cabo uma estratégia de investigação sustentada na realização de entrevistas semiestruturadas a treinadores de judo de várias regiões de Portugal (Norte, Centro, Lisboa, Sul e Açores).

Nesta fase do estudo procedemos à descrição e interpretação dos dados recolhidos nas entrevistas realizadas aos treinadores, procurando, também, recorrer à informação fornecida pela literatura consultada, na tentativa de promover um adequado e fundamentado confronto destes dados com a bibliografia.

Numa primeira fase da apresentação e discussão dos resultados será apresentada uma análise de todas as questões colocadas nas entrevistas. Seguidamente, e com o intuito de facilitar o entendimento geral desta parte, apresentar-se-á uma síntese dos dados resultantes da análise categorial de todas as questões.

Em sintonia com o que foi anteriormente referido, todas as categorias e subcategorias foram definidas *à posteriori*, após uma análise cuidada do conteúdo das respostas às várias questões da entrevista.

4.2. ANÁLISE DAS RESPOSTAS DOS TREINADORES

As quinze questões da entrevista foram incluídas, *à posteriori*, em quatro temas principais, no sentido de permitir uma melhor compreensão do seu enquadramento. Não sendo temas estanque inter-relacionam-se, tal como demonstra a figura seguinte, que apresenta os temas e o número das questões que lhes estão afetas.

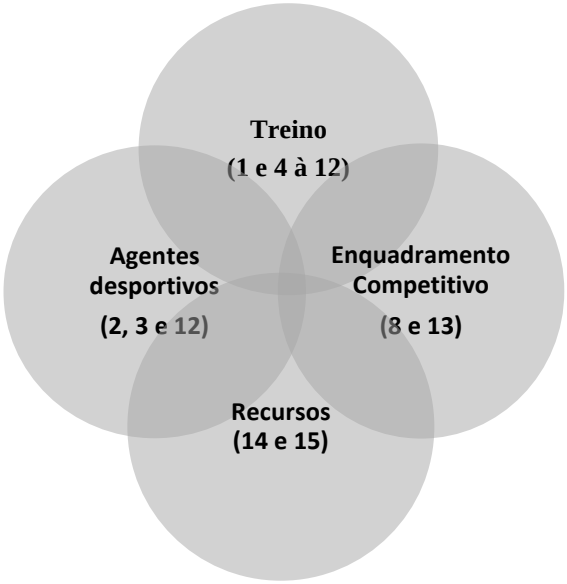


Figura 1- Representação esquemática dos grandes temas/questões da entrevista.

A sua inter-relação justifica-se devido à sua participação conjunta no processo de formação do praticante desportivo, assim como pelo facto de apelarem, algumas vezes, a temáticas e discursos semelhantes.

Seguidamente serão apresentadas, de forma esquemática, as categorias relativas a cada questão. Fizemo-lo categoria a categoria, embora, por vezes, este pressuposto não se verifique, em virtude de poder ser feita referência a duas categorias numa mesma frase. Nas figuras apresentadas, relativas às categorias de cada questão, optamos por colocar a tracejado os limites das caixas que dizem respeito às categorias menos focadas pelos treinadores inquiridos. Fizemo-lo nas categorias com menos de 25,0% de referências por parte dos treinadores. Este facto não traduz, obrigatoriamente, que os temas em apreço sejam desinteressantes ou não tenham valor. Quanto ao número de referências feitas em cada categoria, optamos por colocar as mesmas por ordem decrescente, de cima para baixo.

Ao longo desta parte e pelo facto de a entrevista ser de carácter confidencial, os nomes dos dezasseis treinadores inquiridos serão substituídos por letras e números. As letras dizem respeito à sua zona/região, tendo o número sido atribuído aleatoriamente.

- **Norte** – N1, N2, N3 e N4;
- **Centro** – C1, C2 e C3;
- **Lisboa** – L1, L2 e L3;
- **Sul** – S1, S2, S3 e S4;
- **Açores** – A1 e A2.

No sentido de promover um enquadramento mais efetivo do leitor relativamente à Apresentação e Discussão do Resultados, optamos por apresentar, também, as questões da entrevista aplicada aos treinadores inquiridos.

Ainda antes de encetar a discussão em questão, importa falar sobre os dados (ver quadros 39 a 43) apurados do questionário aplicado aos treinadores. A média de idades dos treinadores situa-se nos 49,3 anos. Este facto garante, de alguma forma, a sua experiência no campo do treino desportivo em judo. A sua graduação, que vai de 2º a 5º *dan*, bem como o grau de treinador apresentado, reforçam o que dissemos antes. A preocupação em entrevistar treinadores de várias regiões deveu-se à necessidade de apurar várias sensibilidades, no sentido de fornecer, porventura, mais consistência à metodologia empregue e ao estudo em geral. Quanto à média da área de tapete de judo (*dojo*), esta é de 152,2 $m^{2.}$ Apenas um dos dezasseis treinadores não possui a sua área fixa, o que nos permite dizer que, a esse nível, não há constrangimentos a realçar. A média de judocas crianças e jovens, por clube, também se apresenta interessante, com um valor médio de 73,0 praticantes. De realçar o aumento do número de treinos à medida que a idade aumenta. Este dado pressupõe à partida que o volume de treino cresce com o aumento do escalão etário. Todos estes são valores médios, pelo que são apenas referências. De qualquer forma poderão ser úteis para explicar uma ou outra questão que decorra da análise das respostas dos treinadores.

As figuras apresentadas a seguir incluem as categorias que nasceram da análise das entrevistas aos treinadores inquiridos.

QUESTÃO 01

Quando está a treinar com crianças e jovens judocas qual a sua principal preocupação?

A figura abaixo apresenta as quatro categorias resultantes das respostas à primeira questão.

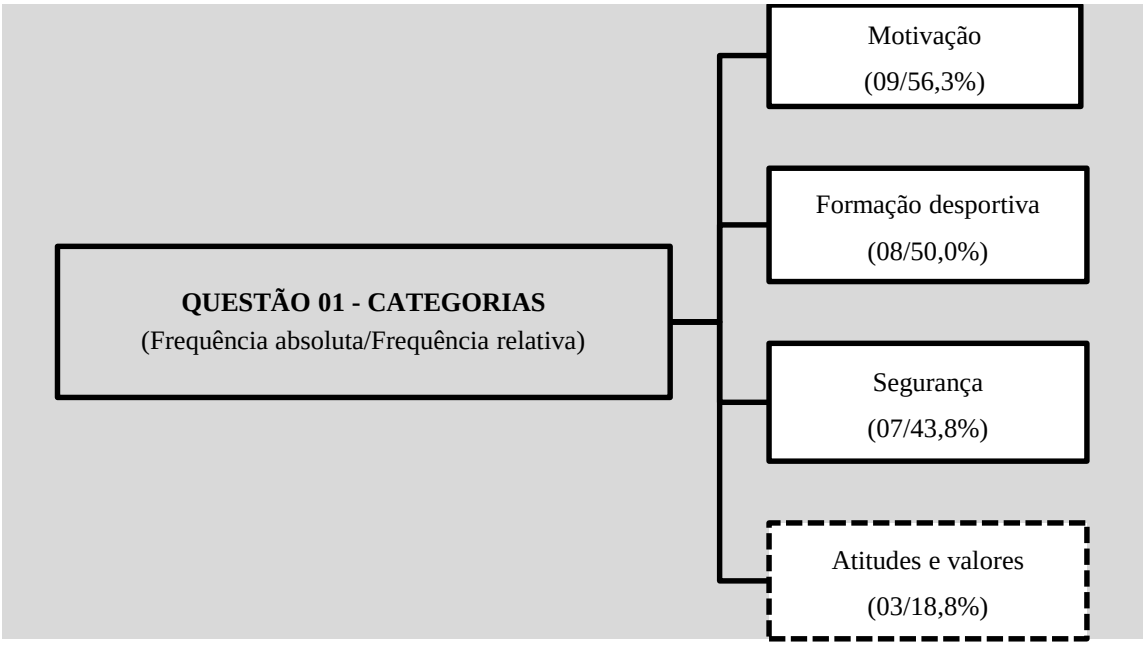


Figura 2- Categorias relativas às respostas da questão 01.

Nesta questão os treinadores deram grande importância a aspetos ligados à categoria "**Motivação"**. Este facto está patente nas respostas de 56,3% dos inquiridos. No que respeita à motivação, esta traduz-se em aspetos tais como: gosto pelo treino e querer voltar ao treino, utilização de formas jogadas como meio de ensino, gostar do grupo/colegas, ensino em contexto lúdico, entre outros. Apresentamos a seguir algumas frases alusivas a esta categoria:

"Com crianças e jovens, é que eles se sintam bem. É que eles gozem. Gozem a aula, que tirem proveito da aula, que saiam satisfeitos" (L3).

"A principal preocupação tem a ver com a motivação dos jovens, principalmente, de forma a mantê-los agarrados à atividade o maior tempo possível" (S4).

"E a principal preocupação é que eles comecem a gostar do judo. E para eles gostarem do judo, o judo tem que ser ensinado como uma brincadeira e não como judo a sério, que isso depois mais tarde eles vão adquirindo isso. Por isso, a principal preocupação é que eles fiquem a gostar do judo e não desistam" (L2).

Para além do prazer que a prática proporciona e da motivação para a prática e sua continuidade, o treinador S2 também foca a segurança, demonstrando ser importante atender a este aspeto:

"(…) motivar os miúdos para que não se percam, para que não achem que o judo seja aborrecido e que achem aquilo monótono, passado um bocado estão já a pensar noutra coisa. Sempre cativá-los, evitar que eles se magoem, cativá-los para o judo" (S2).

"Sendo num contexto lúdico, tentar evoluir tecnicamente sempre tendo em vista os jogos, a luta e oposição, num contexto lúdico que eles tenham essa evolução" (N1).

A este respeito, e no que toca a crianças de 9 e 10 anos de idade, Amaro et al. (2007) sublinham a necessidade de desenvolver a motivação e interesse pela prática do judo, de forma a facilitar a aquisição dos elementos técnicos e táticos básicos.

"A minha principal preocupação é que os jovens saiam no final do treino satisfeitos e a quererem voltar no próximo treino" (C3).

"A principal preocupação que eu sinto é que eles gostem de treinar, que gostem do grupo e que tenham prazer naquilo que fazem" (N3).

O entendimento apresentado pelos treinadores C3 e N3 está em sintonia com alguns autores que referem que a atividade dos mais jovens deve ser baseada no divertimento, privilegiando a componente lúdica (Côté et al., 2009; Judo Canada, 2006; Veloso et al., 2010). Também o Kodokan Judo Institute (2009) realça que a prática do judo deve proporcionar divertimento. No que respeita à relação afetiva estabelecida com o grupo ou colegas de treino, Santiago (2006) diz que as atividades das crianças devem também promover a socialização e a motivação. É, portanto, importante retirar prazer das atividades praticadas, com vista à continuidade da prática, tal como o entusiasmo é fundamental para a criação de um ambiente afetivo. Fazendo referência ao judo, Deval (1997a) enfatiza a importância de criar um clima agradável no seio do grupo de judocas, onde todos sintam que trabalham num projeto comum e são importantes, partilhando de uma mesma filosofia de prática desportiva, seja ela de rendimento ou de recreação. Estes são alguns fatores promotores de motivação para a prática. Todavia, tal como referem Bengoechea et al. (2004), a promoção de divertimento no desporto juvenil não tem de implicar, necessariamente, a realização de jogos ou outras

atividades divertidas. A seguir, o treinador A1 alia a importância das formas jogadas à aprendizagem:

"A minha principal preocupação com os judocas jovens é que eles consigam captar de forma jogada, jogáveis, tudo o que eu possa ensinar (…). Então, o meu método de trabalho é com formas jogáveis de aprendizagem das técnicas do judo" (A1).

Aqui entra a componente motivacional inerente às formas jogadas, assim como a componente de formação desportiva relativa a um melhor enquadramento na luta de judo decorrente dos meios lúdicos de trabalho. De acordo com García et al. (2006) um mestre criativo inclui o jogo no ensino do judo. Também Eichelbrenner (1992) reforça o facto de os jogos de luta terem a função de preparar os desportos de combate. A acrescentar ao que foi dito, a British Judo Association (2006) e Judo Canada (2006) defendem o jogo como meio para desenvolver as capacidades motoras.

As questões afetas à categoria "**Formação Desportiva"** foram focadas por 50,0% dos treinadores. Vejamos então o que eles dizem:

"É ter sempre consciência que temos que dar aulas sempre viradas para a idade do escalão que estamos a trabalhar. É no não estar a criar superatletas quando eles não têm de ser, mas dar-lhe o treino para a idade e para o escalão etário a que pertencem" (C2).

As palavras apresentadas pelo treinador C2 vão ao encontro do referido por Sarmento (2004) quando diz que uma tarefa não fornece as mesmas informações a todos os indivíduos, em virtude de o grau de evolução de cada um condicionar a seleção das mesmas. São apontados como fatores que interferem no processo de aprendizagem a idade, o sexo, a capacidade psicomotora, as características genéticas e a experiência. Neste contexto, Lopes et al. (2000) adiantam que a prontidão desportiva não está apenas relacionada com o crescimento e a maturação biológica, dado que o desporto encerra exigências a nível físico e motor, percetivo, cognitivo, emocional e social.

"A preocupação vai variando, desde os, eu trabalho com crianças a partir dos 4 anos, por isso a preocupação vai variando. Até aos 12 anos, a minha principal preocupação, é dar-lhes uma boa formação desportiva. E por boa formação desportiva entendo uma boa educação física, ou seja, fazer deles atletas mais coordenados, mais fortes, melhorar todas as capacidades condicionais e que possam ser adultos mais saudáveis. A partir dos 12

anos, naquela fase inicial da adolescência, aí já me começo a preocupar com o enquadramento competitivo deles e poder fazer deles bons judocas. Claro que a primeira fase dos 4 aos 12 anos concorre para que, depois, a partir dos 12 eles também se possam desenvolver enquanto atletas. Eu costumo dizer aos pais dos meus atletas que todos eles podem ser campeões olímpicos, mas aos 12 anos nenhum vai ser. Primeira questão para ser um dia campeão olímpico é chegar a adulto saudável, mentalmente como fisicamente. E para isso nós temos que respeitar a criança e dar-lhe o melhor desenvolvimento possível. Pronto, é isso" (N4).

Interessante alusão ao tema, onde vários aspetos são focados. Aqui sobressai a preocupação de conceber o treino de acordo com as características dos praticantes. O treinador N4 fala de aspetos mais gerais, relacionados com a formação motora do judoca, bem como de aspetos ligados à competição, onde os aspetos técnicos e táticos estão implicitamente incluídos. Foi feita referência a aspetos ligados à saúde, entendidos como de enorme importância. Implicitamente, defende a formação multilateral das crianças e jovens judocas, no sentido em que não concebe campeões à força, nas idades mais tenras. Nesta linha de pensamento encontra-se Amaro (2005), ao defender que a prática desportiva deverá assentar numa formação multilateral ao nível das capacidades motoras e habilidades desportivas. Ainda neste contexto, Marques (2005) sublinha que na formação desportiva dos mais jovens não se pretende que os praticantes interpretem as práticas mais evoluídas, mas sim que sejam preparados para o virem a fazer. As palavras de Malina (2008) fazem também sentido, quando diz que a treinabilidade se refere à recetividade que um indivíduo apresenta face à instrução, à prática ou a determinados estímulos. Ainda na linha do que disse o treinador N4, e no que respeita à formação de desportistas adultos saudáveis, podemos referir Seefeldt e Ewing (1997) quando dizem que os jovens deverão praticar desportos com potencial para a prática ao longo da vida. É portanto feita alusão à saúde como um valor. Estas questões são também levantadas por Adelino et al. (1999) quando, no que concerne ao desporto de crianças e jovens, rejeitam a aplicação de cargas intensas que podem prejudicar o seu desenvolvimento e a longevidade desportiva, bem como promover o abandono precoce. Nas frases seguintes os treinadores apresentam aspetos que para si são importantes quando se trata da formação desportiva de crianças e jovens judocas:

"A principal preocupação é falar com as crianças, explicar um pouco o que é o judo" (L2).

"(…) e também prepará-los, uma vez que o clube é competitivo, prepará-los também para num futuro, e estamos a falar de jovens de 6, 7 anos, para serem também competidores" (L1).

"Com crianças e jovens? A evolução técnica dessas crianças e desses jovens. Não tanto o perfil competitivo mas a evolução a nível técnico" (N1).

"(…) a iniciação do judo base é as quedas, principalmente as quedas, não há técnica, só aprender a, os miúdos aprenderem a cair" (S1).

"(…) que tirem proveito da aula" (L3).

Também Santiago (2006) atribui importância ao conhecimento da atividade a praticar. No caso do judo, o aluno deverá conhecer a sua história, a sua evolução, assim como as suas características. Para além deste aspeto em particular, importa também praticar as habilidades específicas da modalidade. Para Deval (1997b) a perfeição dos movimentos técnicos não vem logo no início da prática, mas sim mais tarde, no sentido de não travar a aprendizagem. De início deve ser utilizado o método de resolução de problemas, de forma a permitir ao praticante o confronto com situações de forma criativa. É dada importância à técnica, no entanto, na devida altura.

Também a categoria "**Segurança"** foi bastante mencionada, com 43,8% dos treinadores a focar aspetos ligados à mesma. Deste modo, parece ser um aspeto a ter em consideração:

"Ora bem, eu tenho turmas a partir dos 4 anos, 4, 5 anos. É a mais difícil e é a que me exige mais concentração, para que as crianças não se magoem" (C1).

"A minha preocupação é que os miúdos não se aleijem, que, vamos começar pelas quedas, tendo em conta, saber cair" (S1).

"Com os jovens, a 1ª coisa que tenho preocupação é que eles não se magoem. Ter sempre em atenção esse pormenor, tentar evitar que se deixem cair sem se segurar, sem se proteger, porque uma lesão, um miúdo que se magoe pode ficar com medo, pode ficar com receio e é esse miúdo que se vai perder depois para o treino. Essa é a primeira preocupação que se tem" (S2).

"A minha principal preocupação, quando estou a treinar crianças, é a sua integridade física. É uma das principais preocupações que eu tenho. Às vezes debato-me muito e tento estudar os exercícios que faço, para não os prejudicar. (…) evito certas técnicas por causa de não dar cabo das articulações, por exemplo os joelhos. Isso é a minha principal preocupação" (N2).

Amaro et al. (2007) alertam para a natureza das cargas de treino em função do escalão etário, no sentido de levar a cabo uma preparação equilibrada das crianças e jovens. Esta preocupação está intimamente ligada às questões da segurança. Neste contexto G. Casado (1990) apresenta vários fatores que devem ser tomados em consideração quando se trabalha em prol da segurança. No âmbito cognitivo, refere-se ao estudo e análise de reações agressivas e ao fator medo, bem como à promoção da aprendizagem das quedas; no âmbito sócio afetivo fala da necessidade de controlar a agressividade, de diminuir o medo em situações de contacto e queda, da responsabilização pela integridade física do opositor e aumento do nível de segurança de si mesmo; no campo das transferências, refere a necessidade de aprender técnicas onde exista contacto físico e queda, assim como a consciencialização de que é importante prevenir lesões.

"Basicamente só me preocupo com isto, motivá-los para continuarem na prática e que não se magoem" (A2).

No comentário anterior, a par da segurança, mais uma vez foram referidas as questões motivacionais ligadas à continuidade da prática desportiva, reforçando o que já tinha sido dito. A questão da segurança é de facto importante, a julgar pelas seguintes palavras:

"(…) a minha resposta é a segurança e a prevenção de lesões" (S3)

"(…) o afastamento da lesão. (…) que não se magoem" (A2).

De acordo com Santos et al. (2011) o ensino dos desportos de combate fomenta a cultura da não-violência em função dos valores que transmitem. Aqui a segurança relaciona-se de forma estreita com os valores defendidos pelo judo.

Quanto à categoria "**Atitudes e valores"**, com uma frequência relativa de 18,8% dos treinadores a focá-la, iremos referir-nos novamente às palavras já proferidas atrás pelo treinador N4, no que diz respeito à formação de adultos saudáveis. Em sintonia com este treinador, Valdivieso (2006) defende que o treino de crianças e jovens deve garantir um normal e correto desenvolvimento, no sentido de prevenir problemas posturais e ortopédicos. Para o autor importa ajustar o treino à idade biológica e ao estado de maturação do indivíduo, para garantir uma preparação a longo prazo. Um dos primeiros conselhos que transmite é precisamente o da necessidade de promover um treino saudável. Entendemos aqui a saúde

como um valor a preservar. Vejamos agora o que diz o treinador L1, no que às atitudes e valores diz respeito:

"Portanto, tenho que lhes dar valores, acima de tudo, dou sobretudo formação a nível de higiene, a nível dos valores da educação, do respeito. (…) a prática do judo nessas idades mais jovens envolve muito o ensinamento e a transmissão de valores morais e éticos de acordo com os padrões do judo" (L1).

Também Manolachi et al. (2010) se preocupam com as questões da educação. Curiosamente, uma das suas regras diz respeito à promoção de regras de higiene. Uma correta higiene de vida, um peso estável (sem grandes variações) e baixos níveis de *stress*, estão entre os fatores que contribuem para a diminuição das lesões (Salanne et al., 2010). No que respeita aos objetivos da atividade desportiva das crianças até aos 13 anos, Côté et al. (2007) sublinham o divertimento como fator motivacional e a saúde enquadrada, naturalmente, no campo dos valores. No que concerne às preocupações relativas ao treino com crianças e jovens, também o treinador N2 diz:

"Claro que tenho outras no âmbito do judo: o respeito pelo parceiro, a disciplina" (N2).

Muitos são os autores que opinam de igual modo. Do ponto de vista geral, no que respeita a uma das tarefas do treinador, C. Gonçalves (2005) adianta que este deve promover valores e princípios ligados ao Espírito Desportivo, bem como valores éticos da conduta desportiva. Neste sentido, são reforçados os seguintes valores: honestidade, lealdade, camaradagem, dignidade, respeito mútuo e respeito pelos princípios do Espírito Desportivo. Foram também referidos como facilitadores das aprendizagens a importância da competição no processo de formação desportiva e o valor da superação e afirmação em contexto de treino. Ainda neste âmbito, e no que diz respeito à educação moral, Kano (2006) sublinha que o desenvolvimento da inteligência permite distinguir o que é correto e o que o não é. O princípio de *seiryoku-zenyo* (máxima eficiência no uso da energia) não se aplica apenas ao treino de judo, mas também à vida em grupo, o que significa que nos devemos esforçar por evitar as condutas egoístas, em benefício da sociedade. Também o princípio de *jita kyoei* (prosperidade e benefícios mútuos) está em sintonia com esta linha de pensamento. Os treinadores devem ter aqui um papel fundamental, já que, de acordo com Bento (2006) exercem uma forte influência sobre as atitudes e comportamentos, sobre os princípios, valores, orientações e sentidos de vida do praticante desportivo. O treinador N4 apresenta

uma frase interessante, quando fala no cuidado a ter com a saúde da criança, do ponto de vista físico e mental:

"E para isso nós temos que respeitar a criança e dar-lhe o melhor desenvolvimento possível" (N4).

Aqui são referidos os aspetos éticos a ter em consideração no contexto da formação desportiva de crianças e jovens. No que respeita ao carácter humanista da EF, cabe aqui citar Siedentop (1994), no sentido em que defende um clima pedagógico estimulante e promotor do crescimento pessoal dos praticantes. O autor apela à promoção de boas relações humanas, assim como ao desenvolvimento dos indivíduos e da sociedade. Na mesma linha, Frolowics (2005) defende que a educação pelo desporto não se ocupa apenas do desenvolvimento físico, mas também da educação para a honestidade e dignidade, através do desenvolvimento de competências cognitivas e morais. Esta é portanto a tarefa dos vários agentes desportivos.

QUESTÃO 02

Acha que os pais e treinadores assumem um papel importante no processo de formação desportiva e global das crianças e jovens no que toca à formação de valores, atitudes e comportamentos? Porquê?

A figura abaixo apresenta as seis categorias resultantes das respostas à segunda questão. Três destas repetem-se relativamente à questão anterior, pelo que a sua discussão poderá, porventura, recorrer ao que já foi dito sobre o tema em apreço.

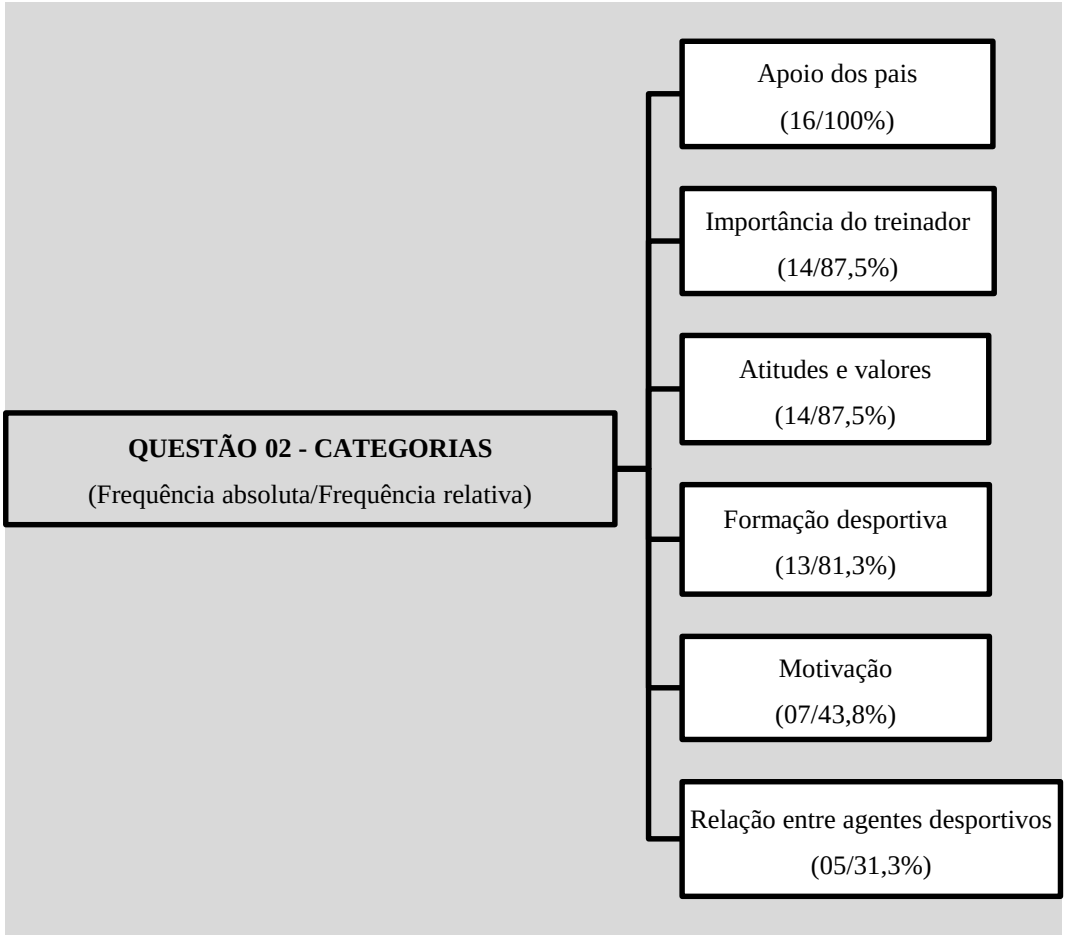


Figura 3- Categorias relativas às respostas da questão 02.

A categoria "**Apoio dos pais"** do ponto de vista mais geral foi referida por 100% dos treinadores. Neste contexto, apresentaremos o que de mais importante foi referido:

"Sim, os pais são a parte, quanto a mim, fundamental. Se eu pudesse dividir percentualmente eu diria que os pais valem 70% e o técnico vale 30%, juntamente com o clube. Portanto, se os pais não acompanharem nem validarem a prática dos filhos é muito difícil de termos aí bons praticantes e bons judocas" (A2).

"Os pais, em relação aos pais, é evidente que nós podemos ser os melhores treinadores do mundo, eu costumo dizer isto, podemos ter o melhor atleta do mundo à nossa frente, potencialmente, se não tivermos a família connosco, os pais, os tutores ou o que for, nós não vamos a lado nenhum. Portanto, os pais são essenciais. Isto é mais ou menos assim, se os pais não levarem os filhos ao judo eu não posso dar treinos. Portanto são essenciais. Os pais são, é a nossa principal fonte de comunicação para que o processo do ensino da aprendizagem seja completamente perfeito" (L1).

Para Deval (1997a) são os pais que, em maior medida, influenciam as crianças para a prática de uma determinada modalidade desportiva. Portanto, o apoio dos pais é aqui considerado como determinante. Na sua resposta, o treinador L1 também reforça o papel dos pais enquadrado na categoria "Formação desportiva", em concreto no que respeita à sua colaboração na facilitação do processo de ensino-aprendizagem. Todavia, alguns treinadores referem alguns aspetos negativos relativamente a comportamentos demonstrados pelos pais:

"Os pais muitas vezes, não sei, porque eu também tenho ideia que muitos pais metem os miúdos no judo que é para se ver livres, um bocadinho, deles. Pelo menos enquanto eles estiverem no judo é uma hora que os miúdos não estão a chatear, no entender deles. Por isso, eu acho que os pais deviam assumir esse papel importante, falar com os filhos quando saem do judo, quando vêm para o judo, fazer perguntas" (L2).

"Os pais, atualmente acho que estão um bocado… isto é a minha opinião… os filhos são um incómodo. Portanto, arranjam lugares e sítios para meter os filhos para estarem menos tempo ou para terem mais liberdade familiar"(A1).

"Acho importante que os pais colaborem e que estejam presentes, que não é fácil porque os pais chegam aos treinos deixam os miúdos e deixam lá ao cuidado do treinador. A minha opinião é que, acho que os pais têm um papel preponderante sobre isso, acho que deveriam estar mais presentes" (S1).

A seguir também o treinador N3 refere a importância dos pais e amigos ao longo do seu percurso desportivo:

"(…) sem a colaboração dos pais não é possível formar um campeão. Desde muito cedo o jovem praticante tem que ter um apoio dos pais, dos amigos, do meio em que vive (…)" (N3).

A este respeito parece ser importante que os clubes promovam um maior envolvimento das famílias na realização de tarefas e atividades associadas ao processo de desenvolvimento do judo local (A. Leal, 2013). De acordo com Deval e Palla (2010) os pais e amigos apoiam o praticante nos aspetos sociais que circundam a atividade desportiva. Referem ainda que os

pais são um importante agente da socialização durante a etapa de iniciação ao judo. Parece ser muito importante que os pais participem nos programas desportivos dos filhos e assistam às suas competições, de forma a favorecer a interação entre ambos, bem como a superação das barreiras que possam advir das suas diferenças etárias.

A categoria **"Importância do treinador"** teve uma frequência relativa de 87,5%. A este respeito, o treinador N4 refere que a intervenção do treinador depende, em grande parte, do espaço que os pais lhe dão. O treinador L2 fala sobre a consciência que deve ter um treinador quando lida com crianças e jovens praticantes:

"Os treinadores dependem muito do espaço que os pais lhes derem. Acho que com pais bem formados o treinador tem um papel mais importante. Com pais menos bem formados, o treinador tem um papel menos importante" (N4).

"E o treinador, se for consciente, de certeza que tem um papel importante. Em primeiro de tudo está a criança. E depois o judo é um complemento" (L2).

Reforçando de alguma forma o que disse o treinador L2, Seefeldt e Ewing (1997) adiantam que devem ser promovidos programas educacionais para treinadores de jovens praticantes, bem como os seus pais, através de programas que incidam sobre a utilização adequada do *feedback* e aspetos negativos e positivos relativos à participação desportiva. Este parece ser um aspeto fundamental a ter em conta quando se trata da prática desportiva de crianças e jovens. De seguida os treinadores S3 e C2 dão um enorme valor aos treinadores. Este último treinador, C2, alude também às "Atitudes e valores":

"(…) treinadores têm um papel fulcral nesse aspeto. (…). E isso, porque o papel do treinador passa muitas vezes por ser um papel paternal. Ponto final" (S3).

"Acho que o treinador, quando dá treinos a atletas numa idade de formação, se conseguir transmitir valores importantes eles vão adquiri-los como se fosse uma religião para eles. E acho que muitas vezes o treinador tem um poder quase absoluto sobre os atletas, e que se fizer um bom trabalho os atletas vão sentir isso mas também a doutrina que nós passamos e tentamos-lhe incumbir eles também adquirem, pronto, os princípios gerais do judo que são aqueles que nós sabemos" (C2).

Para De Knop e De Martelaer (2001) a qualidade dos treinadores vai refletir-se na melhoria do desporto juvenil, através de um correto clima motivacional, melhor orientação dos jovens praticantes, bem como desenvolvendo mecanismos de controlo e avaliação do treino.

A categoria **"Atitudes e valores"** foi referida por 87,5% dos treinadores. Neste contexto, mas também no que respeita à "Importância do treinador", o treinador S1 refere-se à necessidade dos pais assistirem aos treinos e valorizarem a intervenção do treinador:

"Daí que eles deviam estar presentes para verem qual é o respeito que nós damos dentro do tapete, que é um respeito que eles deviam seguir, não só no tapete como na vida atual, na escola, em todo o lado" (S1).

Seguem-se outras frases alusivas ao tema em causa, dos treinadores L3 e N4:

"E portanto, os valores que através da modalidade são transmitidos são muito idênticos àqueles que os pais também transmitem e, portanto estamos todos em consonância. E acho que é fundamental que eles sintam esse… as crianças e os jovens sintam que estamos todos a caminhar no mesmo sentido" (L3).

Na frase apresentada a seguir o treinador N4 refere um caso concreto de uma atitude a reprovar. No sentido de não desvirtuar o seu entendimento tivemos necessidade de repetir o excerto de uma frase já apresentada:

"Eu acho que sim. Acho que os pais, sobretudo os pais. Os treinadores dependem muito do espaço que os pais lhes derem. Acho que com pais bem formados o treinador tem um papel mais importante. Com pais menos bem formados, o treinador tem um papel menos importante. Porque se mal acaba o treino o pai vai para o balneário falar com a criança e dar-lhe indicações e ele esquece-se do que o treinador disse, questão que já me aconteceu, de apanhar pais no balneário a dar instruções ao filho sobre o que estiveram a fazer no treino. E aí, a intervenção do treino, pronto, é mais limitativa" (N4).

Estes treinadores referem não só a transmissão de valores necessários à correta formação desportiva, como sublinham aspetos menos positivos da intervenção dos pais. Quanto a estes aspetos A. Brito (2007) adianta que, quanto ao papel da família, esta pode ajudar muito ou até estragar tudo. Está aqui em causa o facto de não haver relação causa-efeito entre determinadas atitudes familiares e o sucesso desportivo dos filhos. O caso apresentado pelo treinador N4 integra-se muito bem neste entendimento. É pertinente referir Adelino et al. (1999), quando dizem que os pais e treinadores não devem pressionar excessivamente as

crianças e jovens, confrontando-os com exigências exageradas e irrealistas, fazendo da vitória dos filhos e atletas uma questão de afirmação pessoal.

A seguir o treinador S2 reforça o papel dos treinadores na transmissão de princípios e valores. Estão aqui em causa as regras do espírito desportivo, tão importantes na formação desportiva:

"O treinador, esse tem muita importância porque tem que ensinar e tem que dizer aos miúdos também quais são os princípios que regem a prática desportiva, por que é que ali está, por que é que deve estar ali, companheirismo, saber perder, saber ganhar, ter sempre respeito pelos outros, haver um grupo, saber o que é o grupo, os valores do grupo, que é para quando eles vão para casa tenham vontade de voltar outra vez ao treino. Isso é a importância que o treinador e o próprio treino têm que ter" (S2).

Reforçando a frase do treinador S3, Feliu (2005) diz que os pais devem atuar como modelos para os seus filhos. Neste contexto, refere que devem respeitar os árbitros e treinadores, comportando-se com desportivismo com os adversários. Aqui é valorizado o exemplo na transmissão de "Atitudes e valores". Também Deval e Palla (2010) sublinham o papel socializador e promotor de valores éticos, referindo-se concretamente ao companheirismo, espírito de luta, saber ganhar e respeito pelas normas. Os pais têm aqui um importante papel a desempenhar.

A categoria **"Formação Desportiva"** foi referida por 81,3% dos treinadores. O treinador C1 fala especificamente do desenvolvimento de qualidades motoras, salientando o facto de ter muito material didático para o efeito:

"Portanto, no judo, mais precisamente aqui no clube, nós temos muito material para que as crianças possam desenvolver as qualidades motoras. Temos um trabalho muito diversificado que permite que a criança brinque mas também treine" (C1).

No que respeita ao desenvolvimento desportivo de judocas em todo o país, A. Leal (2013) sublinha a necessidade de seguir o conceito "*Long-Term Player Development*". Este modelo aplicado pela Associação Britânica de Judo é uma adaptação do modelo canadiano "*Long-Term Athlete Development*" proposto por Balyi et al. (2010) que, aliás, também foi a origem do modelo utilizado pela Federação Canadiana de Judo (*Judo Canadá*).

De seguida o treinador L2 dá uma resposta interessante ao referir que se as crianças gostarem do judo, seguramente que aprenderão. Está aqui também implícita a questão da motivação para a prática, sendo esta fundamental para que as aprendizagens aconteçam:

"Logo que eles gostem, eles vão adquirindo" (L2).

A seguir surge uma referência interessante do treinador N4 quando salienta a importância de respeitar o árbitro. O treinador não só foca a questão da "Formação Desportiva", mas também a das "Atitudes e valores":

"Vou dar um exemplo, muitas vezes, quando estou a arbitrar os jogos dos miúdos, engano-me de propósito, erro de propósito. Porquê? Que é para eles perceberem que o árbitro também tem o direito de errar, para terem esse valor que as pessoas são todas iguais, não há umas melhores que outras, e o árbitro não tem que ser melhor do que ninguém, tem direito a errar" (N4).

A categoria **"Motivação"** foi referida por 43,5% dos treinadores. Nas frases a seguir apresentadas também está presente o "Apoio dos pais", dado que, por vezes, podem surgir duas categorias na mesma frase. Os treinadores S2 e N2 sublinham o papel da motivação no combate ao abandono desportivo:

"Os pais têm uma importância também grande porque têm que estar a motivar os miúdos a ir a uma prática desportiva, para que eles não a deixem" (S2).

"Para os jovens é muito mais fácil não fazer desporto, até nenhum. E se os pais não incentivarem e verem a importância do judo na vida das crianças, é um ou outro que fica, porque a maior parte vai embora. Acho que o principal é os pais, trazê-los aos treinos, ir buscá-los, levá-los à competição, incentivá-los a ir" (N2).

Referindo-se à participação de famílias de praticantes oriundos do leste europeu, o treinador S2 sublinha o importante papel daqueles no incentivo para a prática:

"São talvez aqueles que mais incentivam os miúdos a praticar o judo também, os que já fizeram também" (S2).
Segundo Feliu (2005) a família deverá promover a participação das crianças na prática desportiva, incentivando-as a praticar algum desporto, que não seja obrigatoriamente o que os pais querem. Também A. Leal (2013) refere a necessidade de aprofundar e diversificar os métodos pedagógicos e de ensino do judo, tendo em vista um melhor desenvolvimento desportivo dos praticantes e sua motivação. Tratando de questões motivacionais relativas ao

treino, Bengoechea et al. (2004) reforçam a necessidade de discutir com os treinadores estratégias ou abordagens que contribuam para promover o divertimento mais ajustado às características dos exercícios ou situações de treino em que os jovens estão envolvidos. De acordo com os autores, existem várias fontes de divertimento que refletem fatores de realização e não realização, podendo ser de ordem intrínseca ou extrínseca.

A categoria **"Relação entre agentes desportivos"** foi alvo de referência por 31,3% dos treinadores. Os treinadores C2, L3, N4 e S3 apresentam frases interessantes a este respeito:

"Por isso tem que ser sempre uma espécie de uma interligação a três: o pai, o professor e o aluno. Se não houver essa ponte, entre nós e o aluno, vai haver muitos problemas futuramente" (C2).

"E acho que é fundamental que eles sintam esse… as crianças e os jovens sintam que estamos todos a caminhar no mesmo sentido" (L3).

"E se os pais nos derem espaço, nós ainda conseguimos ter alguma preponderância nas crianças. Agora, se os pais não derem não conseguimos" (N4).

"Obviamente que pais e treinadores têm um papel fulcral nesse aspeto. O porquê? É porque se não houver uma simbiose entre os pais e os treinadores, com dificuldade conseguimos obter resultados nessa vertente" (S3).

Destas palavras poder-se-á retirar a ideia de que a relação entre os agentes desportivos, neste caso entre pais e treinadores, pode potenciar a qualidade da prática desportiva dos praticantes. O modelo canadiano de formação desportiva proposto por Balyi et al. (2010) envolve muitas pessoas e organismos, onde se incluem participantes, pais, treinadores, escolas, clubes, programas recreativos, comunitários, organizações desportivas regionais e nacionais, especialistas nas ciências do desporto, entre outros. Depreende-se por aquilo que aqui foi referido, que é de extrema importância promover a relação entre organismos e agentes desportivos, no sentido de colaborarem de forma coordenada para a correta formação desportiva de crianças e jovens. Também o chamado "Triângulo Desportivo" tem um papel determinante, sendo formado sobretudo pelas três figuras mais relevantes nesta etapa: o atleta, o professor de EF/treinador e as famílias, sobretudo os pais (Feliu et al., 2005). C. Gonçalves (2005) atribui elevada importância à lealdade e elegância na relação que os treinadores desenvolvem com os demais agentes desportivos.

QUESTÃO 03

Que características deve o treinador de escalões de formação possuir?

A figura abaixo apresenta as seis categorias resultantes das respostas à terceira questão. Duas destas repetem-se relativamente à questão anterior, pelo que a sua discussão poderá, porventura, recorrer ao que já foi dito sobre o tema em apreço**.**

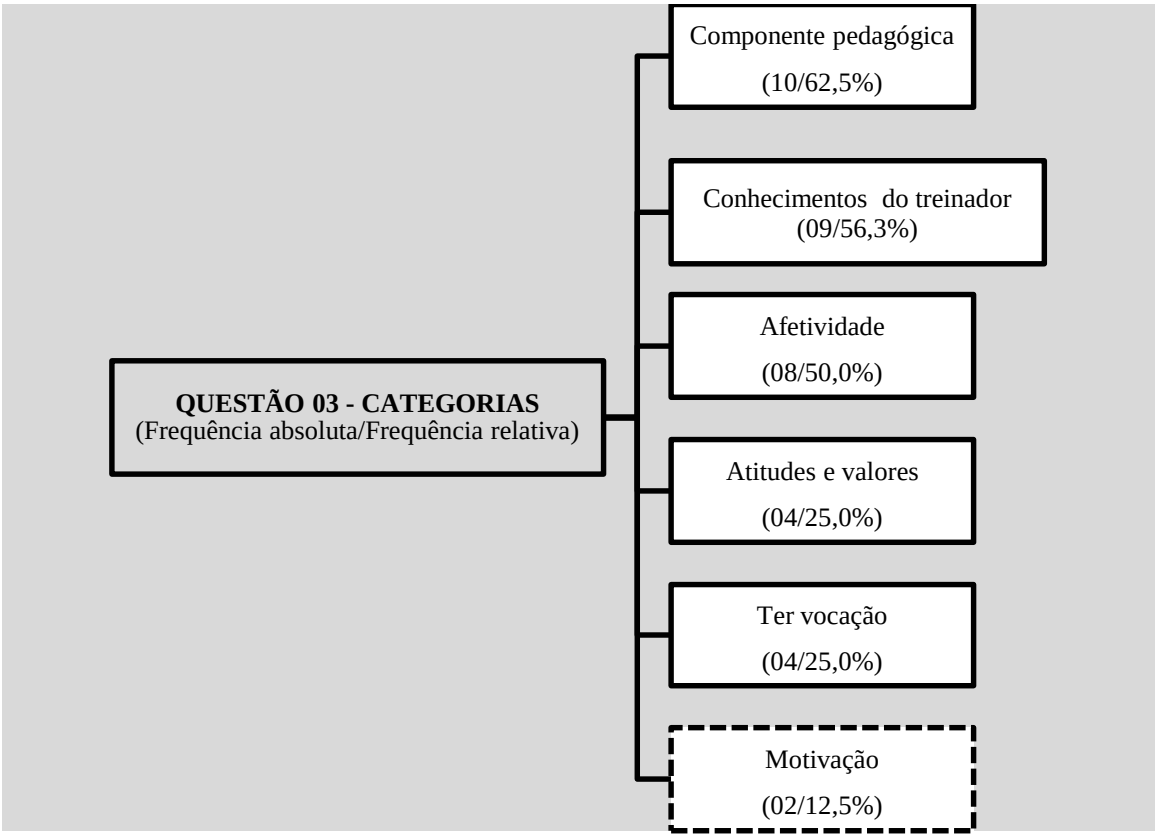


Figura 4- Categorias relativas às respostas da questão 03.

A categoria **"Componente pedagógica"** foi focada por 62,5% dos treinadores. A seguir apresentaremos algumas frases alusivas ao tema:

"(…) deve ser um conhecedor da modalidade, primeiro. Deve ter formação pedagógica para lidar com crianças e jovens, portanto, formação académica ou formação profissional adequada" (L3).

"(…) tem que ter muita pedagogia, não é, tem que ter a habilidade que às vezes não é fácil. Eu, por exemplo, eu dos 4 aos 7 eu não gosto de dar aulas porque eu não consigo entrar no mundo deles" (N2).

A resposta a seguir apela também à questão dos "Conhecimentos", embora as questões de ordem pedagógica sobressaiam. As idades a que se refere o treinador C1 não foram à partida objeto de estudo. No entanto, algumas vezes fomos obrigados a falar nas mesmas, em face do que a literatura nos apresentou.

"Eu vou dizer qualquer coisa sobre mim. A mim foram as crianças que me ensinaram. Porque o que eu aprendi em Portugal, e não só em Portugal, no estrangeiro também, porque havia pouca literatura de judo e não há para crianças de 4, 5 anos. Aquilo que eu sei hoje? Tive que me adaptar às crianças e foram elas que me ensinaram, porque eu há uns anos não sabia de facto, dizia *mate*, as crianças não paravam como uma criança de 7, 8 anos. O comportamento era diferente. Eu não tinha sido preparado para trabalhar com os escalões de 4, 5 anos. Na altura não tinha formação suficiente e pensava que era igual. Mas não. A criança de 4, 5 anos e algumas de 6 não têm nada a ver. De facto eu trabalho com esta idade, tenho que saber muito, e depois é com a experiência que também aprendo, porque senão vai ficar um bocadinho dececionado. Se estiver com crianças de 8, 9, 10 anos e quando chega à idade dos 4, 5 anos apanha uma grande deceção, é que elas fazem o que querem e lhes apetece, preocupados porque não conseguem controlar a turma. Fruto da experiência e de muitas coisas que eu depois tive que aprender. É das tais coisas que só com a prática é que se aprende. E os 4, 5 anos é um escalão e uma idade que, podemos ser o melhor professor em termos de teoria, mas na prática é que a gente aprende e elas é que nos ensinam. Porque cada criança tem a sua personalidade, a sua forma de estar e nós queremos que elas se sentem e elas não sentam, elas querem brincar… É muito complicado". (…). E um treinador com estas características será já um treinador com alguma experiência, com alguma formação e com muita calma (C1).

É um facto de que a idade de iniciação ao judo situa-se entre os 4 e os 8 anos, embora o intervalo entre os 4 e os 6 anos seja considerado como precoce neste contexto (Deval, 1997a). O autor refere que os conteúdos devem adaptar-se às características e necessidades das crianças destas idades, sintonizando-se com as palavras do treinador C1.

Nos excertos a seguir apresentados os treinadores L2, S2 e N4 abordam a questão do relacionamento treinador-atleta, salientando a necessidade de haver elegância nas palavras nos momentos de *feedback* ou instrução:

"A gente nunca pode denegrir uma criança por estar a fazer mal ou a fazer ao contrário, ou explicar um golpe e eles fazerem ao contrário. Isso para mim, ele se estiver a fazer mal eu só tenho que dizer *eh pah, tenta para o outro lado, ou qualquer coisa*. E tento corrigir sem que o miúdo se aperceba" (L2).

"O treinador não deve relegar ninguém porque tem mais dificuldade que outra" (S2).

"Uma segunda característica é saber, é alguém que no treino tem que saber manifestar a sua autoridade sem a impor, sem ser autoritário" (N4).

Face ao exposto é importante que o treinador tenha a capacidade de intervir com base em critérios pedagógicos, ser imparcial face às atuações dos desportistas e conhecer as características físicas, psicológicas e sociológicas dos praticantes (Deval, & Palla, 2010). Embora ainda não se conheçam todos os fatores que contribuem para atingir a excelência, pode adiantar-se que um ambiente favorável é seguramente muito importante (Lemus et al., 2012). Neste ambiente está incluída, naturalmente, a relação pedagógica entre o professor/treinador e o aluno. Deste modo importa promover um clima pedagógico estimulante que favoreça o crescimento pessoal (Siedentop, 1994). Com isto pretende-se promover as boas relações humanas e contribuir para o desenvolvimento dos indivíduos e da sociedade.

A categoria **"Conhecimentos do treinador"** foi referida por 56,3% dos treinadores. Embora estejamos, prioritariamente, a falar de conhecimentos dos treinadores, algumas respostas fazem referência ao conhecimento que os praticantes devem ter, naturalmente como resultado daquilo que lhes é ensinado pelos treinadores. Em concreto os treinadores L3 e N3 falam dos conhecimentos do treinador, assim como é feita alusão à relação afetiva entre treinador e atleta:

"Pah, deve ser um conhecedor da modalidade, primeiro" (L3).

"Penso que tem que ter formação máxima, principalmente até na idade mínima, dos 5 para a frente tem que ser um treinador muito conceituado. Mas sobretudo ser amigo, ser um segundo pai para eles" (N3).

As frases apresentadas espelham bem o valor atribuído ao conhecimento. Também Deval e Palla (2010) referem que o treinador deve ter um elevado conhecimento da modalidade já que exerce uma grande influência sobre o praticante. Referem ainda que o treinador deve saber planificar e programar o treino, definindo objetivos, bem como efetuar o seu controlo e avaliação. Acrescentam ainda que o treinador deve ter consciência de que o processo de ensino-aprendizagem é muito complexo e, por isso, deverá ter em conta as suas variáveis cognitiva, fisiológica, biomecânica, entre outras. É por isto que o treinador deve procurar estar em constante formação.

"Porque a base e o início da modalidade é fundamental para a sua continuidade e o que há de vir depois em termos competitivos e mais tarde na especialização, só é possível se houver uma boa base" (A2).

A seguir podemos aperceber-nos da preocupação no ensino da técnica através de um trabalho de base. O treinador faz também apelo à questão da "Pedagogia":

"E depois, obviamente, devemos ter uma abordagem forte no treino, devemos trabalhar bem, mas sempre compreendendo aquilo que eles… as dificuldades que eles possam estar a passar ou que possam ter e depois tentar exponenciar aquilo que eles têm para nos dar. Eu acho que, como há bocado referi, a nível de escalões de formação devemos trabalhar sempre tecnicamente, devemos potencializar sempre aquilo que eles têm para nos dar, devemos fazer um bom trabalho de base, não saltar etapas e, principalmente, aquilo que eu disse inicialmente, fazer todo esse trabalho, todo esse processo e tentar estabelecer uma relação estreita com eles para conseguirmos retirar aquilo de bom que eles têm para nos dar (…). Obviamente depende, mediante cada faixa etária conhecer o estádio de desenvolvimento de cada um deles e saber acompanhar, adequadamente, o estádio em que eles se encontram. " (N1).

A categoria **"Afetividade"** foi referida por 50,0% dos treinadores. Pelo que pudemos apurar das respostas dos treinadores S3, A1, S1, L2 e N1, estes atribuem grande importância às questões ligadas à afetividade:

"Na minha opinião, nesse contexto, acho que o treinador tem que estar ao nível do próprio atleta, ou seja, saber baixar-se para ouvir as preocupações do indivíduo e não ouvi-lo de cima" (S3).

"Estamos a substituir em todas as vertentes e até em algumas vertentes financeiras. Os treinadores ou os clubes é que estão a suportar. E isto, basta ver que nós temos uma carrinha, temos um carro, quando há torneios de judo nós arranjamos 5, 6, 7 carrinhas, se for possível, para os miúdos irem aos torneios, porque se nós não arranjarmos eles não vão, pura e simplesmente. Os pais estão desassociados, completamente, da carreira desportiva e educacional dos miúdos" (A1).

"Um treinador de formação deve ser mais um pai adotivo, tenho sido sempre enquanto judoca, tenho sido sempre um pai adotivo" (S1).

"Eu acho que alguns deviam ser proibidos de treinar, deviam ser proibidos de ser treinadores, porque um treinador de escalões de formação tem que ser carinhoso. Eu não sou muito, (…), de andar sempre a fazer festas aos miúdos, não é isso. Mas uma pessoa deve falar com eles e deve… e os miúdos têm truques e uma pessoa também não deve entrar muito nisso. Mas deve acarinhá-los, deve incentivar, não é estar sempre a rebaixar o miúdo, que está mal ou que faz mal ou que não é isso que eu ensinei" (L2).

"Sim, eu acho que deve ser uma pessoa que consiga, em primeiro de tudo que seja uma pessoa acessível, que consiga conversar com eles, que compreenda muito bem aquilo que se passa com eles, não é. Às vezes não conseguimos tirar dos miúdos aquilo que eles verdadeiramente têm que nos dar. Às vezes, tipo, não conseguimos tirar o melhor deles porque não compreendemos o que é que se passa com eles. E acho que a característica primordial é percebermos o que é que se passa com eles, dificuldades que eles enfrentam, o que é que eles têm" (N1).

A seguir o treinador S2 toca várias categorias. No entanto a componente afetiva está aqui bem patente quando refere que o aluno deve sentir que é importante para o treinador. Esta é de facto uma questão fundamental:

"Deve cativar os miúdos, deve ter muita paciência para ensinar, deve estar sempre com olho neles, sempre a tentar ajudá-los. O miúdo deve sentir no treinador que ele é importante para o treinador. O treinador não deve relegar ninguém porque tem mais dificuldade ou outra" (S2).

Para além de outras questões importantes, realçamos aquilo que disse o treinador S2, quanto ao facto de a criança sentir que é importante para o treinador. O treinador deve, portanto, atender a esta questão, pois tal como diz Rosado e Ferreira (2011), só num ambiente caloroso, de partilha, de consideração e com forte componente afetiva, através de uma nítida orientação para o aluno, é que poderemos atingir elevados níveis de participação.

A categoria **"Atitudes e valores"** foi referida por apenas 25,0% dos treinadores, facto que não retira importância ao tema, uma vez que já foi tratada em respostas anteriores. As frases a seguir apresentadas expressam bem o valor atribuído a esta categoria:

"Na minha opinião, 1º deve ser uma pessoa que goste de trabalhar com crianças. Depois deve ser uma pessoa enfim, deve ser uma pessoa que tenha estes valores e que os saiba transmitir, como o respeito, o saber ensinar, o saber transmitir a experiência deles. Tem que ser uma pessoa, ou deve ser uma pessoa, digamos idónea. Quando digo idónea não é no sentido de ser mais velho, idónea no sentido de saber transmitir essas experiências do respeito, entre o jovem, o próprio pai, o amigo, saber transmitir, que deve auxiliar o… não digo o mais fraco, mas o que tenha mais dificuldades" (C3).

"Deve ter muito bom senso, começa por aí. Mas acima de tudo ser uma pessoa também rica em valores éticos e morais para que não sejam transmitidos às crianças valores de violência (…). Por isso, o treinador deve ser possuidor de uns altos valores morais e, evidentemente, dos valores científicos e técnicos, próprios da modalidade. Mas dou mais interesse e mais importância ao valor moral, digamos assim" (L1).

A este respeito Ceracchini (1971) refere que só após uma profunda assimilação das técnicas e da conceção educativa ligada ao judo será possível atingir os objetivos pretendidos. O judo é um método através do qual o aluno pode aprender verdadeiras normas de conduta de grande utilidade para a vida em sociedade.

Nas palavras a seguir do treinador C2 sobressai a importância da assiduidade e pontualidade. Também estas questões são importantes para a vida:

"Mas acima de tudo, acho que deve desenvolver o trabalho de uma maneira persistente. Não faltar, estar sempre a horas no tapete, ter muita vontade de ensinar. Para mim são fundamentais. Mas para mim, a característica que eu acho que um treinador deve ter é estar sempre presente no tapete. É uma das condições que eu acho que é fundamental" (C2).

"(…) a principal característica que deve ter é ser respeitador da liberdade das crianças, deixar as crianças desenvolverem-se para o sítio que elas querem" (N4).

Esta frase encaixa muito bem no entendimento de Estrada (1989), quando diz que no judo a vertente educativa é a mais importante. É nesta lógica que o autor adianta que, relativamente ao desporto, importa reter a sua condição lúdica, o jogo interindividual, o desafogo emocional, a expressão livre de intencionalidade e um espaço aberto à experiência pessoal. Então, em benefício da educação dos jovens, não devemos cortar com a realidade, mecanizar a resposta, privar o desportista da sua responsabilidade, limitar a sua tomada de decisão e afogá-lo na sua própria ansiedade.

A categoria **"Ter vocação"** foi focada por 25,0% dos treinadores. As frases proferidas pelos treinadores C3, S4 e S2 espelham bem a importância desta característica:

"Na minha opinião, 1º deve ser uma pessoa que goste de trabalhar com crianças" (C3).

"Eu acho que tem que ser uma pessoa com experiência e com paciência" (S4).

"Deve cativar os miúdos, deve ter muita paciência para ensinar, deve estar sempre com olho neles, sempre a tentar ajudá-los" (S2).

O conceito de vocação pode estar implícito na frase de Giráldez (2006), quando refere que a arte de ensinar ou educar está ligada à arte de treinar, assumindo maior importância quando se trata de crianças e jovens.

A categoria **"Motivação"** foi referida apenas por 12,5% dos treinadores. Todavia, a questão anterior já tinha incluído esta categoria. Embora o treinador A2 trate também a questão dos "Conhecimentos", não deixa de salientar a componente motivacional inerente à função do treinador. As palavras do treinador S2 são bem elucidativas no que respeita à motivação para a prática. Na questão 02, no que a esta categoria disse respeito, referimos a necessidade de motivar os praticantes, desenvolvendo um ensino variado e divertido (Bengoechea et al., 2004; Feliu, 2005; A. Leal, 2013).

"Basicamente, para mim um treinador de escalões de formação deve ser um técnico que se coloca perante os atletas com uma atitude muito, muito formadora, muito motivadora e que tenha grandes conhecimentos em termos da modalidade" (A2).

"Deve cativar os miúdos (…)" (S2).

Na linha do que foi dito, o treinador deverá saber utilizar convenientemente as técnicas de motivação e comunicação (Deval, & Palla, 2010).

QUESTÃO 04

Que cuidados especiais devemos ter no ensino de crianças e jovens? Que aspetos realçaria neste contexto?

A figura abaixo apresenta as sete categorias resultantes das respostas à quarta questão. Quatro destas repetem-se relativamente à questão anterior, pelo que a sua discussão poderá, porventura, recorrer ao que já foi dito sobre o tema em apreço**.**

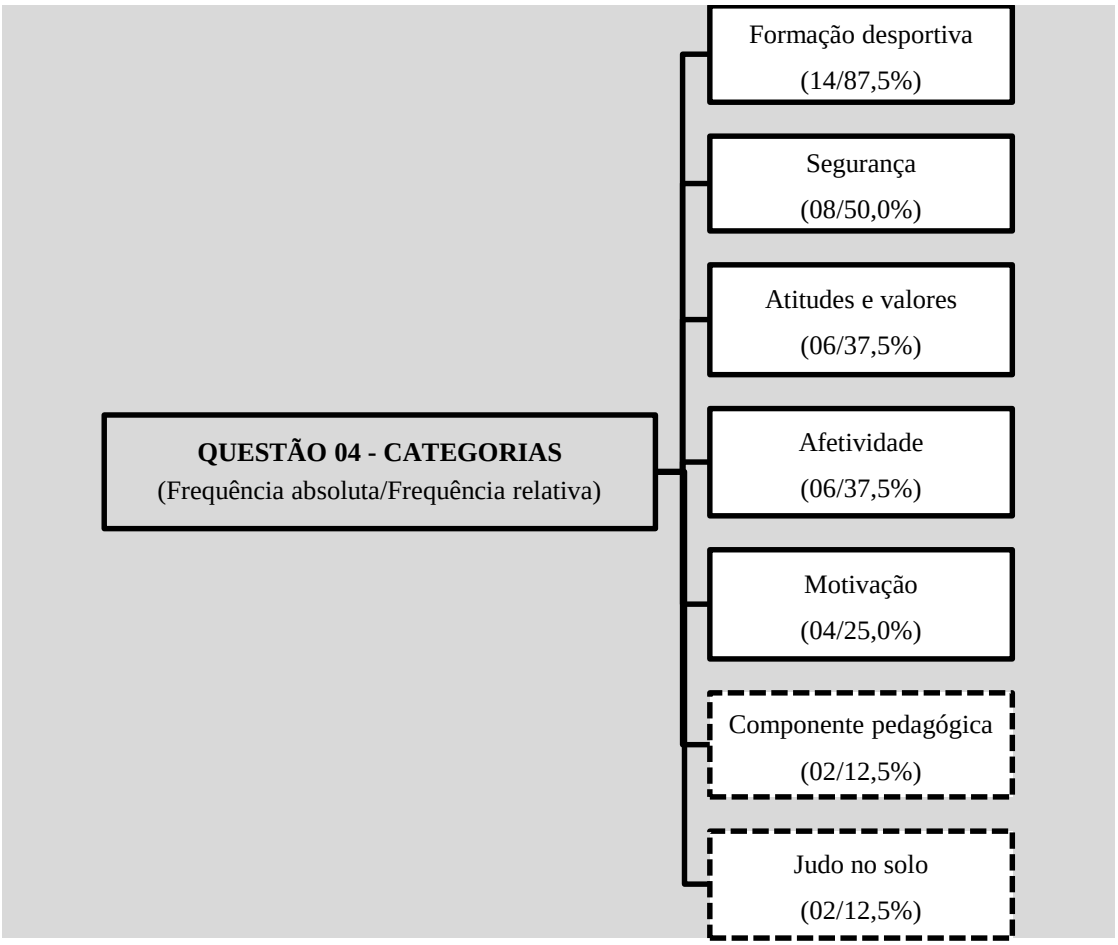


Figura 5 - Categorias relativas às respostas da questão 04.

A categoria **"Formação desportiva"** foi referida por 87,5% dos treinadores. Este tema está bem expresso nas palavras dos treinadores C1 e L2:

"O meu ensino é que, como tenho muito material pouco ensino de judo. Temos muito material desportivo, inclusive de sala, de equilíbrio, o plinto, o trampolim, corda, arcos, as escadas e muito trabalho de circuito.

Portanto, a criança quase nunca se satura. E faço muito, muita luta no chão, formas jogadas, luta no chão. Em pé, a partir dos 7 anos já começo a fazer mais. Dos 4 aos 6 é muita luta no chão. E tenho aqui, tenho um programa em que o miúdo chega hoje e já está a fazer luta no chão. Da forma como eu faço, o meu programa permite que a criança que não saiba judo comece a lutar sem se magoar" (C1).

"A nível do judo, é evidente que nestas idades nós devemos privilegiar, mas eu pessoalmente faço isso, são exercícios a nível da lateralidade, será uma aula mais de educação física do que de judo propriamente dito, porque se nós começamos a trabalhar judo muito especificamente em idades tenras não vamos ter muito sucesso. Portanto, dar-lhes, às crianças e jovens, e estamos a falar aqui até aos 15 anos, desde os 6 até aos 15, dar-lhes muita base, dar-lhes muito judo mas não especificamente só uma técnica ou duas. Podemos dar uma base grande, uma panóplia... Muito de coordenação, de lateralidade, e por aí fora, e o judo, neste pequeno aspeto, o judo exige muito essa matéria para que depois nos 16, 17, 18 anos possamos entrar numa especialidade. Mas ele sem a base construída não vai lá" (L1).

No que respeita às capacidades e habilidades motoras os treinadores C1 e L1 defendem um trabalho variado para os escalões etários mais baixos, com recurso a material didático variado, onde a ginástica está incluída. Neste sentido, os elementos gímnicos e exercícios acrobáticos são importantes para o desenvolvimento da coordenação e para a formação geral dos praticantes (Amaro et al., 2007; R. Garcia, & Luque, 2011). Ainda na linha do treinador C1, Santiago (2006) reforça o valor das atividades de carácter lúdico, pois permitem alcançar um número substancial de objetivos, tais como: experimentar elevado número de atividades corporais e desportivas, conhecer o próprio corpo, utilizar um elevado número de padrões motores, adquirir noções espaciais e de equilíbrio bem como trabalhar a condição física geral. As situações de oposição progressiva, através de jogos de luta, devem ser utilizadas na iniciação ao judo (Deval, & Palla, 2010). Nestas situações também estão incluídas os jogos e atividades de luta no solo e em pé. Em sintonia com o treinador L1 está Judo Canada (2006) ao defender um desenvolvimento motor variado nas idades mais baixas e iniciando a especialização na idade de cadetes e juniores.

Na frase seguinte o treinador C2 fala de progressões de aprendizagem. Neste contexto, podemos dizer que o ensino de determinado conteúdo deve ser estruturado de forma lógica e progressiva, no sentido de facilitar a passagem do nível atual para um outro mais evoluído (Graça, & Mesquita, 2013; Mesquita, & Graça, 2006, 2011; Rink, 1993).

"Por exemplo, eles têm a noção de segurança, e depois aumentar o grau de dificuldade, de joelhos, depois de pé, com uma pega de um lado, e depois com a pega do outro lado, fazer tipos de jogos com todos virados para

a técnica, ao fim ao cabo fazer uma progressão pedagógica da técnica desde a parte mais fácil até à parte mais difícil (…)" (C2).

De seguida o treinador N4 faz apelo a um trabalho ajustado ao desenvolvimento das crianças. Também Amaro et al. (2007), no seu programa de preparação de desportistas, apresentam as características das várias idades e os exercícios adequados às mesmas, realçando uma enorme preocupação com aspetos metodológicos.

"Eu acho que nós devemos, sobretudo, respeitar o desenvolvimento da criança, e saber dar-lhe em cada altura o que ele precisa, nem de mais nem de menos. Às vezes é um equilíbrio difícil de alcançar mas acho que temos mesmo que saber respeitar isso" (N4).

A categoria **"Segurança"** foi referida por 50,0% dos treinadores. Alguns treinadores reforçam a importância da segurança como sendo fundamental na iniciação ao judo:

"(…) quando nós damos formação a crianças e jovens, uma das situações que nós devemos sempre ter em conta é a segurança. Porque se nós não ensinarmos bem a fazer as técnicas, a fazer as quedas, a maneira como eles caem, como eles se protegem, o nosso ensino não vai estar 100% seguro. Então é um dos pontos que eu saliento, que é a segurança. Acho que é a partir daí que nós devemos começar a construir o judo" (C2).

O treinador C2 vinca bem a importância do correto ensino das técnicas, no sentido de prevenir eventuais lesões, devido à deficiente aplicação das mesmas. Neste contexto, Valdivieso (2006) reforça que a prevenção de lesões é muito importante. O autor valoriza o adequado regime de treino adiantando que mais importante que o resultado é o praticante.

"Depois há cuidados que envolvem, sobretudo numa modalidade como a nossa, aspetos de segurança, saber-lhes transmitir, profundamente, os aspetos de segurança, que é fundamental. E acho, acho também que temos que ter algum cuidado com o excesso de carga, também, mesmo que eles só treinem duas vezes por semana, não termos cargas agudas muito grandes" (N4).

"E eu acho que um dos cuidados especiais que devemos ter é ensinar judo de uma maneira que não haja lesões nesses escalões. Às vezes uma criança, se tiver uma lesão nunca mais vai. Eu tenho a sorte que se calhar em 43 anos, eu não sei se tive alguma lesão grave num miúdo. Eu acho que nunca tive" (L2).

"Já referi há bocado que um dos aspetos principais a ter com os jovens é evitar que eles se lesionem. Não faz mal, estar a ensinar as quedas, no caso do judo, o *ushiro-ukemi*, que eles depois vão saber como, porque é que isso faz falta" (S2).

Estas frases espelham bem a preocupação com a segurança. Com o propósito de prevenir lesões, também Amaro et al. (2007) se preocupam com esta questão, quando reforçam a atenção prestada ao doseamento das cargas e sua recuperação. No sentido de prevenir lesões, os autores reforçam ainda a necessidade de, até aos 16 anos, não ser aceitável utilizar qualquer meio para perda de peso. Ora, sendo o judo um desporto onde a competição é realizada por categorias de peso, este aspeto assume especial importância para quem se ocupa, sobretudo, de crianças e jovens. No sentido de evitar lesões, também a Judo Canada (2006) se preocupa com o ensino da técnica. O autor não apoia a aprendizagem precoce de técnicas de levantar o companheiro, bem como reforça o papel das quedas e da luta no solo, que, na iniciação, assumem protagonismo relativamente à luta em pé.

A categoria **"Atitudes e valores"** foi referida por 37,5% dos treinadores. Esta categoria já foi bastante referida nas questões anteriores. Todavia, e na linha do que dizem os treinadores abaixo citados, Deval e Palla (2010) afirmam que o judo encerra um enorme poder socializador e de transmissão de valores éticos e morais na formação do indivíduo, onde marcam presença conceitos como, companheirismo, espírito de luta, saber ganhar e respeito pelas normas, numa total oposição à arte de enganar e à fraude.

"Bem, penso que, acima de tudo, os valores. Toda a sua formação como pessoa e o carácter. Isso vai fazer com que o atleta mais tarde venha a ser um bom desportista e uma boa pessoa. Isso é, penso que é o mais fundamental. Porque não podemos formar bandidos. E o judo pelas regras que tem, sejam umas pessoas melhores, compreensivas, de um respeito mútuo. Sobretudo, penso que é essa a questão mais importante, porque a técnica vem depois" (N3).

"Os cuidados que devemos ter é começar a procurar transmitir os valores, o respeito" (C3).

"(…) eu procuro que eles não faltem, sejam pontuais, cumpram com as obrigações que tenham a ver, mesmo inclusivamente com as situações que têm a ver com o comportamento e com a higiene, e penso que depois de estar garantida esta situação eu estou em condições de ensinar" (A2).

A categoria **"Afetividade"** foi referida por 37,5% dos treinadores. Também esta categoria já foi tratada anteriormente. Todavia, aqui ficam mais algumas notas dos treinadores, onde é realçada a relação entre treinador e praticante, no que respeita à componente afetiva:

"A nível psicológico, como eu referi há bocado, acho que devemos tentar estabelecer uma relação estreita com eles para perceber sempre muito bem o que se passa entre eles e dar um acompanhamento adequado. Tipo, perceber quando alguma coisa não está bem, conseguirmo-nos aperceber disso em tempo útil e conseguir conversar com os atletas ou crianças, e conseguir fazer esses contornos de forma eficaz" (N1).

"Logo, estamos atentos às diferentes dificuldades que o indivíduo vai encontrando ano após ano e mês após mês na sua vida pessoal. Portanto é assim, primeiro, situação de entreajuda e penso que as relações criadas na base do judo permitem chegar, normalmente, como é o caso do meu clube, a termos uma relação muito individualizada com os miúdos e muito próxima, e uma relação de proximidade" (S3).

"(…) eu sou pai, sou mãe, sou irmão, sou irmã, sou psicólogo, sou psiquiatra dos atletas que treinam comigo" (A1).

A categoria **"Motivação"** foi referida por 25,0% dos treinadores. Tal como já referido, e de acordo com A. Leal (2013), a motivação depende também do aprofundamento e variedade dos métodos de ensino. A orientação dada à iniciação desportiva a as características do local de prática são fatores que a influenciam (Villamón, & Molina, 1999).

"(…) não devemos fazer sempre as mesmas coisas porque a criança satura e ela quer vir para cá porque quer brincar, ao princípio. Eu deixo sempre 10 minutos, um quarto de hora para eles brincarem" (C1).

"Como eu já falei anteriormente, o atleta gostando daquilo que faz, estando motivado, por sua vez, tendo uma boa formação cívica será um bom atleta" (N3).

"E portanto esse é um cuidado fundamental, tem que estar numa atividade da qual ela gosta e tal qual ela se sente motivada para continuar na prática. (…). Porque a atenção treina-se estando motivados, estando a sentir-se bem no espaço tudo se consegue" (A2).

A categoria **"Componente pedagógica"** foi referida por apenas 12,5% dos treinadores. No entanto já tinha sido abordada na questão anterior.

"Já tive, nestes anos todos já tive alunos que desistiram por coisas que eu nem imaginava. Uma vez eu mandei fazer uma luta sem *kimono*. Um era muito magrinho, os outros riram-se, o miúdo desapareceu do judo. Eu tenho que ter muito cuidado com isso! Eu não gosto que ninguém, e é isso que eu digo, mal vejo uma coisa dessas, tento logo intervir, senão o aluno vai-se sentir mal. Eu tenho dois alunos deficientes a treinar comigo. E a primeira vez que chegou lá uma deficiente, um outro atleta começou logo ah, ela é diferente! Eu cortei-lhe logo, que é para toda a gente se sentir..." (N2).

O treinador N2 alerta para a necessidade de respeitar a singularidade de cada praticante. Salienta também a importância de evitar qualquer tentativa de rejeição ou exclusão de qualquer praticante. Aqui a atitude e intervenção pedagógicas do treinador parecem ser de fundamental importância.

"Eu deixo sempre 10 minutos, um quarto de hora para eles brincarem. Nesse quarto de hora, nesses 10 minutos estou a ver a personalidade da criança, como é que ela se relaciona com os amigos, se ela tem facilidade em estar em grupo de 15, 20 crianças ou se é uma criança muito agressiva" (C1).

Quanto à categoria **"Judo no solo"**, esta foi referida por 12,5% dos treinadores. Tal como a Judo Canada (2006), no início da aprendizagem, os treinadores S1 e C1 privilegiam a luta no solo relativamente à luta em pé. Quanto à luta no solo devem propor-se situações que permitam viver, compreender e resolver, de forma progressiva, a complexidade da oposição no judo no solo (Deval, & Palla, 2010).

"Para mim acho que devemos apostar seriamente em técnicas no chão e depois, futuramente, técnicas de pé. Depois de dominar bem as técnicas no chão, os miúdos sintam-se à vontade, aí sim podemos meter técnicas de projeção" (S1).

"E faço muito, muita luta no chão, formas jogadas, luta no chão. Em pé, a partir dos 7 anos já começo a fazer mais. Dos 4 aos 6 é muita luta no chão. E tenho aqui, tenho um programa em que o miúdo chega hoje e já está a fazer luta no chão" (C1).

Os treinadores têm de facto o cuidado em apresentar a luta no solo na etapa de iniciação desportiva. Parece ser uma forma muito útil de introduzir o judo. Para Awazu (1960) a luta no solo é segura e permite progressos mais rápidos do que a luta em pé, tendo também a vantagem de poder ser praticada até idades avançadas. Este entendimento está em sintonia com o dos treinadores, dado que a luta no solo permite uma aprendizagem segura e acessível a todos. Numa abordagem funcional, onde a regra procura garantir a segurança dos judocas, é muito importante colocar situações-problema para o praticante resolver (Margnes et al., 2007). Estas situações podem acontecer no solo e em pé. Todavia, é no solo que as mesmas parecem garantir mais segurança.

QUESTÃO 05

O que acha importante ensinar nos escalões de formação, tendo em atenção os resultados desejados? Que tipo de percurso proporia para atletas de crianças e jovens neste contexto?

A figura abaixo apresenta as oito categorias resultantes das respostas à quinta questão. Algumas destas já foram abordadas em questões anteriores. No entanto, iremos fazer referência aos entendimentos expressos pelos treinadores no que às mesmas diz respeito, naturalmente dentro do contexto da presente questão. Também aqui as categorias se inter-relacionam de forma estreita, dado que a mesma frase pode aludir a mais do que uma categoria.

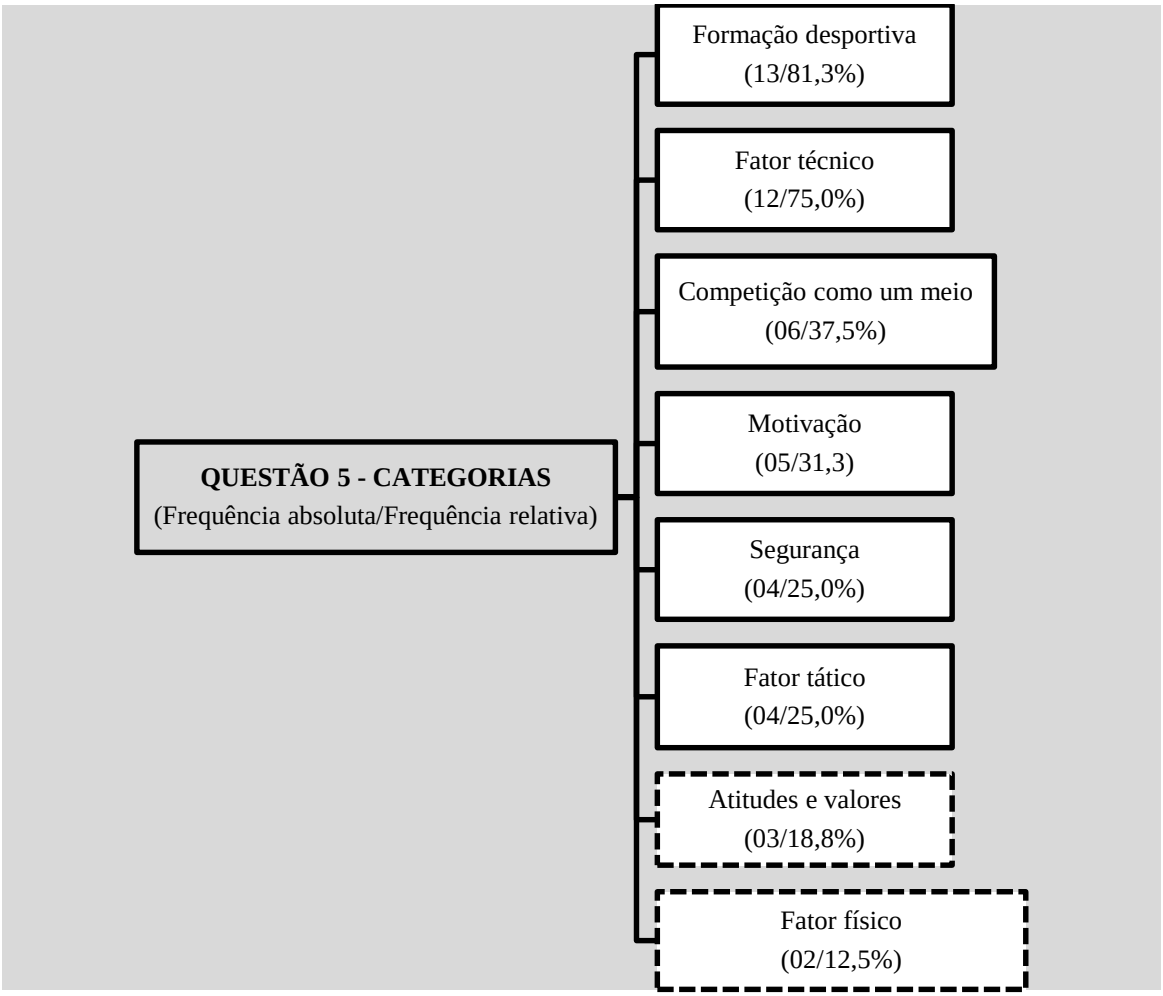


Figura 6- Categorias relativas às respostas da questão 05.

A categoria **"Formação desportiva"** foi referida por 81,3% dos treinadores. Os treinadores defendem que os resultados devem surgir a médio ou longo-prazo, ou seja, não deve haver pressa na obtenção de resultados desportivos/competitivos. Salientam o valor do trabalho de

base, valorizando a variedade técnica e a descoberta. Podemos aqui fazer referência a Giráldez et al. (2006), quando dizem que a formação desportiva é a fase onde se estabelecem os fundamentos técnicos, táticos, condicionais, cognitivos, que, aliados a um correto enquadramento de treino e competição, promovem a formação do desportista. A seguir o treinador A2 refere a importância da variedade de movimentos, bem como da descoberta guiada no contexto da procura de soluções para os problemas resultantes da prática:

"Eu preocupo-me, quando ensino, que eles tenham uma sequência 3, 4, 5 movimentos a partir do movimento que eles sabem fazer melhor dando-lhes algumas soluções e fazendo um pouco da descoberta guiada. Portanto, eles às vezes fazem-me perguntas, eu nem sempre respondo às perguntas. *O que é que tu achas? Como é que tu achas que devias resolver isso*? E penso que assim dá alguns resultados" (A2).

Segundo Mendoza et al. (2011) os modelos que propõem situações promotoras da descoberta e o questionamento são os mais efetivos na aquisição de conhecimentos. Neste sentido, o modelo vertical com referência à técnica (modelo técnico-tático) e à descoberta guiada parece ser bastante eficaz na aprendizagem do judo, tal como o modelo que enfatiza a resolução de problemas e que apela aos mecanismos de perceção/decisão. O modelo técnico tradicional com tarefas predominantemente técnicas parece ser menos eficaz. Os modelos mais abertos parecem ser mais eficazes relativamente aos modelos mais fechados. Também o *TGfU* se opõe à abordagem tradicional do ensino dos jogos desportivos, onde as técnicas são apresentadas fora do contexto do jogo, de forma descontextualizada (Graça, & Mesquita, 2013).

De seguida o treinador C1 valoriza o facto de os judocas terem que possuir soluções para resolver os problemas que surgem em contexto de luta. A repetição de técnicas, só por si, não resolve esta situação:

"Eu não sou apologista de repetires 500 vezes a mesma técnica, o *uchi-komi*, e depois o outro vai bloquear-te e tu não consegues fazer nada. Tens que ter soluções" (C1).

De acordo com Côté et al. (2007) a prática influi muito nas aprendizagens. Neste caso, segundo o que disse o treinador C1, o judoca tem de possuir um elevado repertório técnico no sentido de conseguir responder às várias solicitações do combate, o que só acontece com muita prática. Nesta linha, Bernstein (1996) diz que a capacidade de realizar movimentos

tem uma relação direta com a experiência motora acumulada. Referindo-se ao processo de aprendizagem, em concreto no que respeita ao processamento da informação, Franchini (2001) diz que, após a aprendizagem das técnicas, deve atribuir-se mais valor ao *randori* (luta simulada) do que ao *uchi-komi* (repetição de gestos técnicos), dado que durante a simulação da luta o praticante está sempre a tentar solucionar problemas e no *uchi-komi* é a solução que é realizada. As palavras anteriores atribuem valor à prática da luta e à experiência adquirida através da mesma. A seguir, no que respeita ao escalão de juniores, o treinador N1 refere a importância de aproveitar o trabalho de base já feito e trabalhar com vista à especialização:

"Quando se chega à fase de juniores já entramos na fase, na minha opinião, quase de especialização, em que vai ser fundamental aliar a todo o trabalho de base todos os outros trabalhos que já foram feitos e que vai ser fundamental abordar a parte tática do judo, que é abordar mais os andamentos, mais os *kumi-katas*, o trabalho de pega, mais as esquivas, mais os contra-ataques, que não se trabalham numa fase inicial mas que a partir desse momento é fundamental para competir, em que se entra na fase de especialização e se tenta formar os atletas mesmo para a competição, em contexto de competição" (N1).

As palavras do treinador C1 sintonizam-se, de alguma forma, com o entendimento da Judo Canada (2006) já que também esta federação de judo refere esta fase como sendo de especialização (cadetes e juniores), onde os conteúdos específicos predominam sobre os gerais. A julgar pelas palavras do treinador C1 ("…quase de especialização…") estas pecam apenas por considerar a especialização apenas na idade de júnior, já que esta etapa pode surgir mais cedo. Aqui a competição e o treino específico para a competição devem predominar. As questões táticas, as pegas, as posturas no tapete e a ligação pé-solo são aspetos a consolidar e a desenvolver, bem como a introdução, desenvolvimento e refinamento de técnicas ofensivas e defensivas em pé e no solo.

Como adiante veremos, o treinador L2 defende um ensino sem pressas, onde a variedade de movimentos e técnicas, bem como o trabalho bilateral são aspetos fundamentais para a formação do judoca. Também os treinadores C3 e A1 defendem um trabalho a médio e longo prazo:

"Eu, como já disse anteriormente, os escalões de formação, nós vamos dando os princípios do judo. Eu costumo ensinar, às vezes, quando ensino uma técnica eu ensino e depois não perco muito tempo com os miúdos a fazer, a repetir. Não estou 10 minutos ou um quarto de hora como já vi fazer, os treinadores a quererem que os miúdos

façam o golpe, um *o-soto-gari* ou outra técnica qualquer, muito bem feitinha. Eu nunca me preocupo muito com isso. Eu explico um golpe, mando-os fazer um bocadinho e a seguir é movimento, e em movimento é que eles vão tentar fazer. Se eu achar, se o golpe não sair tão bem eu tenho muitas mais aulas durante o ano todo para ir corrigindo aqueles golpes e eles quase não dão por isso. E quando as pessoas menos esperam eles até estão a fazer a técnica de judo quase perfeita, porque eu também não me interessa que eles aprendam tudo no primeiro mês. É muito difícil e interessa é que os miúdos tenham sempre coisas para aprender. Durante os escalões de juvenis e esperanças eles têm muito tempo para ir corrigindo as coisas. Interessa-me mais que eles não desistam e que vão fazendo movimentos diferentes, movimentos novos, movimentos diferentes, para a esquerda, para a direita. E quanto mais movimentos fizerem, eu acho que melhor para a formação deles." (L2).

"Quando estou a trabalhar com estes escalões, a minha preocupação não é aquele momento mas sim a médio/longo prazo, quando chegarem a adultos. Penso que aqui é que deve haver o cuidado da progressão, quer técnica quer enfim da transmissão dos valores. O objetivo será sempre o chegar a adulto (…)" (C3).

"Isto é assim, para mim, para mim pessoalmente como treinador, os resultados é o que menos importa. Nos escalões de juvenis, principalmente, e cadetes. (…). A partir do 2º ano de cadetes, então tem uma aposta muito forte e muito trabalhosa para eles se classificarem a nível nacional. Para mim o trabalho tem que ser a longo-médio prazo, a médio-longo prazo" (A1).

Tal como o treinador L2 também a Judo Canada (2006) defende o trabalho bilateral na formação dos judocas, sobretudo na faixa etária de sub-15 (fase "*Training to Train*"). Nas fases iniciais propõe um trabalho variado ao nível das capacidades físicas (condicionais e coordenativas), com recurso às formas jogadas. O trabalho técnico é importante, devendo partir do simples para o complexo e com uso de progressões de aprendizagem. Quanto à atividade competitiva é na fase "*Trainig to compete*" (sub-17 e sub-20) que a competição e o treino específico para a mesma começam a assumir maiores dimensões, com 60% do trabalho virado para esta componente, enquanto os outros aspetos do treino dispõem de 40%. Para Valdivieso (2006) o treino de jovens deve ser organizado e planificado a longo prazo. Só garantindo as bases, durante as fases iniciais de formação, é que os resultados de alto nível poderão ser atingidos. As palavras dos treinadores estão de acordo com o entendimento de Manolachi et al. (2010), levando-nos a assumir que é importante promover um processo de ensino-aprendizagem baseado na multilateralidade. No que diz respeito à formação do praticante desportivo, neste caso do basquetebol, Pinto e Gomes (2004) dizem que é importante pensar num processo de ensino-aprendizagem lento, a pensar no futuro, que rejeite a ideia do mini-campeão. Este processo poderá levar dez anos a formar jogadores de elevado nível. Estas palavras parecem adequar-se ao judo, já que se trata, também, de uma

modalidade de habilidades "abertas", onde existe um elevado grau de imprevisibilidade e variabilidade no que respeita ao contexto de luta. Para além de outras questões, a variabilidade das técnicas e dos comportamentos táticos, fazem do judo uma modalidade de extrema complexidade.

De seguida, o treinador C2 distingue duas fases (antes e após os 15 anos), defendendo uma primeira fase onde está presente a componente lúdica e uma segunda fase mais virada para a vertente competitiva:

"Mas acho que até aos 15 anos devemos criar uma atitude mais pedagógica, técnica em que o lúdico esteja sempre presente, de formas jogadas, de formas de defesa em judo, não muito maçudas, um judo muito mais *soft*. E a partir dos 15 anos criar as condições para que o atleta possa ser um atleta para competição" (C2).

Balyi et al. (2010) estão em sintonia com o treinador C2, quanto aos meios propostos para estas fases. Neste contexto, Amaro et al. (2007) adiantam que o jogo continua a ter um papel importante aos 15 e 16 anos.

A categoria **"Fator técnico"** foi referida por 75,0% dos treinadores. Vários treinadores opinam sobre este aspeto, salientando a importância da variedade técnica e do trabalho bilateral, tal como podemos ver a seguir:

"Mas sobretudo muita técnica, esquerda-direita, muito diversificada" (C1).

"Neste escalão faço um trabalho, todas as crianças quase têm conhecimento de muitas técnicas, quer de pé, quer no solo. Depois a criança, o atleta começa a definir qual é a técnica que mais gosta. Mas eu, até aos juniores não digo, *tu fazes só aquilo*" (C1).

No que respeita ao ensino do judo em crianças e jovens, a Judo Canada (2006) defende um trabalho variado ao nível das capacidades motoras, bem como um trabalho progressivo da componente técnica, em sintonia com o regulamento de graduações da *Judo Canada*. O desenvolvimento bilateral é reforçado na idade de sub-13 anos. Também o programa de preparação do desportista (judo) atribui elevada importância ao desenvolvimento de habilidades e capacidades, bem como de aspetos técnicos que respeitam o regulamento de graduações da Federação Cubana de Judo (Amaro et al., 2007). Neste programa as questões táticas começam a ser enfatizadas na faixa etária de 12-14 anos, com pequenos planos táticos

dirigidos para o combate. Os aspetos táticos vão evoluindo até à idade de júnior, onde deverão ser aplicadas às várias situações do combate e a diferentes oponentes. A seguir, e no que respeita ao treino, o treinador S2 diz ser importante saber executar as chaves e estrangulamentos antes da idade de cadete, apesar de o regulamento oficial de competição só permitir estas técnicas a partir deste escalão (cadetes). O treinador refere-se à necessidade de aprender estas técnicas antes de as mesmas poderem ser executadas em competição para que no momento da prova as mesmas já estejam aprendidas. Os treinadores N2, N3 e N4 defendem um trabalho técnico de base consistente, onde a variabilidade das técnicas deve ser fomentada, já que estas podem ser executadas de diferentes formas. Está aqui implícita a forma como cada judoca sente as técnicas e o momento de as executar, dependendo este facto também das características do opositor. Faz sentido referir a tão conhecida expressão francesa "*forme de corps"*, em virtude de esta estar relacionada com as técnicas e a forma como cada judoca as sente e executa nas mais variadas situações (Fédération Française de Judo, 2010).

"Mas depois a partir dos 10, 12, 13 anos fazer perfeitamente as chaves, estrangulamentos, não tem problema nenhum" (S2).

"Uma coisa importante é ensinar a técnica base muito bem, consistente. (…). O que me interessa mais é fazer um judo bonito, ter uma boa técnica base. (…). E se o atleta tiver uma boa técnica base os resultados vão aparecer (…). E nos escalões de formação é uma das coisas que eu procuro e estudo e pergunto e tento saber, é treinar bem a técnica base, de várias formas, como é óbvio. E isso é um dos aspetos mais importantes nos escalões de formação. Também outra coisa muito importante é saber cair bem, a queda" (N2).

"Penso que nos escalões de formação devemos ensinar, basicamente, o judo base" (N3).

"(…) a partir dos 10 anos, 10, 11 e 12 aí começa um ensino da técnica mais aprofundado, mas sempre num contexto de variabilidade, nunca ensinar uma técnica só de uma forma, nunca lhes apresentar um movimento só como acabado. Não. Ver que em todos os movimentos há graus de variabilidade; e a partir dos 13, 14, 15, aí começamos o… mesmo com um programa mais voltado para o judo competitivo, em que já há um enquadramento da técnica na tática, sempre, mas que aí passa a ter um papel fundamental" (N4).

A categoria **"Competição como um meio"** foi referida por 37,5% dos treinadores. As declarações dos treinadores L1, L3 e C2 espelham bem o facto de a competição de crianças e jovens ser um meio de formação e não um fim. Fica a ideia de que, tal como refere Carratalã e Carratalã (2005), a competição faz parte do processo de formação dos praticantes:

"Até aos 16 anos, foi como eu disse há bocado, não tem a importância, não dou a importância ao valor da performance, portanto, a classificação, a medalha. A partir dos juniores, aí sim, essa parte, até porque o jovem também o exige, já quer o objetivo em si, da medalha, de performance. Até ao juvenil e esperança é os cadetes, não é o meu principal objetivo, embora se eles forem conseguidos, evidentemente não vamos desdenha-los. Mas não será o principal objetivo desse escalão" (L1).

"Eu tenho crianças a fazer judo desde os 5 anos. E para eles é evidente que eles vão andar até… eles vão fazer 10 anos de um percurso em que para mim em particular, os resultados desportivos que venham a ter não têm qualquer significado. A partir daí, e então se eles pretenderem fazer mais qualquer coisa teremos que trabalhar noutro sentido. No entanto, e de acordo com a pergunta, e portanto já estamos a falar em 10 anos, em 10 anos. É evidente que, e eu sem nunca descurar a competição, porque acho que a competição é fundamental desde os escalões mais novos, não lhes dou uma importância ou dou-lhes uma importância no sentido de utilizar a competição não como um fim mas como um meio. Um meio para que eles possam, no fundo, aperceber se aquilo que temos treinado, que temos estado a treinar, surte efeito ou não, se é preciso melhorar alguns aspetos, mas não o resultado"(L3).

"E a partir dos cadetes devemos trabalhar uma formação um pouco mais competitiva mas sempre desvalorizando esse teor. Tentar fazer com que eles consigam alcançar o maior patamar, o objetivo será sempre eles chegarem a seniores, tentar não os perder" (C2).

Para Sariola (1995) a iniciação à competição oficial surge aos 12-15 anos. O autor adianta que o *shiai* (combate de competição) é um importante meio de trabalho. Estas palavras traduzem bem a importância da competição na formação do judoca. Até esta fase, para além de outros conteúdos, a progressão segue o seguinte percurso: jogos de luta (sobretudo no solo) aos 3-5 anos, *randori* no solo aos 5-7 anos, atividades pré-competitivas de luta a partir das idades de 7-9 anos e competição de carácter lúdico e não oficial, onde o *randori* é um meio fundamental de trabalho, para as idades de 9-12 anos. Podemos citar Marques (2004) quando diz que só com propostas adequadas de competição é que estas poderão assumir-se como um meio válido de formação. Então, os modelos de competição mais evoluídos não são compatíveis com o desporto nas etapas de formação. Nesta linha de entendimento também Fonseca (2004) adianta que, no contexto do desporto juvenil, deve competir-se para aprender e melhorar e não aprender para melhorar a competir. A preocupação formativa dos treinadores está em sintonia com as preocupações aqui apresentadas.

A categoria **"Motivação"** foi referida por 31,5% dos treinadores. O treinador S1 faz referência à boa relação interpessoal entre os atletas em contexto de treino:

"Para mim, o essencial para os jovens é eles conseguirem sentir-se bem uns com os outros, os atletas dos escalões sentirem-se bem a treinar uns com os outros (…)" (S1).

"Para mim o importante é ele continuar na modalidade" (A1).

De acordo com Amaro et al. (2007) e no que respeita ao escalão de 9-10 anos, importa desenvolver as motivações e interesses pela prática do judo, de modo a facilitar uma correta integração na modalidade. Todos os professores devem favorecer, nos praticantes, uma atitude positiva face à atividade física (Siedentop, 1994).

A categoria **"Segurança"** foi referida por 25,0% dos treinadores. Esta questão é novamente referida, demonstrando a sua importância no contexto do ensino do judo. No caso apresentado a seguir, a segurança está intimamente ligada à competição:

"Percebo perfeitamente que é muito complicado nós fazermos competição com estas camadas jovens, fazermos competição adaptada, mas principalmente no chão para que não possa haver projeções, para que não se possam aleijar" (S1).

Para Balyi et al. (2010) não é obrigatório haver atividade competitiva no escalão sub-7. Todavia, propõem a competição modificada no escalão etário de sub-9. A competição formal surge nos sub-11 e sub-13, apesar de incluir algumas modificações relativamente ao regulamento da FIJ. Sariola (1995) propõe atividades predominantemente no solo para as idades de 3-5 anos e 5-7 anos, embora a luta em pé também tenha o seu lugar, mas de forma progressiva e através de formas jogadas. Aos 7-9 anos são propostas atividades pré-competitivas (jogos de luta no solo, em pé e de ligação pé→solo), havendo competição com carácter lúdico e não oficial aos 9-12 anos. A competição oficial surge aos 12-15 anos. Também Carratalã e Carratalã (2005) e Deval e Bellod (2000) defendem competição (adaptada) no solo até aos 9-10 anos, evoluindo para a competição de pé (também adaptada) a partir dos 11 anos. A competição regulamentada (oficial) surge apenas aos 15-16 anos. Em suma, importa definir os modelos corretos para as crianças e jovens de acordo com as suas características (Capranica, & Millard-Stafford, 2011; Marques, 2004). A preocupação que o treinador S1 apresenta quanto à necessidade de a competição (adaptada) ser no solo pode fazer sentido, desde que seja realizada com as idades mais tenras, ou seja, até aos 7 anos de idade, aproximadamente.

A categoria **"Fator tático"** foi referida por 25,0% dos treinadores. Apresentaremos a seguir algumas opiniões alusivas a este tema:

"O que eu acho mais importante é o ensino da tática. Tática na perspetiva de ajudar a criança a fazer a melhor escolha no contexto do jogo. E acho que isso para além de ser o mais importante também é o mais difícil. Eu começo a ensinar crianças de 4, 5 e 6 anos sem ensinar técnicas. Ensino-lhes é as regras e depois proponho os vários jogos que os vão levando a que as técnicas apareçam. E acho que isso é o fundamental, é partirmos da tática para a técnica em vez de fazermos ao contrário, sobretudo se nós almejamos resultados elevados. Uma criança que lute, lute mesmo, desde os 4 anos, quando chegar aos 14, leva uma vantagem muito grande sobre os que andaram 10 anos a aprender técnicas e só depois vão lutar. (…). Tem que haver, a luta é um jogo, temos que saber transmitir-lhes esse jogo. (…) é transmitir-lhes com vários jogos, ensinar as capacidades táticas, promover a tomada de decisão" (N4).

Esta primeira frase reforça a importância das questões táticas na aprendizagem das lutas, neste caso do judo. O treinador N4 refere-se à necessidade de colocar a criança, desde cedo, perante a situação de luta, de forma a se adaptar às características desta, sublinhando o papel da tomada de decisão. É precisamente no Modelo *TGfU*, em que o significado das ações em contexto de jogo tem primazia sobre a técnica, que é valorizada a tomada de decisão (Graça, & Mesquita, 2013). Quer isto dizer que a técnica só tem significado se estiver inserida num determinado contexto de jogo. Este modelo apela a uma intervenção inteligente dos praticantes, que se manifesta nas várias propostas de jogo, de grau de complexidade crescente. Este modelo sintoniza-se muito bem com o estilo de ensino de descoberta guiada, onde o praticante é estimulado a resolver as situações-problema com que é confrontado (Graça, & Mesquita, 2011; Metzler, 2011). Quanto à tomada de decisão, parecem pertinentes as palavras do treinador N4, dado que, de acordo com J. Leal e Sillero (2010), nos desportos de combate, onde o contexto muda e há oposição direta com o oponente, a tomada de decisão é fundamental. Desta forma, o judoca deverá estar aberto ao inesperado. A tática e a técnica complementam-se através da ligação da tomada de decisão ao repertório técnico, sendo fundamentais os aspetos percetivo-decisionais (Mesquita, 2011). Este entendimento é partilhado pela Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (1987) quando refere que é importante ligar a tomada de decisão às informações que o praticante aprende a reconhecer, trabalhando este aspeto desde a iniciação. O treinador N4 está em sintonia com Marques (2004), quando este, ao referir-se à formação desportiva de crianças e jovens, no contexto dos desportos tático-estratégicos, sublinha a importância do processo de tomada de decisão. Neste contexto, a Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (1987)

defende, tal como já referido, que se deve promover, desde a iniciação, uma aprendizagem dinâmica que relacione os gestos técnicos ao contexto da luta de judo, ligando a tomada de decisão às informações que o praticante vai aprendendo a reconhecer.

A seguir o treinador C1 valoriza o facto de um judoca ter capacidade de executar técnicas para os dois lados. Está aqui implícita a importância da bilateralidade, mas também de uma eventual componente tática que determina a opção de, face a um adversário específico, se conseguir optar por uma técnica para o lado esquerdo:

"(…) não és forte à esquerda, mas contra aquele adversário ganhaste à esquerda"(C1).

Está aqui implícita a tomada de decisão. Para J. Leal e Sillero (2010) o treino decisional é fundamental para atingir elevados desempenhos. Um bom decisor necessita de milhares de horas de treino. Neste contexto, a atenção, a antecipação e a memória desempenham um importante e papel na tomada de decisão tática.

Seguidamente o treinador A2 faz apelo a um trabalho técnico clássico, promovendo a evolução para situações de ação-reação, pega cruzada, execução de técnicas em várias direções. A variedade de soluções técnicas em redor do movimento especial é também aqui fomentada e trabalhada:

"(…) eu trabalho numa situação bem globalizada, procuro que eles tenham alguns conhecimentos das técnicas de forma clássica, para que possam construir e partir daí, mas preocupo-me que eles dominem os movimentos percebendo que há desequilíbrio em pé e desequilíbrio no chão. E depois, penso que é muito importante eles saberem conjugar o movimento que fazem bem com o movimento oposto para a reação. E portanto, trabalho muito na situação cruzada, na situação direita-esquerda, para a frente e para trás. E perceber, eles devem perceber que deve ser trabalhado com desequilíbrios. Eu preocupo-me, quando ensino, que eles tenham uma sequência de 3, 4, 5 movimentos a partir do movimento que eles sabem fazer melhor dando-lhes algumas soluções e fazendo um pouco da descoberta guiada. Portanto, eles às vezes fazem-me perguntas, eu nem sempre respondo às perguntas. *O que é que tu achas? Como é que tu achas que devias resolver isso*?" (A2).

Surge aqui o recurso à descoberta guiada, onde as situações-problema e a procura da sua solução são uma constante (Graça, & Mesquita, 2013). Ora, o aspeto tático está aqui implícito.

Na frase seguinte o treinador N4 fala do *tai-sabaki* como sendo um comportamento tático:

"(…) eu considero o *tai-sabaki* um comportamento tático, não é um comportamento técnico" (N4).

O *tai-sabaki* é representado por movimentos circulares, rápidos e fluidos, mantendo sempre o equilíbrio, sendo fundamental para a execução eficaz das técnicas de projeção (Kano, 1986). Provavelmente o treinador N4 quis dizer que são gestos técnicos relacionados com deslocamentos e movimentações que contribuem para a correta execução das técnicas e em face de um contexto particular. Está também aqui presente a componente tática, até porque é na relação atacante-defensor que o judo constrói os seus esquemas de habilidades técnicas, sendo estas movimentos inteligentes e intencionais (Deval, 1997b).

A categoria **"Atitudes e valores"** foi referida por 18,8% dos treinadores. Tal como em questões anteriores, também aqui se fez referência a este tema. O treinador N2 faz alusão à formação do praticante do ponto de vista das atitudes e valores, demonstrando a sua satisfação pelo facto de essa formação ter reflexo para a vida em sociedade:

"Isso é que me dá mais prazer no judo, uma boa formação não só no *tatami*, mas depois fazer uso para a própria vida..." (N2).

Na linha do foi dito pelo treinador N2, os profissionais de Educação Física e Desporto devem promover as boas relações humanas e contribuir para o desenvolvimento dos indivíduos e da sociedade (Siedentop, 1994).

A categoria **"Treino das capacidades físicas"** foi referida por 18,8% dos treinadores. O treinador C1 fala da corrida como um bom meio de trabalhar determinada capacidade física. Partimos do pressuposto que este treinador se refere a jovens competidores que já têm um nível de exigência elevado, no que respeita ao treino e à competição, nomeadamente cadetes e juniores:

"Eles têm de correr muito. E correm aqui, têm espaço ali no pinhal, trabalho de condição física que eles fazem bastante. Têm dias fixos para isso" (C1).

Embora a literatura consultada não enfatize especificamente o trabalho de corrida contínua como sendo imprescindível para o judo, este parece ser importante como um complemento do trabalho específico da modalidade e como meio geral. Embora não seja feita referência à corrida contínua como meio de desenvolvimento da resistência aeróbia, a Judo Canada (2006) refere que, nos escalões de sub-11 e sub-13, esta capacidade deve ser desenvolvida através de jogos e estafetas. A corrida contínua também não é referida como meio de desenvolvimento da resistência nos escalões etários mais altos. Todavia, acreditamos que possa ser um meio interessante de desenvolver este tipo de resistência nos desportistas.

Seguidamente, o treinador S3 faz apelo à importância do desenvolvimento motor nas idades mais baixas, ao qual se segue o trabalho técnico:

"A nossa preocupação a nível dos escalões mais jovens efetivamente é a motricidade. Dali passamos para outra vertente, que será a vertente da técnica. Mas é assim, não é minimamente preocupante se eles vão ter grandes resultados desportivos no futuro ou nem por isso" (S3).

De acordo com Navarro (2004) a otimização dos resultados desportivos só poderá surgir através de um programa aplicado a longo prazo, orientado pelos princípios do treino desportivo moderno. Cabe aqui sublinhar a importância da formação multilateral ao nível das capacidades físicas e habilidades desportivas (Amaro, 2005). No que respeita aos escalões etários mais baixos, a Judo Canada (2006) atribui, no seu modelo de formação desportiva (*LTAD*), grande importância ao desenvolvimento de capacidades e habilidades fundamentais, assumindo o jogo um papel muito importante neste contexto. As habilidades gerais devem preceder as habilidades específicas. O treino das técnicas específicas da modalidade surge de forma progressiva ao longo das várias idades e através de uma equilibrada relação com o desenvolvimento das capacidades físicas. Os resultados desportivos virão por acréscimo, caso os praticantes enveredem pela carreira competitiva, já que muitos poderão optar pela via recreativa.

A seguir passamos a apresentar o que diz o treinador N4, quando enfatiza o "ensinar a treinar" no que respeita à consciência da importância da aptidão física:

"(…) há uma ou outra técnica que é introduzida quando manifestamente é precisa; 7, 8 e 9 anos há um ensino, já há um ensino da técnica, há um ensino da tática e um ensino da técnica. Há o ensinar a treinar, há uma preocupação como por exemplo fazer um bocadinho de treino de reforço muscular com o próprio peso do corpo

mas que não visa que eles fiquem mais fortes, visa apenas a que eles saibam que há certas alturas do treino em que se tem que fazer umas flexões, uns abdominais, que no fim fazem sempre uns alongamentos" (N4).

Vem a propósito sublinhar que desenvolver a consciência geral do corpo e da aptidão física é um dos objetivos gerais do *LTAD* para a idade de sub-9 anos (Judo Canada, 2006). Naturalmente que nas idades anteriores há uma nítida preocupação na alfabetização motora, através de um variado e ajustado desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades desportivas para cada escalão etário.

QUESTÃO 06

Que importância dá às formas jogadas (vertente lúdica) no contexto do processo de ensino e aprendizagem do judo? Qual o seu contributo para a futura aprendizagem dos movimentos e técnicas?

A figura abaixo apresenta as quatro categorias resultantes das respostas à sexta questão. Duas destas já foram, de alguma forma, mencionadas em anteriores questões. De qualquer forma terão aqui o seu tratamento.

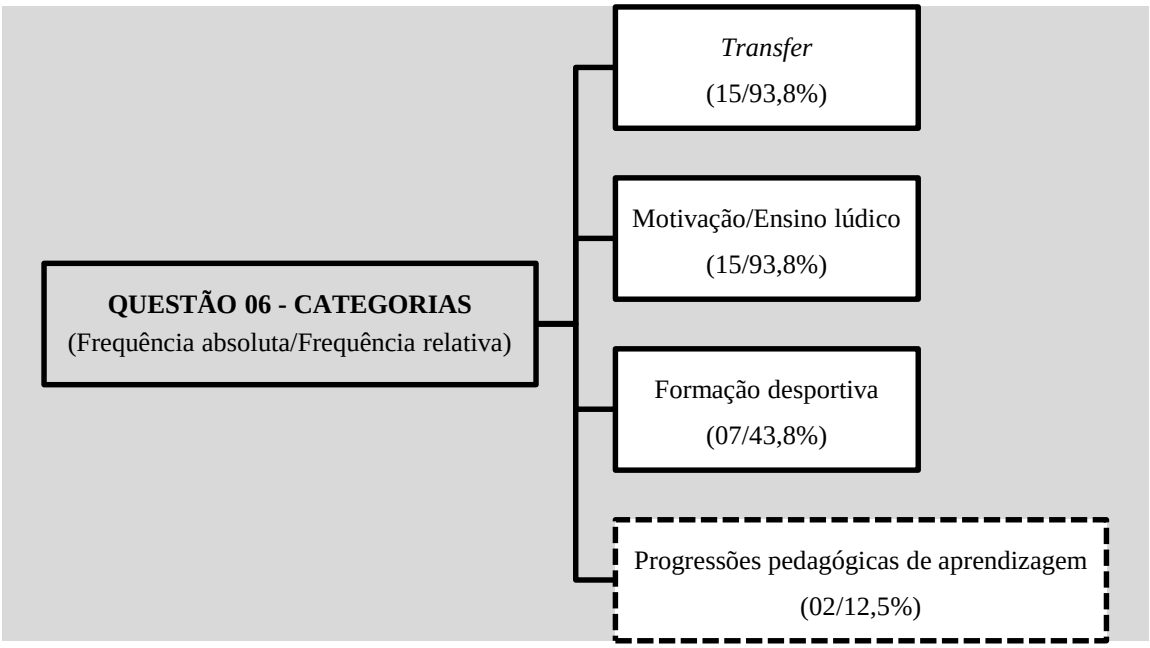


Figura 7- Categorias relativas às respostas da questão 06.

A categoria **"*transfer*"** foi referida por 93,75% dos treinadores, estando esta noção bem patente no seu discurso. A rentabilização do treino de judo faz-se, em parte, com base neste princípio. O *transfer* é a influência que uma tarefa tem sobre a aprendizagem ou *performance* de outra (Bernstein, 1996; Knapp, 1981; Rink, 1993). Podemos adiantar que o grau de transferência positiva para uma nova tarefa depende da quantidade e qualidade da experiência geral anterior (Sarmento, 2004). Os vários tipos de *transfer* (bilateral, intertarefa e intratarefa) concorrem para a melhoria da aprendizagem das tarefas (Rink, 1993). Está aqui implícito o conceito de progressão, acontecendo esta quando a mesma habilidade é praticada em diferentes condições, alterando o grau de dificuldade (*transfer* intratarefa). Esta questão

tem muito a ver com o tratamento didático dada às tarefas. A seguir estão apresentados os entendimentos dos treinadores C1, N1, C2, S2, N2 e N4, relativamente ao tema em apreço:

"E por isso utilizo os movimentos técnicos nestas formas jogadas. Vão a correr para a parede, chegam à parede e têm que virar as costas. Para mim isso já é um movimento para ele aprender a fazer a técnica a virar as costas ao parceiro" (C1).

"E muitas vezes sem se aperceberem que estão a fazer judo, estão a fazê-lo de uma forma camuflada, através do jogo, através dos jogos de luta e oposição, através de vários jogos que alguns de nós vamos inventando, ou procurando ou vendo, que já vimos noutros colegas, outros técnicos fazer e também copiamos e fazemos alguns jogos. São de extrema importância, tanto a nível de crianças, como depois mesmo já quando chega ao nível de especialização. Acho que há sempre alguma forma de arranjar um jogo lúdico em que vá trabalhar ou uma técnica ou um movimento e que daí haja um *transfer* que seja eficaz para o que se pretende. Acho que é de primordial importância" (N1).

"(…) 99% de todos os conteúdos que eu dou aos meus atletas são todos lúdicos e tenho formas jogadas de fazerem as técnicas" (C2).

"Terá, claro que tem, porque há muitos movimentos que desses que nós fazemos em certos jogos, em certas brincadeiras que se têm, que no judo vão ter essa importância, por exemplo, os desequilíbrios, o escapar, o fugir, o tirar o pé. Isso tudo tem importância depois para a frente para os golpes que vamos fazer" (S2).

"Não é? Se a gente tenta sempre fazer jogos conforme aquilo que vai dar na aula para chegar à técnica. E às vezes através do jogo já estamos a chegar à técnica. Quando eles vão fazer a técnica, já têm a técnica presente" (N2).

"E pelo que disse também, acho que o contributo para a aprendizagem dos movimentos e técnicas é, também, eu diria que 90% terá que vir dos jogos" (N4).

Como pudemos verificar, a maior parte dos treinadores referiu-se às formas jogadas como contributo na facilitação da aprendizagem de outras tarefas, que podem ser gestos técnicos ou outro tipo de movimentos e comportamentos. Também é feita referência aos jogos de oposição, como importantes meios facilitadores da aprendizagem da técnica. Tal como diz Eichelbrenner (1992), os jogos de luta contribuem para a aprendizagem dos desportos de combate. A aplicação destes jogos de oposição permite que a criança tome consciência das suas capacidades face a um determinado problema. Estes jogos devem ser aplicados de forma progressiva, em função da idade e capacidades dos praticantes (Deval, & Palla, 2010; García et al., 2006). Acreditamos no valor deste tipo de jogos e no seu valioso contributo

para a aprendizagem da técnica, bem como para um melhor enquadramento no contexto específico da luta de judo. Embora os treinadores não tenham tratado em pormenor a questão dos jogos, importa apresentar a sequência proposta por Deval e Palla (2010): jogos pela conquista de um território, jogos pela conquista de um objeto, jogos de luta corpo a corpo (jogos e atividades no solo, jogos e atividades no solo e em pé, jogos e atividades em pé) e judo. Para Eichelbrenner (1992) a sequência é a seguinte: jogos de cooperação, jogos de oposição à distância, jogos de oposição a meia-distância, jogos de oposição corpo a corpo. Na verdade os treinadores não aprofundaram este aspeto, embora tenham deixado a mensagem de que este tipo de jogos é importante para a aprendizagem do judo.

A categoria **"Motivação/Ensino lúdico"** foi também referida por 93,8% dos treinadores. A motivação surge aqui, quase exclusivamente, decorrente da aplicação de formas jogadas, onde os jogos de oposição estão incluídos:

"Digamos que um miúdo até aos 12 anos, 11, 12 anos, porque eles começam a fazer competição mais a sério lá para os 12 anos, uma competição mais formal a nível dos juvenis, até lá, uma aula deve ter 70% de jogos e 30% de judo. (…). A partir dos 12 anos, depois começa a parte lúdica a diminuir, embora seja também importante, mas é evidente que até aos 11, 12 anos uma aula deve ter muitos jogos adaptados ao judo" (L1).

As palavras do treinador L1 vão ao encontro do que propõem Balyi et al. (2010), quando dizem que na etapa "*Fundamentals*" (raparigas: 6-8 anos e rapazes: 6-9 anos) do modelo *LTAD*, toda a atividade deve ser baseada no divertimento. Na etapa seguinte ("*Learning to train*" – raparigas: 8-11 anos e rapazes: 9-12 anos), 70% deve ser dedicado ao treino e 30% dedicado à competição, facto que não descarta a possibilidade de continuarem a ser utilizadas as formas jogadas. Desta forma, parece haver alguma sintonia.

"(…) principalmente nos escalões mais jovens, das crianças, é de primordial importância, (…) as crianças podem gostar de fazer judo mas gostam, acima de tudo, do jogo. Gostam de jogar, gostam de competir" (N1).

"(…) 99% de todos os conteúdos que eu dou aos meus atletas são todos lúdicos e tenho formas jogadas de fazerem as técnicas. Acho que é importante haver um trabalho nesse aspeto, todos os movimentos nós conseguimos incutir de uma forma muito mais lúdica, conseguimos alcançar os nossos objetivos muito mais depressa do que se nós, na aula, estivermos sempre e permanentemente a falar de uma situação de técnica, o que dá com que o atletas se fartem das nossas abordagens. Por isso acho que nós temos que ir com uma vertente diferente, muito mais positiva, muito mais curta e sempre de formas jogadas" (C2).

O treinador C2 atribui uma elevada percentagem (99%) aos conteúdos lúdicos. Admitimos que seja uma força de expressão, no sentido de reforçar a necessidade de utilizar estes meios de treino nas idades mais baixas. Todavia, apenas é feita referência à importância destes meios, não tendo sido feita referência às suas características e propósitos mais específicos no contexto da aprendizagem do judo.

"E que ainda têm a vantagem de serem lúdicos para as crianças. E nós, se tivermos esse cuidado, se fizermos um jogo que, além de ser importante, depois, na aprendizagem do jogo formal, seja lúdico, que permita que as crianças gostem de vir ao treino, (…), acho que é o fundamental do meu trabalho enquanto treinador" (N4).

Aqui o treinador N4 já fornece indicações acerca da importância de utilizar os meios lúdicos como contributo para um melhor enquadramento no jogo formal. Esta questão já foi tratada, também, em questões anteriores.

A categoria **"Formação desportiva"** foi referida por 43,8% dos treinadores. Interessante o entendimento do treinador N4 quando relaciona o fator tático com o jogo:

"Acho que o enquadramento tático é fundamental, pelo que disse antes, e as formas jogadas são a manifestação suprema dos comportamentos táticos. E que ainda têm a vantagem de serem lúdicos para as crianças. E nós se tivermos esse cuidado, se fizermos um jogo que além de ser importante, depois, na aprendizagem do jogo formal, seja lúdico, que permita que as crianças gostem de vir ao treino, acho que é… acho que é o fundamental do meu trabalho enquanto treinador" (N4).

Podemos aqui trazer o exemplo do *TGfU* já que o seu propósito inicial foi orientar a atenção mais para a compreensão, para a tática e para a tomada de decisão, opondo-se à abordagem tradicional onde as técnicas eram ensinadas de forma descontextualizada relativamente ao contexto do jogo (Graça, & Mesquita, 2011, 2013; Metzler, 2011). De acordo com este modelo, importa enfatizar "o que fazer" e "quando fazer" e não exclusivamente "como fazer" (Graça, & Mesquita, 2013). Parece-nos pertinente o que disse o treinador N4 dado que, sendo as lutas fundamentalmente táticas, torna-se importante apresentar uma forma de luta que os alunos possam facilmente entender, entrando nela e tomando decisões, no sentido de vencer o oponente. O enriquecimento tático e técnico surgirá como resultado da prática e através da melhor tomada de decisão e da melhoria das execuções. Sendo o judo um desporto de habilidades "abertas" e de regulação externa, os jovens judocas podem beneficiar com este

modelo, já que lhes é proporcionado um melhor enquadramento com a luta de judo, onde a tática e a tomada de decisão são aspetos de extrema importância.

A seguir, o treinador A2 parece preocupar-se com o conhecimento e aprendizagem das questões fundamentais da modalidade. O conhecimento dos objetivos fundamentais da luta de judo e do seu regulamento básico parecem ser muito importantes. A resolução de problemas está implícita nas preocupações do treinador, assim como o apetrechamento técnico ligado ao contexto da luta, onde as questões táticas estão sempre presentes:

"Trabalho muito de início, eles têm que saber o que é que é imobilizar, o que é projetar, têm que saber como se ganha, têm que saber livrar-se de algumas situações embaraçosas em que estão quase a perder, tenho uma preocupação de ensinar alguns movimentos que têm a ver com o momento, com o desequilíbrio, mas funciono muito aqui" (A2).

O treinador A2 parece ir ao encontro do entendimento de Mesquita (2011) ao preocupar-se na relação de complementaridade entre a tática e a técnica, ligando a tomada de decisão ao repertório técnico, com base num correto enquadramento na lógica do jogo. O treinador N3 defende a variedade de aprendizagens durante a formação dos judocas. Estas aprendizagens fornecerão bases alargadas para uma correta entrada na especialização. Está aqui implícita a importância de um trabalho multilateral.

"Penso que um jovem praticante, no judo, não podemos especializá-lo na técnica. A especialização não pode ser precoce, tem que ser mais tarde, mas sobretudo fazer um âmbito geral, a jogar à bola, com jogos adaptados e com outras situações, trampolins... Enfim, um jovem praticante tem que fazer de tudo na sua formação para que seja o mais abrangente possível no futuro" (N3).

O desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades desportivas em crianças e jovens, através da formação multilateral, é um dos grandes objetivos da prática desportiva (Adelino et al., 1999; Amaro, 2005; Bompa, 1999; Lehman, 1987; Manolachi et al., 2010; Valdivieso, 2006). Todavia, a formação multilateral tem um maior alcance já que, tal como referem Adelino et al. (1999), o ensino, o treino e a competição devem ser estruturados com base numa prática diversificada, onde a elevada variedade de experiências motoras, psicológicas e sociais, são o garante de uma indispensável preparação geral e multilateral. Apesar de o envolvimento desportivo das crianças poder assumir diferentes características, enveredando

por diferentes caminhos (especialização precoce ou diversificação precoce), Côté et al. (2009) propõem um percurso desportivo evidenciando os benefícios da diversificação/experimentação precoce. Para além de ir mais ao encontro das necessidades das crianças, também evita o abandono precoce, permite uma carreira desportiva mais longa e não impede a participação em desportos de elite cujo pico de desempenho é alcançado após a maturação. Os mesmos autores referem ainda que a elevada quantidade de jogo deliberado promove uma maior motivação para a prática e permite a acumulação de experiências úteis para a prática desportiva na modalidade futura. Aos 13 anos as crianças podem optar pela especialização desportiva ou seguir a vertente recreativa e, por volta dos 16 anos, desenvolvem habilidades físicas e motoras, cognitivas, sociais e emocionais, necessárias para poder seguir um treino altamente especializado num determinado desporto. É pertinente referir Bernstein (1996) quando diz que a capacidade de realizar movimentos está relacionada com a experiência acumulada. Esta experiência em diferentes habilidades motoras assume maior importância quando as condições externas são diferentes, pois afetam diretamente o desenvolvimento da versatilidade e iniciativa. Pensamos que o judo se enquadra nesta perspetiva.

A categoria **"Progressões de aprendizagem"** foi referida por 12,5% dos treinadores. Vejamos o que dizem os treinadores C2 e A2 quanto a este aspeto:

"Devemos ter mesmo uma progressão técnica adaptada aos escalões de formação (…)" (C2).

O treinador C2 atribui importância a uma progressão técnica direcionada para os escalões de formação. Esta progressão, de carácter mais geral, pressupõe a definição de um programa técnico para as idades de formação desportiva em judo. Esta progressão técnica, para além da sequência lógica de apresentação das técnicas de judo, deverá incluir indicações metodológicas relativas à forma pela qual as técnicas são apresentadas, ou seja, que situações de aprendizagem podem ser levadas a cabo no sentido de facilitar a aprendizagem dessas mesmas técnicas. Na verdade, o ensino de determinado conteúdo deve obedecer a uma estruturação lógica e progressiva no sentido de facilitar a passagem do nível de desempenho atual para um outro mais avançado (Graça, & Mesquita, 2011, 2013; Mesquita, & Graça, 2006; Rink, 1993). Cabe aqui salientar que a prática do judo deve ser progressiva, permitindo uma equilibrada passagem de um nível para outro (Dominy, 1959). No sentido de completar esta questão, importa referir que a sequência de aprendizagem das técnicas parece ser uma

preocupação geral de quem se ocupa do ensino e treino do judo. A título de exemplo, J. Garcia et al. (2009) propõem uma sequência de aprendizagem das técnicas em função da facilidade/dificuldade de execução das técnicas e seu controlo, bem como da facilidade com que o *uke* executa a queda. A idade dos praticantes também foi tomada em consideração. Algumas vezes a dificuldade de execução das técnicas é superada pela facilidade de execução da respetiva queda. Os autores referem o caso dos varrimentos pelo facto de promovem uma queda para o lado (*yoko-ukemi*) relativamente acessível. O mesmo acontece com as técnicas de *hiza-guruma* e *sasae-tsuri-komi-ashi*, pelo facto de permitirem a aprendizagem da queda para a frente em rolamento (*zempo-keiten-ukemi*). Também Deval e Palla (2010) defendem a proposta de situações que permitam, ao praticante, viver, compreender e resolver de forma progressiva a complexidade da oposição da luta de judo no solo. De forma a promover a desejada progressão na aprendizagem dos praticantes, o tratamento didático dos conteúdos deverá atender ao nível de desempenho dos praticantes. A reflexão sobre as questões didáticas assume um papel fundamental no ensino do judo.

"E vou, decomponho muito os movimentos e depois vejo, com algum gosto, que alguns conseguem atingir o que eu quero. Pode não ser, efetivamente, a forma melhor de iniciar a modalidade, mas penso que também sobre isso não temos muitas certezas. (…). Tenho a impressão que neste momento devia investir mais em formas jogadas e criar, nessas formas jogadas, sequências, digamos para ter uma capacidade de execução técnica e de solução conforme as respostas e as dificuldades que o outro miúdo dá, de modo a que eles construíssem sempre uma situação ganhadora" (A2).

O treinador A2 transmite a ideia de que o seu ensino carece de situações mais jogadas que vão ao encontro das exigências relativas ao contexto específico da luta de judo e fala em decomposição de técnicas no sentido de melhorar algumas questões de ordem técnica. No entanto, o mesmo treinador já tinha, noutra ocasião, atribuído importância aos estilos de ensino baseados na descoberta guiada e resolução de problemas como fazendo parte do seu modelo de ensino. Acreditamos que o treinador A2 opte por vários modelos de ensino no processo de formação que desenvolve, pois, segundo Mesquita e Graça (2011), o adequado equilíbrio no uso dos vários modelos de ensino poderá ser o garante de uma duradoura vinculação à prática desportiva. Neste contexto, a relação que aqueles estabelecem promove a sua complementaridade e compromisso (Graça, & Mesquita, 2013).

QUESTÃO 07

Que importância dá aos vários fatores do treino (técnico, tático, físico e psicológico) ao longo do processo de formação de um judoca?

A figura abaixo apresenta as oito categorias resultantes das respostas à sétima questão.

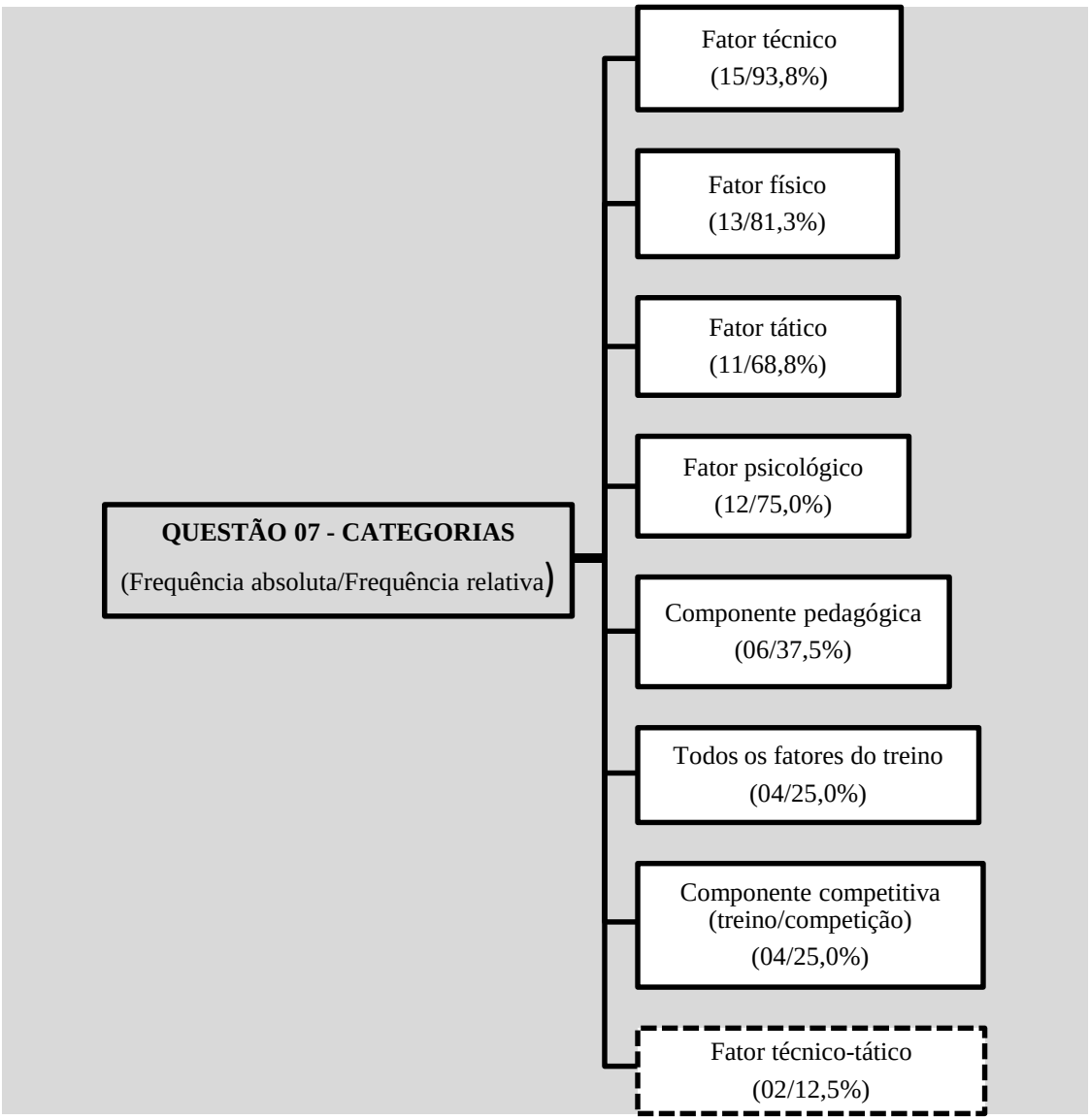


Figura 8- Categorias relativas às respostas da questão 07.

A categoria **"Fator técnico"** foi referida por 93,8% dos treinadores. A julgar pela mensagem aqui deixada pelos treinadores a componente técnica é fundamental, devendo ser trabalhada desde cedo e de forma variada. Aliás, vários autores atribuem grande importância a este

aspeto nos escalões de formação (Amaro et al., 2007; Balyi et al., 2010; British Judo Association, 2006; Deval, & Palla, 2010; Judo Canada, 2006; Sariola, 1995; Villamón, & Molina, 1999). Os treinadores sublinharam também a importância do trabalho técnico em condições mais próximas daquilo que é o contexto da competição. O treinador L2 chama a atenção para o facto de se cometer o erro de sobrepor o trabalho físico ao técnico durante as idades de formação desportiva, concretamente no escalão de juvenis (13 e 14 anos), comprometendo o futuro desportivo dos praticantes. A seguir, no que respeita ao trabalho de *uchi-komi*, o treinador C1 defende uma prática variada através de vários tipos de movimentação, no sentido de promover uma mais efetiva adaptação aos movimentos e características da luta de judo, contrariando uma prática unilateral de repetição de técnicas que pouco contribui para o correto enquadramento naquela. Nesta linha de entendimento, Deval (1997b) defende um clima de aprendizagem motivante que potencie o desejo de aprender a modalidade, evitando a aprendizagem tradicional das técnicas com recurso ao *uchi-komi*. Neste caso, parece não estar em causa o *uchi-komi* em si, mas sim as características que pode assumir este tipo de trabalho, onde a variedade de movimentações parece ser de crucial importância, quer pela sua riqueza e variedade, quer pela motivação que cria para o treino. Na linha do que referiu o treinador N1, e no que respeita à iniciação ao judo, Deval e Bellod (2000) dizem que a aquisição da técnica se situa entre os 8 e os 12 anos, embora saibamos que a técnica é sempre um aspeto a trabalhar, tal como já foi referido.

"Eu no tapete faço pouco trabalho do *uchi-komi* estático. Faço algum, mas em termos de percentagem muito pouco. Faço o *uchi-komi* em movimentos, em rotação, várias direções, esquerda-direita, para frente, para trás, várias direções e o parceiro vai fazer de esquerdo e o outro é direito, ou esquerdo com esquerdo, direito com direito, o parceiro andar dobrado, inclinado, só a defender. (…) a aprendizagem técnica que eu faço, que é um programa muito simples, eles têm que aprender a técnica, executam plenamente técnica padrão, a técnica base. Depois passamos à técnica de competição, isto é, o adversário está numa posição mais competitiva, então eles aí já têm que ter outro comportamento. (…). E a parte técnica, eu faço sempre quase uma hora no clube" (C1).

"Numa fase inicial, como já havia referido, acho que é de primordial importância o fator técnico. Esse mantém-se sempre ao longo de todo o processo, na minha opinião, mas numa fase inicial, enquanto criança e recentes jovens, até aos 12 anos, o fator técnico é primordial" (N1).

A seguir, tal como anteriormente referido, o treinador L2 aprofunda mais esta questão. Aqui é valorizado o trabalho técnico do ponto de vista da sua assimilação até à idade de cadetes (15, 16 e 17 anos). Nesta altura deverá também ser promovida a sua adaptação ao contexto competitivo. A variedade de técnicas é considerada fundamental, bem como a possibilidade dada a cada judoca de as adaptar às suas características particulares. De acordo com estas palavras, Gleeson (1977) defende a importância de fomentar o estilo individual de cada um. Ressalta então a ideia de que o treino técnico deve ser realizado em ligação estreita com o

contexto específico da luta de judo. Embora transmitam a sua ideia sobre o trabalho técnico, os treinadores nem sempre concretizam o seu entendimento sobre as características que aquele deve assumir no contexto da formação do praticante de judo. Sabemos que é importante mas não sabemos, com rigor, como deve ser realizado. Sariola (1995) fornece algumas indicações sobre esta questão quando diz que o trabalho técnico mais específico deve ser iniciado entre os 9 e 12 anos. Até lá devem ser desenvolvidas capacidades e habilidades motoras básicas que permitam, de forma progressiva, a introdução das técnicas de judo.

"Eu acho que até uma certa idade, mesmo juvenis e esperanças, um treinador deve-se preocupar muito com a parte técnica. (…). Dificilmente eles depois vão buscar a parte técnica. Ou eles já aprenderam até aí… depois é corrigir o que sabe, corrigir questões de pormenor. Agora, se eles até aí, eles têm que saber fazer as técnicas de judo bem-feitas. Por isso, em juvenil 2º escalão, se calhar no início de esperança, nós devemo-nos preocupar que a técnica esteja mais ou menos assimilada. E depois é corrigir isso e adaptar à competição. (…) nós vemos muitas vezes, cá em Portugal, muito bons juvenis, porque fisicamente são fortes, tecnicamente nem tanto, a parte física dá para ganhar à parte técnica mas depois a continuação dele para júnior e sénior acabou. (…). A parte técnica é fundamental, principalmente, a parte técnica principalmente até esperança. Em esperança deve-se ensinar muita coisa, acho que se deve ensinar muita técnica no chão, muito estrangulamento, quanto mais técnica melhor, porque eles depois vão assimilando o que gostam. Nós ao ensinar uma técnica para todos, muitas viragens no chão, muito seguimento do pé para o chão, eles depois vão, por eles próprios, vão escolhendo uma técnica a que se adaptam. E isso é que é bom no judo! É eu ensinar uma técnica, ou duas ou 10, mas depois há uns que fazem uma técnica, mais outra meia dúzia faz outra. E isso é que vai dar a riqueza do judo. Eles é que têm que escolher as técnicas que se adaptam melhor. Nós nunca podemos impingir nada. Nós mostramos, damos ideias" (L2).

A categoria **"Fator físico"** foi referida por 81,25% dos treinadores. Os treinadores atribuem grande importância à componente física, embora esta deva ser mais enfatizada quando as necessidades de carácter competitivo aumentam, não podendo sobrepor-se à parte técnica, sobretudo numa fase inicial. Para A. Brito (2007) cada desporto tem as suas exigências próprias, sendo a coordenação, o controlo do corpo, o equilíbrio e a velocidade fundamentais nos desportos de combate.

"Eu acho que até uma certa idade, mesmo juvenis e esperanças, um treinador deve-se preocupar muito com a parte técnica. Porque uma pessoa que não seja boa tecnicamente, depois até ao final de juvenil, princípio de esperanças, depois começa a fazer um bocadinho mais de musculação, trabalhar a parte mais física" (L2).

"Mais para a frente, quando começam a entrar já em competição, quando precisam de fazer uma competição que tem 4, 5, 6 combates a nível físico já é importante estarem bem fisicamente (…)" (S2).

De seguida, o treinador L2 faz referência ao papel da vertente física por ocasião da entrada na puberdade. Também Balyi et al. (2010) referem que, a nível muscular, o período

pubertário coloca os indivíduos mais avançados em termos de maturação numa situação temporariamente vantajosa. É aqui sublinhado que o contributo desta componente pode ser determinante nesta fase, mas noutras pode já não ter este protagonismo. De qualquer forma é considerada uma componente muito importante:

"Temos a vertente física. E na vertente física e de acordo com o avançar da idade, é evidente que o peso da vertente física vai tomando um papel mais importante com a passagem, quando atingimos ou estamos a atingir ou estamos a ultrapassar a fase da adolescência. E aí, o papel físico começa a ter um papel também, se assim o podemos dizer, mais importante" (L2).

O treinador S4 diz que a componente técnica deve ser trabalhada aliada à componente física, sugerindo a ideia de um trabalho integrado. Também R. Garcia e Luque (2011) defendem o trabalho integrado que inclui capacidades coordenativas específicas, em pé e no solo, e condicionais. Os elementos gímnicos, como conteúdos gerais, juntamente com os conteúdos específicos do judo em pé e no solo, promovem o *transfer* para a luta de judo. Também a Judo Canada (2006) apresenta, ao longo das idades apresentadas no *LTAD*, propostas de trabalho integrado.

"Evidente, o aspeto técnico é sempre muito importante, mas penso que o aspeto técnico e o aspeto físico têm que estar muito associados, porque acho que o trabalho técnico deve ter, também deve ser para essa vertente física de trabalho, não separar a parte técnica do físico" (S4).

O treinador A2 atribui grande importância ao trabalho físico, sobretudo no que diz respeito à sua importância em contexto de combate de judo, mais concretamente à necessidade de suportar os vários minutos de combate. Também Amaro et al. (2007), no seu programa de preparação do praticante de judo, sublinham a importância de fazer uma ligação entre as capacidades e habilidades e as necessidades da competição. Naturalmente que este trabalho é realizado num rigoroso respeito pelas necessidades de treino e competição de cada idade.

"Numa fase inicial da minha atividade como treinador eu dei uma importância enorme à questão física, tão importante como a questão técnica, e na questão tática a minha qualidade foi sempre a de observador dos adversários, e fui um treinador, durante muitos anos, que ganhei muitos combates na cadeira, isto é, os meus atletas ganhavam combates para os quais não estavam preparados, fisicamente, tecnicamente e às vezes taticamente. (…). Mais tarde, tive uma situação como treinador, e é uma situação que vivo mais ou menos neste momento, que as questões físicas são fundamentais mas passaram a ser uma segunda preocupação, porque qualquer judoca ao fim de 5 anos de prática não está preparado especificamente para uma prova, não é um momento de forma, não é disso que se trata, mas tem capacidade física para aguentar o tempo de combate sem atingir a fadiga. (…) raramente tive atletas que perderam porque fisicamente não aguentaram o combate. Isto também porque, se calhar, o meu treino é um bocado físico desde muito cedo" (A2).

A categoria **"Fator tático"** foi referida por 68,8% dos treinadores. Os treinadores assumem que o aspeto tático é muito importante, sobretudo quando as exigências competitivas começam a fazer-se sentir. Amaro et al. (2007) definem objetivos de preparação técnico-tática. Ao longo dos vários escalões etários o trabalho de habilidades técnico-táticas visa sempre a sua aplicação em situação de combate, ainda que no início (9-10 anos) seja em situações muito simples. Aos 11-12 anos e seguintes escalões a aprendizagem das técnicas deve corresponder ao regulamento nacional de graduações, com vista à sua aplicação em situação de combate. Para além desta preocupação, pequenos planos táticos dirigidos para o combate e elaboração de planos táticos para o treino e competição surgem nas idades de 13-14 anos e 15-16 anos, respetivamente. A preparação técnico-tática no escalão seguinte (juniores) define planos táticos para as várias situações no sentido de se poder dar resposta a diferentes adversários. O repertório técnico permite, deste modo, uma maior capacidade de atuar face à opção tática, já que esta permite a escolha da solução técnica correta para o problema em questão. Deste modo, estas duas componentes devem funcionar de mãos dadas. Para a Judo Canada (2006), o trabalho tático assume mais importância a partir do escalão etário de sub-15, sendo mais específico na idade de júnior onde é trabalhado com base nas capacidades do desportista e nas características do adversário. Quanto aos aspetos táticos e seu nível de complexidade Kozub e Kozub (2004) tratam os problemas ligados à conquista da pega, à necessidade de pontuar e de prevenir a pontuação. Valorizando a tomada de decisão e a componente tática ao longo da formação do judoca, a Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (1987) sublinha que as técnicas são escolhidas para dar resposta aos problemas que surgem no contexto de oposição, em função dos níveis de evolução dos atletas. Por este motivo, a escolha dos temas e situações de estudo pretende colocar os jovens praticantes perante os problemas que surgem no contexto da oposição, permitindo-lhes, progressivamente, responder aos problemas encontrados. Este facto demonstra que as questões táticas podem ser trabalhadas desde a iniciação, contrariando em parte o que foi transmitido por alguns dos treinadores, embora estes se refiram sobretudo a aspetos táticos mais evoluídos. Vejamos então a opinião dos treinadores C1, S2, C3 e N2 a este respeito:

"Para mim, a parte tática no judo é muito importante. E eu tenho verificado que o, precisamente o atleta X, que é um atleta que a nível internacional é o que é, e ele treina isso aqui comigo, e os outros também treinam mas ele é o que se sobressai mais, e se o outro é esquerdino e se lhe agarra contra o ombro, ele já sabe como é que há de esquivar o ombro, como é que há de fugir" (C1).

"Mais para a frente, quando começam a entrar já em competição, quando precisam de fazer uma competição que tem 4, 5, 6 combates, a nível físico já é importante estarem bem fisicamente, já é importante o nível tático, quando é que eles devem atacar, quando é que devem defender mais, o que é que devem fazer" (S2).

"A parte tática, eu acho que deve ser a última. A parte tática já deve ser uma pessoa que está em competição com regularidade, já está a chegar à fase de estar ali a entrar no júnior" (C3).

"Embora, é como eu digo, aqui há aspetos, o aspeto técnico, sem dúvida, a gente faz, o tático, às vezes criamos situações táticas para ganhar aos atletas: *faz assim, faz assado*" (N2).

"Numa fase inicial da minha atividade como treinador eu dei uma importância enorme à questão física, tão importante como a questão técnica, e na questão tática a minha qualidade foi sempre a de observador dos adversários, e fui um treinador, durante muitos anos, que ganhei muitos combates na cadeira, isto é, os meus atletas ganhavam combates para os quais não estavam preparados, fisicamente, tecnicamente e às vezes taticamente. Mas como eu tinha uma grande influência em termos de eles me obedecerem, então eu lia o adversário, dava a solução e eles projetavam. Cheguei até a escolher o momento de entrada das técnicas e os atletas respondiam tão bem a essa situação que eles projetavam, mas depois eu perguntava-lhes porquê e eles não sabiam. Não sabiam que tinham entrado no momento que eu tinha mandado" (A2).

A seguir o treinador N4 defende que os aspetos táticos devem ser uma prioridade no ensino do judo. De facto, para Matveiev (1990), a tática é mais rica nos jogos desportivos e nas lutas, influindo mais no resultado do que os desportos como a ginástica ou corridas de velocidade. Esta circunstância deve-se ao facto de serem desportos corpo a corpo, que possuem habilidades "abertas", originando, por esse motivo, grande incerteza (R. Garcia, & Luque, 2011). Para Bernstein (1996) um movimento só é correto se resolver adequadamente um problema encontrado. A antecipação joga aqui um papel fundamental, sendo importante conseguir predizer as mudanças nas condições externas para se poderem planear os movimentos mais adequados. Neste sentido, a execução de um movimento ou técnica depende sempre do seu enquadramento no envolvimento. O treinador N4 defende esta linha de entendimento, já que refere que os aspetos táticos determinam a execução das técnicas, dado que esta só tem significado dentro de determinado contexto de jogo (luta de judo neste caso). Já o tinha realçado anteriormente quando falou no modelo de ensino *TGfU*, em virtude de este estar mais ligado às questões táticas ("o que fazer" e "quando fazer") e não exclusivamente às questões técnicas ("como fazer") (Graça, & Mesquita, 2013). Na linha do que defende o treinador N4, também Sariola (1995) defende, entre os 7 e os 9 anos de idade, exercícios que promovam a aquisição de recursos táticos como habilidades sensório motoras. Este treinador enfatiza o fator tático talvez pelo facto de, tal como sublinham Rosado e Mesquita (2011), ao valorizar-se a tomada de decisão a tática passa a assumir o papel principal, devendo aliar-se à técnica, em prol de um correto enquadramento na lógica funcional do jogo:

"Eu começo sempre pelo tático, o tático nunca se dissocia do psicológico, saem do mesmo sítio que é do cérebro. Só quem estiver bem psicologicamente é que consegue ter comportamentos táticos adequados. (…).

Por isso, acho que… eu começo… lá está, digo outra vez, os aspetos táticos primeiro, os técnicos depois, os físicos surgem numa fase mais tardia mas que antes já têm que estar bem trabalhados" (N4).

A categoria **"Fator psicológico"** foi referida por 75,0% dos treinadores. Os treinadores atribuíram bastante importância a esta componente do treino. O treinador C1 atribui parte do sucesso de um praticante júnior à preparação psicológica que teve desde tenra idade. Também Amaro et al. (2007), no seu programa de preparação do praticante de judo, realçam bem a importância da preparação psicológica em todos os escalões etários, assumindo diferentes características em cada idade. Inicialmente pretende-se atuar ao nível da motivação dos pequenos judocas de forma a facilitar a aprendizagem de elementos técnico-táticos básicos, bem como uma melhor integração no desporto. Progressivamente esta componente vai sendo trabalhada de forma mais específica e direcionada para os aspetos relacionados com os objetivos competitivos (treino e competição), tendo em consideração as características particulares dos praticantes.

"Para mim, o mais importante, e eu tenho essa experiência aqui no clube, porque o atleta X tinha 12 anos, o (nome) e aquele grupo de amigos da idade, quando o clube falou com o psicólogo que é o (nome), ele uma vez por semana vinha aqui e a nível psicológico eles tinham um bom trabalho. E isso teve uma importância enorme nos atletas. O (nome) depois foi aquele que levou isto mais a sério e chegou onde chegou. (…). Ele tem um trabalho muito bom e na competição qualifico que, de facto não era treinamento meu mas sim do psicólogo. Todo o trabalho mental que ele tem, algumas vitórias que ele tem devem-se ao trabalho mental que ele tem. Isso aí é fundamental. E começou aos 12 anos" (C1).

O treinador L1 apresenta uma situação diferente da anterior, já que se refere aos motivos que levam os pais das crianças a optarem pelo judo. Também este aspeto é de realçar, já que, segundo a Judo Canada (2006) trata-se da valorização da modalidade enquanto meio promotor da aquisição das regras do saber estar (etiqueta do judo e outras) e do conceito de *fair play*:

"No aspeto psicológico, eu posso dizer que 30% dos meus alunos vêm aconselhados por psicólogos porque são miúdos ou que são muito introvertidos ou que são miúdos muito extrovertidos e agressivos. Então nós temos que sublimar um bocado essa agressividade, por exemplo, para eles modelarem o seu comportamento. O judo é dos desportos que eu considero mais importantes para a modelação da personalidade de uma criança" (L1).

O treinador L2 reforça a necessidade de os judocas terem de ser fortes psicologicamente. Este facto é bem sublinhado por Amaro et al. (2007) quando fala da importância da capacidade de suportar as exigências do treino e da competição. A este respeito Awazu (1960) diz que não se deve ter medo da competição.

"A parte psicológica, eu também acho que uma pessoa pode ir trabalhando sempre isso. A parte psicológica eu penso que se pode ir trabalhando sempre durante o percurso, adaptado aos vários escalões. Eu acho que as

pessoas do judo, psicologicamente têm que ser fortes. Se não forem fortes dificilmente são bons judocas. E isso também se aprende, também se adapta. Eles têm que acreditar neles. Um judoca que não acredite nele dificilmente vem a ser um bom judoca. Eu posso acreditar muito nele, mas se ele não acredita..." (L2).

Segundo o treinador N4 a componente psicológica está diretamente relacionada com a componente tática, sendo o sucesso desta última garantida pelo adequado estado psicológico do praticante. De acordo com Amaro et al. (2007) a predisposição psicológica para o treino e competição é um fator importante a considerar.

"Só quem estiver bem psicologicamente é que consegue ter comportamentos táticos adequados" (N4).

A categoria **"Componente pedagógica"** foi referida por 37,5% dos treinadores. A forma como o treinador se relaciona com os praticantes e se dirige aos mesmos no sentido de melhorar o seu desempenho é um aspeto importante. A instrução e o ensino individualizado, assim como a preocupação em perceber a forma como os praticantes captam ou não os conteúdos, parecem ser também importantes. Para A. Leal (2013) urge valorizar a utilização variada de métodos pedagógicos e de ensino do judo, com o propósito de promover o desenvolvimento dos praticantes e a sua motivação. Quanto à necessidade de atender às características particulares de cada praticante, Sarmento (2004) refere que uma tarefa não fornece as mesmas indicações a todos os indivíduos, sendo necessário escolher bem os conteúdos de aprendizagem mais adequados a cada um, de acordo com a idade, sexo, capacidade psicomotora, características genéticas e experiência. Na linha do que foi referido, o treinador S4 salienta a importância de esclarecer os praticantes sobre as questões que se prendem com o trabalho dos vários fatores do treino. O trabalho individualizado também está aqui implícito. Já o treinador S1 foca concretamente a intervenção junto dos praticantes no sentido de apurar o seu entendimento sobre os conteúdos do treino.

"E dizeres que isto não se faz tudo num dia. Às vezes é preciso esclarecê-los porque é que isto acontece. Pode ser que ajude, não é? São aspetos que são todos importantes. Se calhar tem que se trabalhar individualmente cada um com as características do aluno" (S4).

"Se ele está a perceber, se ele não está a perceber. Se ele não estiver a perceber, eu também tenho alguma formação e vejo que ele não está a perceber. Ponho-me ao lado dele e vejo que ele não está a perceber. *Acho que se tu fizeres assim percebes melhor*. Nós, treinadores, devemos também, isso é a minha opinião, devemos também pôr-nos ao lado do atleta, ao lado do miúdo. Se vir que ele não percebe ponho-me ao lado dele. *Não percebes porquê*? *Explica-me lá tu qual é a tua dúvida*" (S1).

A categoria **"Todos os fatores do treino"** foi referida por 25,0% dos treinadores. Como prova da importância de todos os fatores do treino R. Garcia e Luque (2011) referem que os

desportos de combate caracterizam-se por ter esforços de elevada intensidade, acarretando grandes exigências físicas, fisiológicas, técnico-táticas e psicológicas. Os autores defendem um trabalho de preparação física integrada nos desportos de combate, onde as habilidades se devem complementar em prol de um desenvolvimento mútuo. Todavia, os autores apresentam apenas as vantagens, embora também lhe reconheçam alguns inconvenientes. Estas palavras legitimam a importância dada ao trabalho destas variáveis. Nas fases "*training to compete*" e "*Training to win*" relativas ao *LTAD* estas variáveis surgem de forma mais vincada, no sentido de dar resposta à especificidade do desporto e exigências competitivas (Judo Canada, 2006). Pelas palavras do treinador N1 podemos concluir que o trabalho de todos os fatores do treino é de extrema importância quando as exigências competitivas começam a fazer-se notar. Todavia não foi feita qualquer referência explícita, através de exemplos, ao trabalho integrado destes fatores:

"Numa fase inicial, como já havia referido, acho que é de primordial importância o fator técnico. Esse mantém-se sempre ao longo de todo o processo, na minha opinião, mas numa fase inicial, enquanto criança e recentes jovens, até aos 12 anos, o fator técnico é primordial. Depois, a partir daí, o treino técnico, tático, físico e psicológico, não é? A partir do momento que trabalhamos com ponto de vista ao rendimento, é de primordial importância começar a trabalhar todos em simultâneo. Acho que uns se complementam aos outros. A partir do momento, a partir do último ano de cadete ou 1º, 2º ano de júnior, acho que é primordial conseguir trabalhar com os 4 em sintonia" (N1).

A categoria **"Componente competitiva (treino/competição)"** foi referida por 25,0% dos treinadores. As palavras dos treinadores permitem-nos inferir que é importante aplicar as capacidades e habilidades em contexto de competição, promovendo o treino com características competitivas que, de alguma forma, se ocupe das questões que ocorrem na competição. O trabalho técnico também deve ser alvo deste entendimento, já que após a assimilação das técnicas devemos trabalhá-las em condições similares ou próximas do que é o contexto competitivo. Também a componente física foi referida, enfatizando a sua importância sobretudo em fases mais adiantadas e quando se pretendem resultados competitivos de nível elevado. É referido que o trabalho físico não deve sobrepor-se ao técnico, sob pena de poder travar o desenvolvimento deste último.

"O que vamos encontrar na competição é o treino que eu faço, não é todos os dias, mas tenho treinos específicos para isso, para que quando o atleta chegue à competição, o outro tem uma posição, uma pega, um *kumi-kata* muito forte à esquerda ou direito-direito e um bocadinho inclinado" (C1).

"Por isso, em juvenil 2º escalão, se calhar no início de esperança, nós devemo-nos preocupar que a técnica esteja mais ou menos assimilada. E depois é corrigir isso e adaptar à competição. Por isso é que nós vemos muitas vezes, cá em Portugal, muito bons juvenis, porque fisicamente são fortes, tecnicamente nem tanto, a parte física dá para ganhar à parte técnica mas depois a continuação dele para júnior e sénior acabou. Porque dificilmente vêm a ser grandes judocas, principalmente a nível internacional " (L2).

"O físico é importante mas até um certo patamar. Depois, penso que esse tipo de trabalho será com atletas que estejam nas seleções nacionais, que tenham objetivos em fazer provas lá fora e que tenham boas performances" (C2).

Segundo Amaro et al. (2007) os objetivos de preparação do desportista para todas as idades tem como fim uma melhor integração na competição (adaptada à idade) e mais efetiva aplicação dos conhecimentos ao nível das capacidades e habilidades, respeitando as fases de desenvolvimento e maturação do praticante e com base num desenvolvimento multilateral. No que respeita às etapas da vida do judoca, Sariola (1995) apresenta os conteúdos de treino e as características da competição adaptados a cada escalão etário, demonstrando preocupação com o equilíbrio entre ambos.

A categoria **"Fator técnico-tático"** foi referida por 12,5% dos treinadores. As frases dos treinadores L3 e A2 a seguir transcritas sugerem haver a preocupação num trabalho técnico variado, bem como na estreita ligação entre as componentes técnica e tática. Essa necessidade já foi também demonstrada em questões anteriores pelo treinador N4. O treinador L3 adianta que a variedade do repertório motor irá contribuir para o aumento das soluções táticas. A variedade é de facto um aspeto importante já que, segundo Miarka et al. (2010), os judocas de elevado nível diversificam sistematicamente as suas movimentações e técnicas. Nesta linha de entendimento, o programa de preparação do desportista (judo) proposto por Amaro et al. (2007) apresenta os seguintes objetivos da preparação técnico-tática para as idades de 9-10 anos: assimilar as habilidades básicas que servirão de base à preparação técnico-tática de elevado nível e iniciar o desenvolvimento de habilidades técnico-táticas até um nível que lhes possibilite a aplicação em situações simples de combate. Nas idades seguintes (13-14 e 15-16 anos) os objetivos são os seguintes: dominar os elementos técnicos do programa de graduações (3º e 1º *kyu*, respetivamente) no sentido de serem aplicados em situações de combate e situações reais de combate, assim como na elaboração de pequenos planos táticos dirigidos para o combate e planos táticos dirigidos para o treino e competição, respetivamente. No último escalão do programa (juniores) os objetivos são os seguintes: aperfeiçoar os elementos técnico-táticos do programa de graduações (cinto negro) no sentido de serem aplicados com elevados resultados competitivos e elaborar planos táticos para as várias situações, para que sejam aplicados em situação de combate e com diferentes oponentes. Aqui sobressai a ideia de que o domínio das habilidades e das técnicas deve surgir primeiro no sentido de permitir ao judoca a aquisição de mais soluções para resolver as opções táticas a tomar, facto este que contraria o que foi referido pelo treinador N4, numa questão anterior, quando disse que a tática deve surgir primeiro, em virtude de a técnica servir para colaborar na solução tática do problema

encontrado. Esta questão encerra alguma complexidade. Todavia parece-nos aceitável assumir que estas duas questões deverão andar sempre lado a lado durante o processo de formação do judoca, devendo ser colocadas ao praticante através de situações de crescente complexidade e ajustadas às suas capacidades. Por seu turno, o treinador A2 defende o trabalho técnico-tático no sentido de poder melhorar a resposta dos praticantes durante as situações de combate.

"A tática advém da parte técnica. Portanto, se nós conseguirmos nesta fase ou nestas fases aumentar o reportório motor, as soluções táticas que vamos ter serão, com certeza, maiores e, portanto, serão desenvolvidas ao longo destes processos, mas mais, então, quando eles entenderem e perceberem melhor e quando forem capazes de perceber melhor esta situação tática" (L3).

"Tenho uma grande preocupação em que, neste momento, a situação mais técnico-tática funcione, isto é os atletas saibam porque é que fazem as coisas, porque é que é eficaz, porque é que o desequilíbrio é fundamental. Estou nesta fase como treinador. E isso tem enriquecido os meus miúdos, tem, os meus miúdos, neste momento, de 13 e 14 anos sabem mais judo que os meus antigos atletas de 17, porque eu tenho feito apelo a esta compreensão, tenho intervindo a esse nível. Portanto, agora dou bastante importância ao aspeto técnico-tático mas em função da compreensão do que eles fazem, porque é que fazem. Porque é que se dá um toque no joelho, porque é que se puxa uma manga? E tenho sentido que com isto eles têm evoluído um pouco mais e alguns têm percebido esta mensagem. Antes colocava o aspeto físico muito de um lado, e depois tinha a parte técnica muito bem compartimentada em que se fazia muito o *uchikomi* da técnica favorita e havia aquele nível de aperfeiçoamento. Estou menos nessa via agora, não procuro muito a eficácia da técnica, procuro a capacidade de projetar e porquê. E eles neste momento começam a projetar, uns porque aproveitam o movimento do outro, outros porque têm uma técnica muito forte, outros porque percebem que têm que provocar um desequilíbrio antes de fazer uma projeção e sai outra técnica qualquer e funciona muito na resposta ao adversário" (A2).

QUESTÃO 08

Ao longo do processo de formação de um judoca que características devem assumir os seguintes blocos de trabalho?

• Judo no solo – situações de luta, técnicas e variantes, saídas de imobilização, combinações/encadeamentos, viragens/entradas no solo.

• Judo em pé - técnicas, combinações/encadeamentos, movimentações e deslocamentos, pegas e desequilíbrios, aspetos tático-técnicos.

• Ligação pé→solo - situações de trabalho.

• Quedas - situações de trabalho.

• Enquadramento competitivo – envolvimento e características, número de competições, duração dos combates, dimensões da área de competição, regulamento e outros.

A figura abaixo apresenta as sete categorias resultantes das respostas à oitava questão. Apesar de duas destas já terem sido apresentadas em questões anteriores, não deixaremos de as comentar, atribuindo-lhes o seu devido valor.

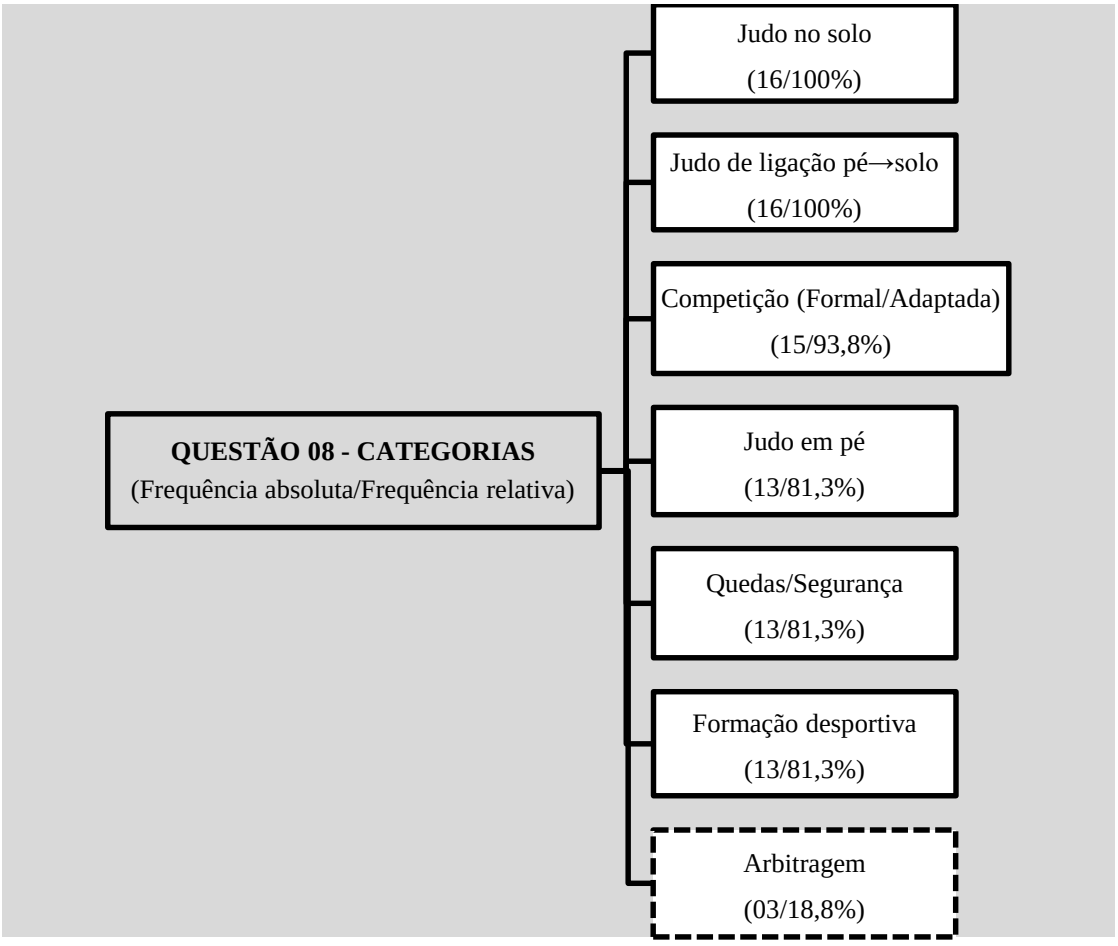


Figura 9- Categorias relativas às respostas da questão 08.

A categoria **"Judo no solo"** foi referida por 100% dos treinadores. Todos os treinadores dão importância ao trabalho de luta no solo. Na iniciação a maior parte dos treinadores privilegia a luta no solo relativamente à luta em pé, em virtude de aquela permitir uma adaptação progressiva e mais segura à luta de judo, bem como pelo facto de promover a confiança no combate, já que sendo-se forte no solo perde-se o receio de realizar o judo em pé e a natural ligação de pé para o solo. Mais à frente os treinadores L1, N1 e C3 reforçam a segurança e as bases que a luta no solo fornece para o futuro, sendo considerada um tipo de luta a privilegiar. Aliás, a Judo Canada (2006) valoriza a luta no solo nas duas primeiras etapas do modelo *LTAD*, propondo maior percentagem desta luta relativamente à luta em pé. Também Villamón e Molina (1999), no que respeita à sua proposta de competição, privilegiam os combates no solo nas duas etapas iniciais.

"(…) antes da luta em pé é evidente que eu privilegio o judo no solo. O judo no solo é seguro, eles gostam e, portanto, é uma coisa que eu privilegio" (L1).

"Então, numa fase de formação inicial, quando trabalhamos com crianças, que eu aí não chamo treino, na minha opinião é mais uma aula que um treino, tipo, costumo trabalhar mais, pelo menos tento trabalhar mais com as crianças no chão. Não que trabalhe menos em pé, mas dou muita importância ao judo no chão, porque acho que é aí que eles vão ganhar também uma sensibilidade que mais tarde vai ser fundamental para fazer bem ou não, ou em adultos serem bons ou maus judocas no chão. Porque acho que em adultos muita gente não trabalha muito, alguns judocas, aqueles judocas que não trabalham tão bem no chão se calhar é porque em criança também não foram muito bem incentivadas a tal. Viram o chão como uma complementaridade da luta em pé, quando no chão até pode, na minha opinião, ter uma importância bastante forte num combate de judo. Então, numa fase de aulas de crianças e jovens trabalho bem o judo no chão (…). À medida que o processo vai evoluindo, já o judo no chão e o judo em pé já é trabalhado mais como transições. Obviamente se trabalha muitas situações específicas de judo no chão, trabalha-se situações mais avançadas, tendo em vista que os processos anteriores, as etapas anteriores, estão todas consolidadas. Trabalham-se algumas situações mais específicas já com *kansetsu-waza* e *shime-waza* (…)" (N1).

Acima, o treinador N1 sugere que as técnicas de estrangulamento e luxações, vulgarmente denominadas chaves de braço, devem ser aprendidas mais tarde à medida que os judocas vão evoluindo. Esta preocupação está relacionada com questões de segurança, já que o ensino destas técnicas não deve ser levado a cabo demasiado cedo – a sua aplicação só pode ocorrer no escalão de cadetes (15, 16 e 17 anos). No entanto, no sentido de se irem adaptando de forma progressiva às mesmas, esta norma não inibe a possibilidade de os jovens judocas aprenderem este tipo de técnicas antes de entrarem no escalão de esperanças. Reforçando

esta tese, no programa de graduações proposto por Amaro et al. (2007) surge o ensino de duas técnicas de luxação e duas técnicas de estrangulamento na graduação de 5º *kyu* (cinto amarelo). Sendo esta graduação possível em crianças de 11 e 12 anos, somos levados a crer que estas técnicas podem ser ensinadas nestas idades.

"Na minha opinião deve haver a preocupação de começar no solo, se calhar para que os miúdos… estás a falar da formação, miúdos a partir dos 6 anos, que é no chão a brincar com os jogos que eles começam a ganhar o gosto e a perder o medo da luta, do contacto. E penso que ao começar no chão lhe vai dar confiança de pé. Ou seja, de pé, se ele não tiver medo de trabalhar no chão e continuar, penso que lhe vai dar mais coragem e segurança para poder fazer, desenvolver outro tipo de técnicas, andar sem medo, andar ali todo encolhido. Se for para o chão tenho as soluções" (C3).

A seguir o treinador L2 salienta a importância de ensinar determinadas habilidades específicas no solo, no sentido de garantir qualidade deste tipo de luta e melhor capacidade para resolver determinados problemas que surgem no combate. São referidas as imobilizações e as suas saídas como fundamentais e prioritárias na iniciação à modalidade. O treinador adianta que existem habilidades que poderão ser aprendidas mais tarde e com mais facilidade pelo facto de serem mais apelativas. Este facto não compromete a evolução futura do judoca:

"No aspeto do solo, há pessoas que descuram muito as partes básicas do judo. Começa-se a ensinar chaves, começa-se a ensinar estrangulamentos, às vezes ensina-se imobilizações só no início, depois perde-se isso. E depois dificilmente se ensina as saídas das imobilizações. E vê-se muita gente a ser imobilizada, por exemplo em campeonatos, e que nem tentam sair. Por isso, eu acho que se deve ensinar tudo. Deve-se ensinar as imobilizações, as saídas das imobilizações que são tão importantes como a imobilização, porque se eu for imobilizado já não ganho o combate. Então uma pessoa pode ensinar a imobilização para ganhar, mas o outro também faz judo, e se eu for imobilizado e se não souber sair, bem fico lá. Tem que ser para a próxima é que eu vou aplicar a imobilização. Por isso, eu sempre insisti muito nas saídas das imobilizações em todos os escalões. Mesmo a nível de seniores eu continuo a fazer, por exemplo no treino da quinta-feira, sempre imobilizações, saídas das imobilizações. Às vezes até faço o aquecimento com saídas das imobilizações, na brincadeira, e saídas, e um imobiliza e o outro sai. E depois aplicar isso quando eles já estão mais quentes, já fazer mais força. Mas sempre insisti muito nas saídas das imobilizações. Porque estrangulamentos e as chaves de braços, eles aprendem isso com muita mais facilidade, porque é mais engraçado, dá mais gozo uma pessoa fazer uma chave ou um estrangulamento e o outro bater. Toda a gente gosta de fazer isso. Quase não é preciso, pode-se ensinar uma chave ou outra, pormenores, mas isso eles aprendem por eles também. As imobilizações e as saídas das imobilizações eles não aprendem por eles, porque não dá tanto gozo" (L2).

O treinador S3 atribui importância à luta no solo, embora não a privilegie relativamente à luta em pé. Pelas palavras deste treinador o judo no solo deve ser trabalhado no sentido de garantir o mínimo de segurança ao atleta quando confrontado com este tipo de luta. Mais dois treinadores referiram este facto, sem no entanto retirar importância a este tipo de luta no contexto da formação desportiva, sobretudo na etapa de iniciação.

"É assim, globalmente o judo no solo tem a sua importância mas ao qual eu não me atraso propriamente nele. Socorro-me, apenas e só, do judo no solo, não é ênfase que eu faça particularmente. Muito embora eu ache que traz grande… é uma parte um bocadinho esquecida do judo, globalmente" (S3).

A seguir o treinador A2 salienta a importância da luta no solo na aquisição de boa condição física. Deste modo cumpre-se um duplo objetivo, já que à adaptação à luta no solo e à aprendizagem das suas técnicas junta-se o trabalho de condição física. Este pressuposto está implícito nos modelos de formação do judoca propostos por Amaro et al. (2007) e Judo Canada (2006).

"Eu dou bastante importância a isso e porque o solo, de facto, em termos de condicionamento físico, resolve muitas situações. Um atleta depois de ser forte no chão tem boa condição física. Ninguém é forte no chão sem boa condição física" (A2).

A categoria **"Judo de ligação pé→ solo"** foi também focada por 100% dos treinadores. A ligação pé→solo refere-se às ações dirigidas ao controlo do oponente após este ser projetado (Deval, 1997b). A ligação pé→solo foi tida como muito importante para os treinadores, variando apenas o momento em que se deve enfatizar este aspeto no contexto do treino de escalões de formação. Alguns treinadores sublinham a sua importância logo no início, devendo, para outros, ser trabalhada de forma sistemática e específica mais tarde. No entanto, parece razoável trabalhar esta situação tão cedo quanto possível, no sentido de transmitir a ideia de que o judo em pé pode ter seguimento para o solo. A questão principal reside na natureza das situações de trabalho a propor às crianças. Sabemos que os treinadores utilizam progressões pedagógicas ajustadas aos vários escalões etários, podendo esta componente ser também contemplada com esse tipo de situações de aprendizagem. Admitimos que os treinadores aceitam a sua prática desde cedo, evoluindo para práticas mais específicas, viradas para a competição, em função da evolução do judoca. Como podemos verificar pelas palavras dos treinadores N1 e N4, o trabalho de ligação pé→solo deve ser

realizado numa fase mais adiantada da carreira do judoca (13 anos ou quando o processo vai evoluindo), não significando isto que este trabalho não possa ser feito mais cedo:

"À medida que o processo vai evoluindo, já o judo no chão e o judo em pé já é trabalhado mais como transições. Obviamente se trabalha muitas situações específicas de judo no chão, trabalha-se situações mais avançadas, tendo em vista que os processos anteriores, as etapas anteriores, estão todas consolidadas. Trabalham-se algumas situações mais específicas já com *kansetsu-waza* e *shime-waza* e trabalham-se transições de luta em pé com luta no chão" (N1).

"A partir dos 13 anos trabalho também bastante a ligação pé→solo para todas as técnicas. Se bem que eu trabalho a ligação pé-solo desde os 4 anos. Desde os 4 anos que, em forma do jogo, eles começam de pé e acabam no chão. Acho que é fundamental termos essa noção e o judoca ter essa noção de que o judo não acaba quando o outro cai ao chão. O judo continua quando o outro cai ao chão" (N4).

Os treinadores L2 e C2 defendem o trabalho de ligação pé→solo desde tenra idade, no sentido de não desvirtuar a luta de judo e pelo facto de lhe conferir mais qualidade:

"Isso da ligação pé-solo, eu acho que fui o primeiro a fazer isso em Portugal. Por isso não tenho dúvidas sobre isso. Porque quanto mais tarde começarem as pessoas a fazer a ligação pé-solo… (…) mas nós no clube sempre fizemos, em todos os treinos, ligação pé→solo. E ao sábado à tarde, em vez de fazermos o *randori* no chão, o *randori*, aos sábados à tarde, era sempre com seguimento para o chão" (L2).

"E normalmente o real é a ligação pé-solo, nunca é ao contrário. Podemos utilizar o judo no chão e o judo em pé, mas temos que cada vez mais interligar os dois. (…) se nós formos a ver, muitos dos nossos atletas não gostam de fazer ligação pé→solo, não gostam de trabalhar no chão, porque não há esse trabalho feito desde muito novos" (C2).

Apesar de todas as considerações anteriores, a relação entre o judo em pé e o judo no solo depende de vários fatores tais como: gosto e capacidades do judoca, características dos oponentes, conhecimentos do judoca e espaço de luta disponível (Deval, 1997b). Assumimos que o treinador deverá permitir que o judoca desenvolva a sua técnica pessoal (estilo pessoal), no sentido de dar resposta à variabilidade de contexto da luta de judo.

A categoria **"Competição (formal e adaptada)"** foi referida por 93,8% dos treinadores. Existe uma opinião generalizada de que as crianças e jovens devem competir muito. Os contactos com judocas de outros clubes, bem como com situações competitivas de graus de dificuldade crescente, parecem ser aspetos cruciais no futuro sucesso competitivo. A

competição adaptada deve ser uma realidade, todavia sem descaracterizar a modalidade. Aqui, os cuidados têm a ver com as questões de segurança, em defesa da integridade física dos praticantes. Alguns treinadores defendem que não se deve permitir a execução de determinadas técnicas, pelo facto de estas encerrarem algum perigo. Por outro lado, apesar de reconhecer perigo numa ou outra situação, um dos treinadores refere que não podemos proibir certas técnicas sob pena de limitarmos as soluções aos jovens. O treinador deverá, em consciência, saber se os seus praticantes estão ou não em condições de participar em competições (formal ou adaptada). É no treino que se trabalham e aprendem os conteúdos que deverão ser aplicados nas competições, devendo os treinadores atender às capacidades e conhecimentos dos seus judocas, antes de os confrontar com determinadas exigências competitivas. O treinador N2 salienta a necessidade de treinar com judocas de outros clubes e de competir mais, no sentido de adquirir capacidade para entrar em competições de exigência mais elevada:

"Uma grande diferença. E se o atleta fizer umas competiçõezinhas aqui entre clubes vai-se habituar à competição, vai ter gosto pela competição, vai ganhar e perder e já não sente aquele medo de ser a primeira vez de ir a uma competição oficial. É muito *stress*, é muito agressivo para o atleta. O atleta vai lá, às vezes nós levamos os atletas cintos laranjas ou cintos amarelos, eles chegam lá e vão perder certamente. Toda a gente sabe que eles vão perder. E o atleta vem de lá muito desmotivado. Às vezes acontece até com as competições regionais, nem são muito fortes e ele até acaba por ganhar, até vai ao nacional. Mas chega ao nacional, foi o que me aconteceu a mim, a gente treme por todos os lados. Vê que o ambiente é diferente, não está habituado à competição e chega lá e desmoraliza. (…). Os clubes haviam de se ter juntado mais. O que se está a fazer agora já se devia ter feito há 20 anos! Porque agora íamos ter muitos atletas, íamos ter aqui, se calhar, muitas competições. Está-se a fazer agora esse trabalho. Pronto, ainda bem. Mais vale tarde que nunca, estas ligas, estas coisas que têm aparecido, toda a gente faz. E depois tem outra coisa, neste tipo de torneios fazem-se 4, 5, 6, 7 combates. Enquanto vão a um nacional, fazem um, como há bocado íamos a falar, faço 300 km, chega-se lá leva-se um tombo e vem-se embora. E a pessoa vem triste, não é" (N2).

A seguir, o treinador L2 defende que nas competições para crianças todos devem ser recompensados pelo seu desempenho, independentemente de terem ganho ou perdido combates. Todos devem receber medalha, pois o resultado aqui não é o mais importante. Este treinador refere que, por vezes, o regulamento limita a execução de determinadas técnicas quando as mesmas não encerram perigo para a integridade física dos praticantes, considerando, por outro lado, que o perigo pode surgir com outro tipo de técnicas que são permitidas. Neste contexto Deval e Bellod (2000) e Carratalã e Carratalã (2005) defendem

um modelo competitivo adaptado no sentido de garantir a segurança dos praticantes e ao mesmo tempo favorecer a aprendizagem das habilidades específicas do judo. A proposta dos autores inclui idades compreendidas entre os 6 e os 16 anos, divididas naturalmente em diversas etapas. Também Balyi et al. (2010) propõem - no seu modelo *LTAD* e respetivas etapas – um enquadramento competitivo com grau de complexidade crescente, onde o número de competições e combates aumenta à medida que os praticantes entram na fase de competição formal. Esta parece ser uma reflexão muito importante que urge promover a nível nacional.

"A competição a mim, eu acho que está bem. Eu acho que até às vezes até podia haver mais. Nos miúdos, eu acho que cá em Portugal até já se fazem coisas engraçadas. Eu acho que não se deve, principalmente nos mais pequeninos, benjamins, infantis, nestes escalões, eu também concordo que não deve haver primeiros lugares. Não deve haver. As pessoas não podem começar logo nestes escalões a pensar que eles é que são os bons, os outros é que são os maus. Eu acho que sou muito mais a favor de uma competição destes miúdos de 8 anos, 9 anos, 10, adaptar isso, dividir em poules, independentemente de um ganhar 3 vezes e o outro duas vezes. É dada a medalha, é dado o diploma. (…). É a mesma coisa, eu acho que uma pessoa nunca tem a sensação, se não fizer competição, do que é o judo (…). Eu uma vez tive um miúdo num escalão que ganhou o zonal, e ele até fazia *tomoe-nages*, e depois chegou ao nacional fez um *tomoe-nage* e levou um *hansoku-make* porque criaram-se as regras que não se podia fazer *tomoe-nage*. E eu, não sei porquê, mas se me dissessem assim: *o tomoe-nage é um golpe que aleija*? Eu gostava que alguém me dissesse se já viu alguém aleijar-se com um *tomoe-nage*. Eu nunca vi. E há golpes que eram permitidos e que se calhar eram bem mais perigosos. Eu se fizer um, sei lá, uma técnica qualquer, uns *koshi-guruma* ou essas técnicas assim, se eu cair em cima se calhar são mais perigosas do que são os *tomoe-nages* ou os contra-ataques. Eu acho que é um bocado aberração no judo fazer provas de judo em que não se possa contra-atacar. Porque o contra-ataque não é preciso ensinar quase, sai por instinto. Quando um ataca, o outro miúdo desvia-se e tenta contra-atacar para trás, ou puxar. Por isso, não se pode proibir uma coisa de um miúdo fazer aquilo" (L2).

A competição é considerada muito importante para o treinador A2. Apesar de haver um interessante número de competições a variedade de adversários é escassa, o que limita o progresso dos judocas. O treinador defende que a entrada em competição só deve acontecer quando os judocas atingem o cinto laranja (4º *kyu*), embora a nível de clube isso possa acontecer. A preocupação prende-se com a segurança dos praticantes:

"Depois, dou muita importância à situação competitiva. Acho que um indivíduo tem que fazer muita competição para ser um bom competidor. Para mim isso é fundamental. Nós fazemos muita competição, muita competição, neste momento no nosso calendário local temos bastantes competições. Temos competições a meio da semana nos escalões, a partir dos cadetes, temos competições aos fins de semana. Portanto, há muitas

competições para as nossas crianças e não temos é muita variedade de adversários porque competimos internamente e temos um universo pequeno. Mas penso que essa questão é mesmo fundamental. (…). Os meus atletas em competição local fazem competição a partir de laranja, em pé, até laranja fazem só no solo. No clube, evidentemente fazem luta em pé, é logo em cinto amarelo e branco e à passagem para… portanto começam a fazer desde dentro controlados por mim, porque não sei nas competições o que é que vai aparecer, se vai haver técnicas mais perigosas, situações de contra-ataque" (A2).

O treinador C1 defende a competição adaptada, onde a questão da segurança é fundamental. Mais adiante o treinador S1 diz que tudo o que faz está ligado à competição, embora de forma progressiva e adaptada à idade dos praticantes:

"Adaptado. Agora parece que as alterações internacionais vieram-me dar razão porque já há muitos anos que proibiram o *morote-gari* a ir às pernas, e por de joelhos, o *kata-guruma*, *koshi-guruma*, proibi isso tudo. E agora, parece que a nível internacional o que eles decidiram é que não se pode agarrar pernas, não se pode fazer agarrar as pernas, a fazer *kata-gurumas*. Nunca ninguém se magoa aqui nos torneios distritais. E não podes cair em cima. Tens que fazer o *koshi-guruma* mas é a levantar o parceiro e projetá-lo, não é *hon-kesa-gatame* de pé. Eu faço competição a partir dos 7 anos" (C1).

"Eu, por exemplo, como gosto só de judo de competição, (…), mesmo sem os miúdos darem por isso, mesmo nos escalões mais baixos tudo o que vou fazendo vou adaptando à competição. Porque eu acho, o judo sem competição fica coxo" (S1).

A prática desportiva das crianças não deve ser demasiado exigente e formal, bem como marcadamente competitiva, sob pena de prejudicar o seu futuro desportivo, sendo obrigação dos pais e treinadores atender a esta questão (Marques, 2004; Seefeldt, & Ewing, 1997). É necessário discutir as características da competição adaptada, no sentido de promover a saúde, a segurança e o desenvolvimento das habilidades desportivas (Capranica, & Millard-Stafford, 2011). As competições devem ser bem organizadas e com envolvimento adequado, dependendo este facto do ensino e da prática das regras do espírito desportivo (Calmet, 2002). Parece-nos importante que os agentes desportivos reflitam sobre este aspeto, com especial referência à federação desportiva que rege a modalidade.

A categoria **"Judo em pé"** foi referida por 81,3% dos treinadores. A luta em pé foi considerada muito importante, embora, segundo a generalidade dos treinadores, deva ser apresentada aos praticantes após a luta no solo. Esta opção deve-se exclusivamente a questões de segurança. Sobre isto várias opiniões foram apuradas, podendo o início da luta

em pé acontecer só aos 7/8 anos ou a partir da graduação de cinto laranja (4º *kyu*), graduação esta que corresponde aos 9 anos (Federação Portuguesa de Judo, 2010; J. Garcia et al., 2009). Importa referir que existem outros regulamentos de graduações em que o cinto laranja (4º *kyu*) pode ser atingido um pouco mais cedo ou um pouco mais tarde. A pega parece ser um aspeto fundamental da luta em pé. Na iniciação, na apresentação da luta em pé a pega nas duas mangas parece ser um aspeto a ter em conta, já que promove um melhor controlo das projeções para qualquer dos lados (direita e esquerda). Mais tarde a pega é também considerada um aspeto fundamental. As combinações deverão ser apresentadas mais tarde, provavelmente pelo facto de exigirem a consolidação de conhecimentos técnicos de base. Somos levados a crer que uma aprendizagem global deve ser fomentada na fase inicial, sobretudo através de formas jogadas e situações de luta simples. A aprendizagem de características mais analíticas parece necessitar da ajuda de situações mais globais, aproximadas do contexto da luta, no sentido de promover a variabilidade de situações e um melhor enquadramento ao contexto da luta de judo. O treinador C1 salienta a importância da pega, sobretudo a partir dos 15 anos (escalão de cadetes). Esta importância é partilhada por Weers (1997a) quando diz que durante o combate o primeiro objetivo do judoca é efetuar a pega. Esta preocupação faz sentido em virtude de o escalão de cadetes ter calendário competitivo a nível internacional, onde as exigências apresentam um nível muito considerável. Apesar de o atual regulamento de competição condicionar a utilização de algumas ações de "romper" as pegas, estas continuam a ser um aspeto importante no judo. Um dos objetivos dos judocas de bom nível é romper as pegas dos oponentes e realizar rapidamente a sua (Weers, 1997a).

"Eu trabalho mais com as técnicas em pé. Não sei porquê. (…) perco muito mais tempo com o trabalho em pé. Dos *kumi-katas*, para mim o *kumi-kata* é um treino, é o mais importante de todos. Quando chegas a esta idade dos cadetes… no juvenil eles ainda não sabem muito bem, mas a partir de cadetes, o que eu digo a eles é que o *kumi-kata* é como no boxe o KO, não te adianta estares a fazer muitas técnicas. Não defendes bem levas um soco ficas KO. Aqui no judo é a mesma coisa, se o outro faz um bom *kumi-kata*, podes ser muito bom tecnicamente, mas dobras-te todo, não fazes nada. O *kumi-kata* para mim no judo é como no boxe um KO. A partir dos 15 anos eu trabalho muito os *kumi-katas*" (C1).

O treinador L1 demonstra preocupação nas questões da segurança ao colocar o *randori* em pé apenas a partir dos 7/8 anos de idade. No entanto utiliza outras formas de luta em pé através de formas jogadas. Em sintonia com este entendimento a Judo Canada (2006)

defende que o *randori* deve ser adaptado para as idades de sub-7 anos, devendo ser realizado apenas no clube. De qualquer forma são ensinadas técnicas de judo no solo e em pé de acordo com o regulamento de graduações canadiano.

"O judo em pé, no meu caso o judo em pé, os meus miúdos que eu ensino só a partir dos 8 anos é que começam a fazer luta em pé, por uma questão de segurança, porque até lá eles não têm uma estrutura osteomuscular de tal forma bem… uma estrutura bem forte e estruturada para… e é um risco. Mas há quem faça e eu não condeno isso. Eu, a partir dos 7, 8 anos, quando eles vão para o 3º ano de escolaridade, é quando começo a fazer o chamado *randori* em pé. Até lá ensino técnicas em pé, mas não fazem luta em pé. Fazemos formas jogadas de luta em pé mas não é uma luta formal" (L1).

De seguida o treinador L2 chama a atenção para a necessidade de criar aulas onde os praticantes possam fazer uma transição gradual para idades superiores, onde as exigências de treino são mais elevadas a todos os níveis. Aspetos como as pegas, o *uchi-komi*, as combinações e encadeamentos parecem ser importantes na formação destes jovens praticantes. A variedade de técnicas, a sua aplicação em diferentes direções e as combinações entre técnicas são importantes aspetos a ter em conta no treino de judo (Deval, & Palla, 2010; Masniéres, 1975).

"É uma aula dos miúdos até aos 12 anos. Para quê? É uma aula que é quase idêntica à de seniores, adaptada depois à quantidade e aos tempos e não sei quê, mas os miúdos quando têm essa transição para as aulas, a seguir já não seja tudo novo. Eles acabam por se adaptar e quando mudam de aula eles quase já sabem fazer aquelas coisas todas que nós fazemos: maneiras do *uchi-komi*, maneiras de projetar, maneiras de durante 30 segundos entrar a combinar técnicas de pés com técnicas de anca, e por aí fora. Isto está-se a fazer, que é para eles depois não estranharem. Porque senão eles quando mudam de aula passa a ser tudo novo e há um choque. E os miúdos muitas vezes não querem ir porque os outros já fazem tudo na perfeição. E eu acho que essa parte também de combinações e encadeamentos, eu acho que as pessoas devem, ou deviam insistir muito nisso" (L2).

O treinador N4 reforça a importância do judo em pé através de formas jogadas, embora a técnica possa estar presente, sobretudo no que se refere à aprendizagem das pegas. Tal como refere Estrada (1989), o aperfeiçoamento técnico deve surgir mais tarde, dado que nas etapas iniciais o exagerado tecnicismo parece ser prejudicial. Importa aqui saber solucionar os problemas que decorrem das diferentes situações próprias da luta de judo. Quanto às técnicas de *barai* (de varrimento), apesar de serem de difícil execução, devem ser ensinadas, já que promovem uma boa aprendizagem da *yoko-ukemi* (J. Garcia et al., 2009). A variedade de

movimentos é defendida pelo treinador N4, no sentido de dar resposta às solicitações características da dinâmica da luta de judo. De acordo com Weers (1997b) os judocas de elevado nível apresentam diversos tipos de deslocamentos, já que, segundo Deval (1997b), a própria dinâmica da luta de judo oferece uma grande liberdade de escolha no que respeita às técnicas e movimentos.

"Quanto ao judo em pé, a mesma coisa, 4, 5 e 6 anos formas jogadas, uma ou outra técnica de vez em quando só para os ajudar, sobretudo nas pegas. Aí há uma preocupação técnica com as pegas porque advém da preocupação competitiva de segurança, ensinar às crianças com 4, 5 e 6 anos que apenas pegam nos braços que é para quando caem não terem a tentação de porem um braço e estragarem o braço. Tenho, é preocupação técnica, não quer dizer que não haja transmissão de técnicas. Agora, preocupação técnica é só mesmo com as pegas, obriga-los a pegar as mangas. A partir dos 7, 8 e 9 anos o ensino técnico é sempre feito em movimentação, sempre, sempre feito em movimento, sobretudo em movimentos circulares, assumir as rodinhas do judo. Por vezes, quando a técnica assim o exige e é mais fácil o ensino dela, faço em movimentos lineares. Por exemplo, ensinar uma *okuri-ashi-barai*, uma criança de 9 anos aprende perfeitamente, em movimento circular complica a coisa. Se for em movimento linear é mais fácil. Mas sobretudo procuro os movimentos circulares. A partir dos 10, 11 e 12 anos introduzo os movimentos circulares, os movimentos lineares em todas as técnicas, os estáticos, porque há momentos em que as projeções se fazem a partir do equilíbrio, estamos em equilíbrio estático, e o quebrar daquele equilíbrio estático é que é fundamental para a projeção" (N4).

A categoria **"Quedas/Segurança"** foi referida por 81,3% dos treinadores. Não existem dúvidas quanto à importância das quedas no contexto da aprendizagem do judo. A segurança está sempre aliada às quedas, em virtude de estas serem, à partida, as situações que poderão originar mais lesões. A aprendizagem das técnicas de queda é crucial na etapa de iniciação ao judo, já que permite uma aprendizagem mais segura (Pereira, 2004). O ensino analítico das quedas parece não ter a importância do passado, dado que hoje em dia muitos treinadores optam também por situações de trabalho a pares, bem como situações mais próximas do que acontece na situação real de projeção ou luta de judo. Naturalmente que nestas situações o recurso a progressões de aprendizagem parece ser fundamental. De seguida o treinador N4, apesar de não rejeitar em absoluto o ensino clássico das quedas (mais analítico), salienta a importância do trabalho a pares onde a queda é executada em contacto com o colega e onde podem ser executadas projeções a partir de posições mais próximas do solo, por forma a minimizar o risco e potenciar uma adaptação progressiva às quedas. No início é muito importante aprender a proteger a cabeça, pois este requisito deve estar sempre presente quando se ensinam as quedas. Este trabalho pode ser feito através de várias situações,

utilizando inclusive material didático, recorrendo também a situações de *nage-komi* de dificuldade crescente, dado que permite uma adaptação progressiva ao que é a queda de judo. Está então em causa a importância da aprendizagem conjunta das técnicas de queda e de projeção. É de acordo com esta perspetiva que J. Garcia et al. (2009) e Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (1987) definem programas de ensino das técnicas de judo baseados na dificuldade de execução das mesmas por parte do *tori*, assim como na facilidade de queda por parte do *uke*. Outros fatores a ter em consideração são a idade e a capacidade motora dos praticantes. A aprendizagem das quedas permite também uma melhor aprendizagem das técnicas de projeção dado que um judoca que saiba cair estará mais confiante, estando por esse motivo mais disponível para aprender (Melo et al., 2009). Mais à frente o treinador N4 transmite a sua forma de ensinar as quedas, onde o trabalho a pares é fundamental desde o início, mas sem descurar a aprendizagem analítica, que parece ainda ter o seu lugar:

"Para mim, as quedas não são uma forma de trabalho fundamental conforme elas nos foram apresentadas até há poucos anos atrás. Primeiro a importância do trabalho de quedas e de batimentos acho que terá diminuído com o evoluir dos materiais. Nós, hoje em dia, treinamos nos clubes, quase todos, com caixas de ar e com tapetes de altíssima qualidade. Quando eu comecei a fazer judo (…), os tapetes eram de palha em cima do betão. Cada vez que a gente batia com o braço doía. Se não batêssemos muito bem doía muito. Hoje em dia, utilizo o trabalho de quedas só até aos 10 anos, eu faço trabalho de quedas continuadamente só até aos 10 anos. Com os mais pequeninos começo com aquele trabalho de quedas clássico do *ushiro-ukemi* e depois trabalho o *ushiro-ukemi* em várias situações, sentados em cima de um rolo de espuma. Mas é com a preocupação que eles aprendam a não bater com a cabeça no chão. 7, 8 e 9 anos em que eles em duas aulas conseguem fazer aquilo tecnicamente bem, esse trabalho tradicional das quedas. Introduzo depois as quedas ajudadas pelo parceiro, ou seja, o *nage-komi* tem aqui uma ação preponderante, porque nós no judo não caímos sozinhos. Eu acho que estarmos a ensinar uma coisa sozinhos que nunca na vida vamos fazer sozinhos, como as quedas, acho que é irrelevante. Então introduzo o *nage-komi*, primeiro em formas simples, um parceiro de joelhos e o outro de pé em que eles vão sendo projetados só pela ação de braços do parceiro. E mais tarde, a partir dos 10, 11 e 12 anos, se me aparecer cá uma criança com essas idades que não saiba cair, na primeira aula ensino-lhe as quedas. E depois eles vão aprendendo porque é que os outros também trabalham *nage-komi*, porque eles, ao fim de duas aulas percebem porque é que não podem bater com a cabeça no chão" (N4).

De seguida o treinador C1 reforça o facto de nos torneiros distritais da sua associação existirem regulamentos que promovem a segurança das crianças. As adaptações ao regulamento parecem fazer sentido, já que previnem a ocorrência de quedas desagradáveis e perigosas. Na linha do que foi transmitido pelo treinador C1, também Santiago (2006)

refere que a prevenção de lesões e o medo são razões que legitimam a preocupação com o ensino das quedas.

"Nunca ninguém se magoa aqui nos torneios distritais. E não podes cair em cima. Tens que fazer o *koshi-guruma* mas é a levantar o parceiro e projetá-lo, não é *hon-kesa-gatame* de pé" (C1).

O treinador L1 atribui às quedas uma enorme importância no contexto do ensino do judo. De facto a aprendizagem das quedas não só previne lesões como promove uma melhor aprendizagem das técnicas (Santos, & Melo, 2003). O treinador S1 só propõe situações de ligação para o solo após um bom domínio das quedas e ausência de medo em cair. Este facto demonstra a necessidade de promover um ensino progressivo de forma a evitar eventuais situações de perigo (Estrada, 1989).

"Só punha aí as quedas primeiro porque evidentemente que as quedas são o principal alvo do ensino do judo nos primeiros anos" (L1).

"Daí que eu com os meus atletas de formação ensino logo, no princípio, assim que eles dominem bem as quedas, que não tenham medo de cair, eu sinto que não têm medo de cair, que é projetado sem problemas nenhuns, sem ter lesões, e assim passo a ensinar a projeção com imobilização imediata" (S1).

O treinador C3 defende situações de aprendizagem das quedas através de adaptações às técnicas de projeção e da ligação entre as formas clássicas e as formas jogadas. A colaboração de praticantes mais velhos e mais conhecedores parece ser importante pelo facto de garantirem quedas sem perigo. As quedas têm uma função protetora (preservar a integridade física dos praticantes) e psicológica (perder o receio da queda) (Estrada, 1989).

"As quedas, eu não faço pelo sistema clássico das quedas, é através das projeções como *o-goshi, o-soto-gari/o-soto-otoshi*, que é apoiar o pé e levar o parceiro completo, que é, na minha opinião, treinar as quedas, embora faça o método clássico que é até mais como fazendo parte dos jogos, porque é engraçado ter os miúdos, por exemplo, sei lá, estarem sentados, mãos esticadas, as pernas e ao sinal todos baterem. Para mim faço mais com jogos do que propriamente treinar as quedas. As quedas, treinamos em situação mesmo real, que é os mais velhos ou os maiores a jogar contra a melhor projeção, projetá-los, claro, com controlo no *o-goshi, o-soto-otoshi*, e depois procurar a ligação pé-solo, que é aproveitar essas projeções do controlo, aproveitar para imobilizar, controlar o parceiro" (C3).

Em seguida o treinador L2 sublinha a necessidade de se lutar logo nas primeiras aulas. As quedas vão sendo naturalmente aprendidas. A aprendizagem das quedas não deve ser

monótona, devendo também ser aprendidas a lutar, em situação de contexto de luta de judo. Deve portanto existir um equilíbrio nos meios utilizados para a aprendizagem das quedas.

"Eu desde a primeira aula que meto o puto à luta. Nós temos que ter cuidado. Os miúdos quando vêm para o judo, eles entendem, os pais explicaram que aquilo é um desporto de luta. De luta, tem que ser leal, nós temos que saber respeitar o adversário, que é a primeira coisa que se tem que ensinar. Mas os miúdos têm que sentir que aquilo é uma luta. Se nós andamos ali duas ou três semanas a ensinar as quedas e até eles saberem muito bem as quedas, eu acho que à 2ª semana eles já não vêm. Eles já não vêm porque aquilo não é o desporto que eles quiseram fazer, aquilo não é luta" (L2).

A categoria **"Formação desportiva"** foi referida por 81,3% dos treinadores. Estão aqui em causa fatores tais como o número de treinos, o ensino variado de movimentos e técnicas, o enquadramento social como fator motivador, o ensino das técnicas através de progressões de aprendizagem e a necessidade de fomentar um judo de ataque nas fases iniciais de formação. O treinador L1 aborda a questão do tempo de treino. De facto, a julgar pelos dados recolhidos do questionário aos treinadores, o número médio de treinos aumenta em função do escalão etário. Também a Judo Canada (2006) propõe um aumento do número de treinos de judo em função do aumento da idade.

"(…) vamos lá ver, até o horário dos treinos de um miúdo de 12 anos ou de um de 15 é totalmente distinto: o miúdo de 12 anos pode treinar uma vez, uma hora por dia, duas, três vezes por semana, enquanto um jovem de 15 anos já tem que treinar uma hora e meia a duas horas por dia, três vezes por semana. Portanto, logo à partida muda-se logo tudo em termos da estratégia de… das lutas" (L1).

O treinador N1 enfatiza a necessidade de promover um ensino variado e o desenvolvimento do estilo pessoal. Estes pressupostos permitirão uma mais efetiva especialização na modalidade que, de acordo com Bompa (1999), é iniciada aos 13-14 anos.

"Assim como a nível técnico acho que nos escalões de crianças e jovens devemos dar uma maior variedade possível a nível técnico, que depois eles com as suas características, cada um deles, vai escolher o que é que prefere fazer e vai-se especializar naqueles movimentos. Mas de uma forma inicial devemos dar a maior variedade possível, deverão ser eles a escolher e não nós, que às vezes também há esse erro que os treinadores tentam, na minha opinião, tentam passar mais uma coisa ou outra que gostam de fazer, mas nem sempre há sintonia com os atletas" (N1).

As características das competições são um aspeto focado pelo treinador C2. Está aqui em causa a possibilidade de abandono, caso as competições não estejam adaptadas à idade das crianças e jovens. Então, torna-se importante pensar no quadro competitivo que respeite e complete a aprendizagem (Deval, & Palla, 2010). Um correto enquadramento social é também um aspeto de extrema importância no contexto do processo de formação desportiva (Deval, 1997a; Rosado, & Ferreira, 2011). Todavia, Villamón e Molina (1999) defendem que em algumas provas para crianças não deverá ter público, especialmente os pais.

"Acho que nós devemos ser um pouco avaliadores dos atletas que temos. Alguns sabem gerir "n" competições, há outros que só sabem ter 2 ou 3 competições. E eu acho que nesse aspeto, que é um aspeto muito importante, que nessas idades há muitas desistências por parte dos atletas, nós aí temos que saber ser muito perspicazes e muito inteligentes na abordagem das competições. E eu tenho muita, muita consciência que as competições tanto podem motivar como podem desmotivar. Então nós temos que criar outro tipo de situações. Por exemplo, não está enquadrado mas eu faço muitas ações com eles, estágios, festas com a presença dos pais para que também, ao fim ao cabo, a competição seja importante mas também haja mais uma interligação ao clube de outra forma, mais social, em que as pessoas possam participar. E é isso que faz com que eu também tenha..." (C2).

O treinador C3) reforça o facto de não limitarmos muito a aprendizagem de certas técnicas. Neste caso, se o praticante pretende fazer uma técnica, supostamente perigosa para esta idade, esta não deverá deixar de lhe ser ensinada, embora este processo reclame o uso de progressões de aprendizagem. Muitas vezes as crianças aplicam técnicas que podem criar mais risco, quer pelo facto de poderem ser executadas incorretamente, quer porque o *uke* pode ainda não ter à vontade na queda que decorre da sua execução. Segundo o treinador C3, em vez de proibirmos a sua execução devemos, por outro lado, ensiná-las recorrendo a uma correta estruturação de tarefas de aprendizagem, partindo do fácil para o difícil, no sentido de passar de um nível de desempenho para outro mais evoluído (Graça, & Mesquita, 2013; Mesquita, & Graça, 2006, 2011; Rink, 1993).

"Sou da opinião que quem está a ensinar deve procurar ensinar o judo e as técnicas de acordo com aquele escalão, mas sem lhe dizer *tu não podes fazer isto*! Eu dou o exemplo, se eu tiver um miúdo que aos 10 anos faz um *tomoe-nage* não vou dizer que ele não pode fazer, vou estar é mais em cima dele para com certos miúdos não poder fazer. Mas se calhar vou é tentar aperfeiçoa-lo para que ele possa fazer melhor e não magoar. Na questão das áreas, as áreas devem ser as mesmas, penso eu, para eles terem sempre a noção de espaço. (…). Mas se eu vir que um miúdo com 10 anos, antes não, se eu vir um miúdo com menos de 10 anos, depende do que ele estiver a fazer e do tamanho dele. Se ele estiver a fazer *tomoe-nage*, vou-lhe dizer *tu não podes fazer isso*! Agora se for um miúdo de 11 anos, 12, já está ali a entrar nos juvenis, se calhar vou é aperfeiçoa-lo. Estou

a ver como é que ele faz, não lhe vou dizer que não, vou é procurar que ele faça bem feito. Isto porquê? Eles vão ver competições, veem na televisão, veem as provas, veem o ídolo deles a fazer o *tomoe-nage*, vai querer fazer, eu acho que não devo dizer que ele não pode fazer, senão ele nunca vai ser especialista no *tomoe-nage*. Agora, vou-lhe explicar a progressão, como é que ele deve fazer para não magoar o outro sempre que ele quiser treinar aquilo. E o *tomoe-nage* pode servir nestas idades, mesmo aos 9, 10 anos, e os miúdos gostam, que é um estar deitado de costas, a perna colocada junto ao cinto, o outro aproveitar para fazer o *zempo-ukemi* para a frente. Depois com o tempo, dar o impulso com a perna, que já ele é projetado. Enfim, é assim. Agora, 8 anos, 5, 6, não" (C3).

O treinador N4 socorre-se da ginástica acrobática como contributo na melhoria da capacidade de equilíbrio, já que o judo não se faz sem companheiro. O valor da ginástica já foi referido anteriormente como sendo um contributo importante na aprendizagem do judo. Segundo o treinador N4 o trabalho de pegas mais complexo só surge no escalão de cadetes, considerando que são elementos fundamentais no combate de judo, não apenas para melhorar a eficácia das técnicas já aprendidas, mas também para permitir uma defesa mais eficaz. Pode entender-se com estas palavras que o treinador defende um judo de ataque nas idades mais tenras, onde a pega serve, em primeira mão, para aplicar as técnicas e não para limitar o judo do oponente. Só na idade de cadetes, onde a competição já encerra um nível de exigência considerável, o trabalho de pegas deverá também cumprir a função de contrariar o judo do oponente. Este entendimento está na linha do que diz Barreto et al. (2004), quando sublinham que, tudo o que se ensina, deve permitir melhorar a qualidade do jogo, favorecendo a solução de problemas que a oposição coloca, de nada valendo o ensino de técnicas defensivas a praticantes (crianças e jovens) que ainda não dominam os "quandos" e os "comos" das técnicas ofensivas básicas. Os aspetos defensivos só devem ser trabalhados quando o ataque apresentar evidente vantagem relativamente à defesa, no sentido de esta poder condicionar progressivamente aquele. Enquanto os aspetos ofensivos estiverem em desvantagem não deveremos enfatizar os defensivos, sob pena de vir a dificultar a evolução técnica dos praticantes (C. Araújo, 1987).

"Também trabalho isso muito com a ajuda da ginástica acrobática, que também introduzo enquanto elemento lúdico, ensino sabermos equilibrar o nosso peso com o do parceiro. E trabalho isso muito nos 10, 11 e 12 anos. Pegas, só trabalho as pegas a partir do primeiro ano de cadetes. Porque senão vamos estar a introduzir um elemento dificultador da manifestação das técnicas, porque eu se fizer as pegas direitinho o outro não faz nada, e se eu souber e o outro não souber então o outro não faz nada e eu faço tudo ou então, a preocupação com as pegas pode nivelar a minha preocupação de tentar o movimento técnico da projeção. É quase como se estivéssemos a jogar futebol e só os ensinasse a defender e depois eles nunca rematavam à baliza. No dia do

jogo sabiam defender e depois chegavam à frente e olha, agora o que é que eu faço à bola? Eu acho que é mais importante ensinar a finalizar, a projetar do que estar a ensinar a parte defensiva mais formal antes" (N4).

O facto de a categoria **"Arbitragem",** só ter sida referida por 18,8% dos treinadores não lhe retira importância porque, para além de permitir uma mais correta formação na modalidade devido a um melhor conhecimento das características do judo desportivo e das suas regras, facilita a sensibilização do praticante no que respeita ao valor da arbitragem no contexto da competição desportiva. O treinador C1 promove tarefas de arbitragem desde tenra idade. O treinador C2 reforça o facto de, a partir dos 16 anos, ser importante trabalhar todas as componentes, onde a arbitragem está incluída. Referindo-se ao enquadramento competitivo, o treinador S4 não deixa de dar importância ao conhecimento daquilo que são as características da competição e da sua organização, bem como do respetivo regulamento competitivo. Segundo Calmet (2002) a formação de árbitros é fundamental para a qualidade da competição. Parece então importante que os judocas conheçam as regras de competição, no sentido de se integrarem melhor na mesma. Vejamos então as frases dos treinadores referidos:

"Eu faço competição a partir dos 7 anos. (…). Por exemplo, temos 2 atletas, até podem ser com 7, 8, 9 anos e há um que está a arbitrar" (C1).

"(…) eu normalmente a partir dos 16 anos é que lhes dou uma base forte em que eles consigam dominar tudo, tanto a arbitragem como outras situações" (C2).

"Eu penso que isso pode ser feito até mesmo em termos do próprio treino e do próprio enquadramento competitivo, porque eles com as atividades da própria aula ou competição, mesmo que seja com esta vertente lúdica, vão tendo algum conhecimento para além do… como é que se faz uma competição, (…), as dimensões da… o regulamento, etc." (S4).

Todavia, os judocas que já não competem ou que venham a deixar a competição deverão dedicar-se à arbitragem, em virtude de esta ser a principal "mola" de apoio para uma mais séria evolução da modalidade (Costa, 1982). Esta mensagem pretende dizer que os ex-competidores devem dedicar-se à arbitragem, prestando desta forma um forte contributo para o desenvolvimento do judo.

QUESTÃO 09

Qual a importância da técnica (no geral) no processo de ensino de crianças e jovens e como intervém neste contexto?

A figura abaixo apresenta as sete categorias resultantes das respostas à nona questão. Apesar de uma destas já ter sido apresentada em questões anteriores, não deixaremos de a considerar para efeitos de discussão, em função da informação contida na mesma.

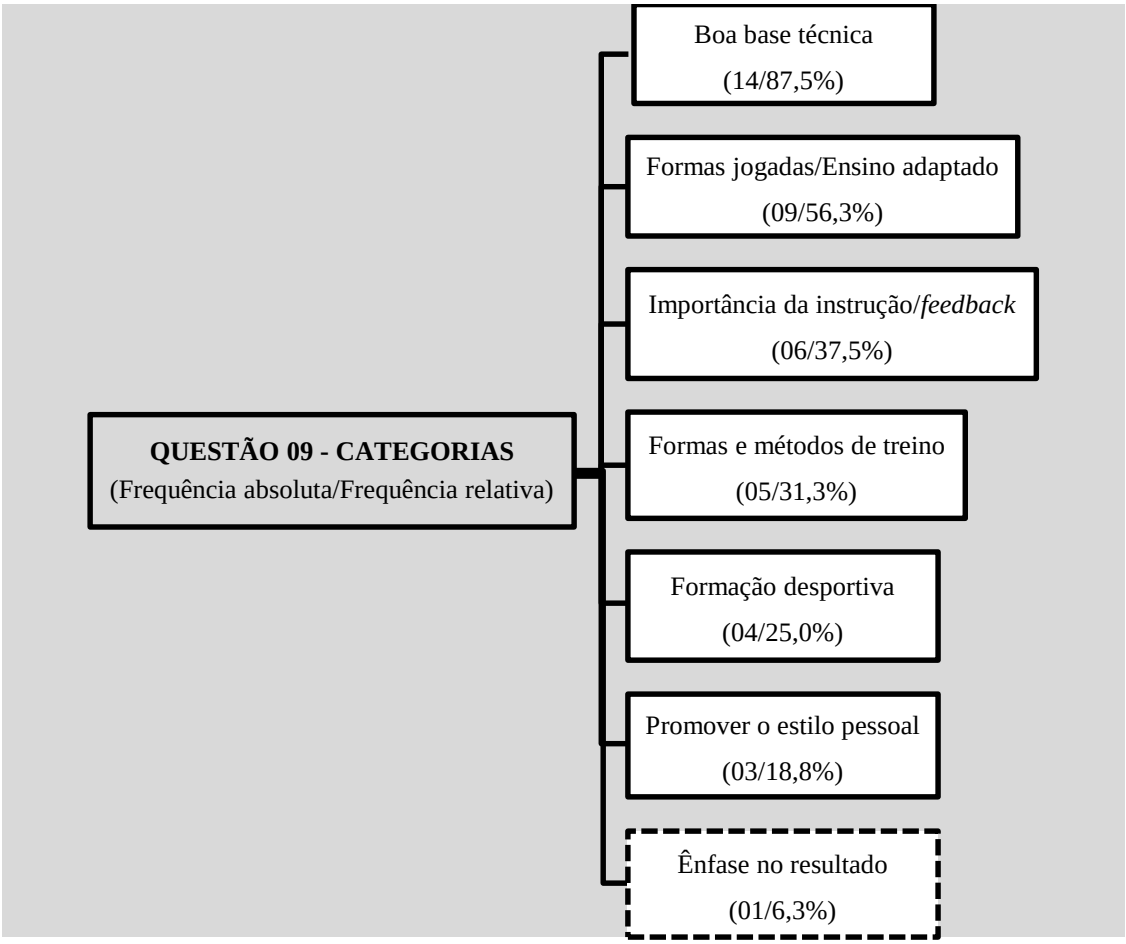


Figura 10- Categorias relativas às respostas da questão 09.

A categoria **"Boa base técnica"** foi referida por 87,5% dos treinadores. Os treinadores transmitiram a ideia de que um ensino técnico variado contribuirá para uma carreira de sucesso, já que um maior número de soluções técnicas aumenta a possibilidade de resolver os vários problemas que surgem na competição. Para além disso, independentemente de um

praticante seguir ou não a via competitiva, poderá sempre aproveitar a variedade de conhecimentos na sua futura função de treinador ou até de árbitro, já que estas funções também exigem grandes conhecimentos técnicos. Reforçando o que referem os treinadores, Gleeson (1977) refere que a aprendizagem do judo deve promover, numa primeira fase, a experimentação de muitos movimentos de ataque (6º ao 4º *kyu*). Nas fases seguintes, e só após uma alargada experiência nestes movimentos, é que se deve procurar construir a técnica relativa aos mesmos, através de um refinamento progressivo. Para Amaro et al. (2007) e Judo Canada (2006), e no que respeita à aprendizagem do judo, os praticantes necessitam de um desenvolvimento motor rico que lhes permita uma melhor aprendizagem das técnicas. Estas devem corresponder às técnicas do regulamento de graduações estabelecido, de acordo com a idade e conhecimentos dos praticantes. Sobressai a ideia de que um desenvolvimento motor variado nas fases iniciais de formação condicionará positivamente um desenvolvimento técnico que garanta o sucesso futuro do praticante. Portanto, a preocupação inicial não enfatiza o trabalho técnico na sua forma mais elaborada, mas sim a aquisição de bases que garantam a especialização e refinamento técnico futuros.

"Portanto, se nós dermos uma boa base de técnica, e o judo nesse aspeto é excecional porque tem muitas técnicas: direita-esquerda, coordenação, pés, mãos, ancas. Nessas idades, é evidente que no futuro, quando forem adultos, poderão ter muito mais hipóteses de êxito na vida competitiva" (L1).

"A técnica, por exemplo, quando se aborda uma técnica, gosto depois à volta dessa técnica abordar várias combinações, vários encadeamentos, vários movimentos. Tentar através dessa técnica arranjar maior número de situações possíveis, em contextos de treino ou competição, em que se possa aplicar essa técnica, em combinações, encadeamentos, contra-ataques, em todos os movimentos" (N1).

"(…) o trabalho do judo é sempre fulcralmente um trabalho técnico. (…). Portanto, é assim, a mim, acho eu, compete-me dar uma generalidade das coisas, para esse efeito tenho que os fazer descobrir não só a parte técnica global, o mais lata e o mais alargada possível tanto de pé como no solo, como nas outras formas, no *kata*, que começam a praticar desde cedo, e ser conhecedores das virtudes do judo" (S3).

"E nós temos que ensinar, e depois vai depender de cada atleta, o atleta tem mais aptidões para fazer técnicas mais baixas, outros mais alta e com pernas, mas nós temos que ensinar, dar um leque ao atleta o mais diversificado possível. Porque depois, numa idade mais específica, e agora já falamos em cadetes, eles começam a especializar-se em 3, 4 técnicas. O *gokyo* são 40 e tal, mas se calhar o atleta vai ser bom em 3, 4, 5 movimentos. É evidente que aquele atleta que tem mais que 12 técnicas, é especialista em mais que 12 técnicas, e já começa a ser um superdotado, já é um atleta de alto nível. Mas penso que isso será mais tarde, já na sua

formação como final de júnior, sénior. Mas acho que o atleta, muito cedo, começarmos a dar-lhe uma formação bastante diversificada, temos que expor o *gokyo* todo para que, depois, ele consiga adaptar-se melhor, até o seu próprio corpo consegue-se adaptar melhor a determinados movimentos. Isto no judo é muito imprevisível, há atletas que são esquerdos, outros são direitos, outros são baixos, outros são altos, e isso faz com que as características das técnicas de judo se encaixem melhor em determinados atletas do que noutros" (N3).

Os treinadores L1, N1, S3 e N3 expressam a ideia de que deve ser feito um trabalho técnico variado no sentido de preparar o futuro do praticante, todavia não especificam as características desse trabalho nem as idades em que determinado trabalho deve incidir na preparação dos judocas. Para todos os efeitos, os treinadores transmitem um entendimento que, de forma geral, está em sintonia com a literatura.

A categoria **"Formas jogadas/Ensino adaptado"** foi referida por 56,3% dos treinadores. Os treinadores demonstram a preocupação em adaptar os métodos e conteúdos de ensino às idades dos praticantes. Sobressai a ideia de que nas crianças o ensino deve ser mais global, enfatizando as formas jogadas. Na verdade, o jogo tem um papel importante no desenvolvimento global da criança, ao nível psicomotor, emocional, social, cognitivo e da linguagem (Demiral, 2011). O ensino do judo deve partir de um trabalho mais global, assente numa educação psicomotora com base nos elementos técnicos do judo e que promove a autonomia motora, progredindo de forma muito suave para uma aprendizagem técnica mais específica, que deve situar-se entre os 9 e os 12 anos de idade (Sariola, 1995). Isto porque a prática do judo deve ser progressiva, sendo errado querer muito em pouco tempo (Dominy, 1959). Neste sentido, o ensino deve ser adaptado às características dos escalões etários em questão.

"A técnica, para mim, até aos 10 anos é diferente do que a partir dos 10 anos. Até aos 10 anos é formas jogadas e a criança tem que se divertir a praticar a técnica sem se aperceber que é técnica" (C1).

"(…) a técnica tem um papel importante em todos os… em todas as fases de desenvolvimento da criança e do jovem. No entanto, a forma de abordar a técnica será, com certeza, diferente. Se numa primeira fase essa abordagem não poderá ser feita de uma forma analítica, se assim podemos dizer, ela terá que ser abordada de outra forma, de uma forma mais, através de progressões pedagógicas, de situações lúdicas, de progressões pedagógicas. O aluno ser capaz de chegar à técnica, chegar à técnica por si só ou por ele próprio ou através de uma explicação e dividir a técnica em vários pedaços ou vários... (…). Fragmentar a técnica, para tornar mais fácil a sua perceção. Claro que depois nos juvenis eu já poderei apresentá-la de outra forma. E nos cadetes então de outra forma. E poderei então conjugar técnicas e fazer aquilo que referimos anteriormente que é as

combinações, as combinações em pé. E portanto, aí ele já vai ter capacidade para entender a técnica. Agora, nos escalões mais jovens é natural que se eu explicar a técnica e o modelo técnico exatamente como o entendo, pah a criança não vai executar a técnica (L3).

"Agora, temos que enquadrar isso na idade em que estamos a trabalhar, porque há idades em que eles conseguem fazer determinadas coisas e há idades em que eles não têm uma destreza que lhes permita fazer determinadas coisas. Agora, procuro que em cada idade, a partir dos 7 anos, antes que isso não me preocupo minimamente, a partir dos 7 anos procuro que em cada idade ele consiga fazer o melhor possível aquela técnica, para quando se lhe apresentar o momento tático ele saber aproveitá-lo" (N4).

Os treinadores têm a noção de que é importante adaptar os métodos e conteúdos de ensino à idade dos praticantes, embora não especifiquem cabalmente a forma e razão pela qual o fazem.

A categoria **"Importância da instrução/*feedback*"** foi referida por 37,5% dos treinadores. As palavras dos treinadores transmitem a importância desta questão no que concerne ao contexto do treino de judo. De acordo com as palavras do treinador N1 o elogio deve ser fornecido mesmo quando uma boa execução ou tomada de decisão não obteve sucesso. Tal como referem Rosado e Mesquita (2011), o *feedback* tem uma elevada importância no processo de interação pedagógica. Para o treinador S4 a instrução assume um papel importante, onde a demonstração parece sobressair no que concerne ao ensino dos mais novos, valorizando deste modo um bom modelo de execução das técnicas/situações.

"Por vezes executar bem uma técnica e não conseguir projetar, é de realçar ou dar um *feedback* positivo quando o atleta executou bem a técnica" (N1).

"E a demonstração deve ser bem feita, sobretudo para o próprio deslocamento, para o desequilíbrio, isso tudo, de forma a que os miúdos, mesmo não trabalhando de uma forma analítica, mas que eles se apercebam dos movimentos que estão lá, e a posição do corpo relativamente ao adversário, etc, em relação ao colega com quem se trabalha. Penso que isso é muito importante. Sobretudo a demonstração acho que é muito importante" (S4).

O treinador L2 faz uma análise interessante da informação fornecida ao praticante. Aqui é sublinhada a importância da informação durante o *randori*, referindo que não é adequado parar a situação para o efeito. Porém, caso haja lugar a uma informação mais detalhada, no sentido de garantir que a mesma chegue em plenas condições ao judoca, pode optar-se por fazê-lo no final da situação. O *feedback* assume aqui uma função muito importante. Na

verdade, a informação durante o *randori* pode corrigir aspetos relacionados com o desempenho do judoca em situação de luta. De acordo com Mesquita et al. (2008) a informação de carácter didático fornecida ao judoca, antes do combate (*shiai*), deve ser concisa e específica. Acreditamos que antes e durante o *randori* também o deva ser, no sentido de poder ser retida de forma mais eficaz, até porque os tempos de interrupção do combate, únicos momentos em que pode ser fornecida informação aos competidores, são muito curtos.

"(…) eu sempre fui da opinião ou sempre tive este critério, quando eles estão a fazer *randori* eu só corrijo, corrijo através da voz para ele pegar desta maneira ou para experimentar pegar de outra, ou andar mais para um lado ou mais para o outro sem interromper o *randori*. Eu acho que num treino interromper um *randori*, eu acho que o *randori* a seguir, se eu demoro muito tempo a explicar o que ele estava a fazer mal, eu acho que este *randori* já acabou. Ou eu explico no fim e chamo-o à atenção se eu achar que ele não entendeu, porque há pessoas que quando estão a fazer *randori*… eu sempre tive esta maneira de intervir e dizer: *olha, pega mais abaixo, pega mais acima, anda mais para um lado, anda mais para o outro*. *Tenta desta maneira que já tentaste 3 vezes isso*. *E trava-lhe o movimento porque senão não acertas e quando fazes ippon fazes sempre para o lado*. É no *randori* que eu digo as coisas sem o mandar parar. Se eu vir que ele continua a fazer aquilo que não faz tão bem ou que não conseguiu perceber, quando ele acaba eu depois já tento explicar melhor ou mais pormenorizado a situação que eu achei" (L2).

A categoria **"Formas e métodos de treino"** foi referida por 31,3% dos treinadores. Os treinadores transmitiram a sua forma de encarar o treino no que respeita ao ensino da técnica. Para além do relato dos treinadores L2 e C1, foi também referida a importância do ensino de técnicas de defesa pessoal e as *katas*, desde cedo. A defesa pessoal tem a ver com o facto de as crianças aprenderem melhor a técnica quando a associam a algo de útil para o dia-a-dia. Também as *katas* devem ser ensinadas no sentido de transmitir a essência do judo. O treinador L2 sublinha a necessidade de não interromper o *randori* para fornecer informação, sob pena de os praticantes não retirarem o devido proveito desse tipo de trabalho. Segundo Taira (2009a) o *randori* encerra um tipo de trabalho em que o praticante tem oportunidade de aplicar as técnicas em situação de contexto de luta, de forma livre e tentando a sua máxima perfeição. Pelo exposto, o *randori* é uma excelente forma de trabalhar a técnica em condições que se aproximam das da competição (*shiai*). De acordo com Sariola (1995), entre os 9 e os 12 anos o *randori* começa a ser um meio fundamental de trabalho. O treinador L2 defende que não se deve interromper um *randori*, para que este possa ser aproveitado na totalidade:

"Mas que nunca se deve parar um *randori*. Porque senão uma pessoa habitua-se a mandar parar o *randori* e a seguir aquilo que uma pessoa quer tirar proveito não tira nenhum" (L2).

A seguir o treinador C1 refere que, logo que os praticantes percebam os princípios da técnica, podem realizar um trabalho por estações, com várias situações de trabalho técnico e em várias formas de treino. Todavia, a escolha das características assumidas por esse tipo de trabalho (número de repetições/séries, intensidade/volume e natureza da tarefa, entre outros) dependerá do nível de conhecimento e desempenho dos praticantes e dos objetivos propostos pelo treinador. De qualquer forma, não temos dúvidas de que, tal como diz Gleeson (1977), a primeira imagem da técnica é muito importante e pode ficar retida para sempre. Neste contexto o autor defende o método de ensino "todo-parte-todo", onde, em primeiro lugar, a técnica deve ser apresentada no seu todo, podendo, caso haja necessidade de corrigir erros, trabalhar-se as partes, voltando seguidamente ao todo.

"(…). Então, eu no aspeto técnico, eu estou agora a falar nisto porque acho que é fundamental, primeiro que tudo eles têm que perceber a técnica como ela é feita, estarmos sempre atentos a este tipo de situações e estar sempre a salientar isso. Mas eu faço de uma forma fácil de fazer, eu faço normalmente tudo por blocos, por estações. Faço um movimento de uma forma, depois noutra estação eles fazem por exemplo 5 repetições, passam para o outro e fazem a técnica de outra forma, na outra fazem… Ao início vai-lhes custar, mas passados alguns tempos eles vão conseguir. Então faço o *uchi-komi*, o *uchi-komi* em deslocamento. Depois *nage-komi* e depois, na 4ª situação, faço o trabalho todo com uma projeção e uma imobilização. Sempre"(C1).

A categoria **"Formação desportiva"** foi referida por 25,0% dos treinadores. No que respeita este tema, os treinadores defendem um trabalho de base alargado e variado, no sentido de preparar o futuro. Também foi sublinhada a importância da liberdade dada ao praticante, de forma a permitir-lhe desenvolver o seu estilo pessoal com base nos ensinamentos do treinador. O excerto a seguir apresentado, referente à entrevista realizada com o treinador S3, espelha bem toda esta preocupação, dado que enfatiza a formação desportiva onde sobressaia um ensino variado de judo (em pé e no solo), no sentido de formar corretamente os praticantes. A respeito da variedade, do ponto de vista mais geral da formação desportiva, Knapp (1981) adianta que a diversificação precoce (experimentação) traz benefícios no que respeita à continuidade da prática desportiva e prática desportiva de elevado nível. A este propósito, importa referir que, em crianças dos 6 aos 12 anos de idade, um maior número de padrões motores permite a construção de novos movimentos, permitindo também o desenvolvimento de capacidades e habilidades básicas (Santiago, 2006). Nesta idade devem

ser aprendidas habilidades motoras fundamentais que permitam a subsequente aprendizagem das habilidades desportivas fundamentais (Balyi et al., 2010; British Judo Association, 2006; Judo Canada, 2006). Estas aprendizagens abrirão as portas a aprendizagens futuras mais específicas e complexas. A experimentação de uma grande quantidade de movimentos de ataque permitirá, posteriormente, construir a técnica relativa aos mesmos, que por sua vez garantirá a aprendizagem das técnicas a níveis mais evoluídos, bem como o seu refinamento (Gleeson, 1977). Parece, então, que a competição é importante mas não deve ser um fim em si mesma, tal como já foi referido anteriormente.

"Obviamente há pessoas que não o entendem assim e que especializam muito cedo em duas ou três técnicas que são as especialidades, normalmente, dos treinadores e que fazem carreiras com isso e têm muito bons resultados. Não ponho em causa sequer, mas como sempre tenho que voltar ao princípio também das perguntas, é assim a minha ideia é formar judocas e formar homens, logo a competição é um acréscimo. Portanto, é assim, a mim, acho eu, compete-me dar uma generalidade das coisas, para esse efeito tenho que os fazer descobrir não só a parte técnica global, o mais lata e o mais alargada possível, tanto de pé como no solo" (S3).

O entendimento dos treinadores parece estar em sintonia com a literatura, mostrando que estes aspetos são fundamentais na formação desportiva em judo.

A categoria **"Promover o estilo pessoal"** foi referida por 18,8% dos treinadores. O entendimento dos treinadores aponta para a importância de permitir o desenvolvimento de um estilo próprio. Segundo o treinador C1, devemos aproveitar o cunho pessoal que cada praticante dá à técnica. Na verdade, o estilo distingue um padrão individual de modelo técnico (Bompa, 1999).

"Depois, cada jovem tem a sua característica própria, porque é assim, um pode fazer um *o-soto-gari* clássico, outro pode fazer o *o-soto-gari* de uma maneira ou doutra, ou de outra técnica, e nós treinadores temos que estar atentos o que é que o atleta sabe fazer e com mais perfeição. Daí temos que o aproveitar, temos que aproveitar a técnica que ele gosta de fazer mesmo sem ser aquela técnica que nós estamos habituados a fazer. Se ele sabe fazer o *o-soto-gari* ou é em baixo ou é em cima, nós temos que explorar o que ele sabe fazer. E daí, poderá ser um campeão de uma técnica que não seja clássica. Se não é clássica, o que é certo é que ele teve resultado com aquele mudar de posição. (…). Temos que saber qual é o valor do atleta, qual é o valor, qual é a melhor forma de ele fazer uma técnica com bom resultado, tanto de pé como no chão, o indivíduo, temos que explorar e deixá-lo fazer" (C1).

A seguir, no que respeita ao ensino da técnica a idades anteriores ao escalão juvenil (13/14 anos), o treinador A2 sublinha a necessidade de potenciar a eficácia das técnicas que os judocas executam bem, referindo também a liberdade que deve ser dada para o praticante desenvolver o seu estilo pessoal:

"Os nossos atletas, basicamente, eu considero que são fortes fisicamente, sabem como é que se deve ganhar, são aguerridos e competitivos, mas a técnica propriamente bem executada, com preocupações de correção e corrigindo-os mesmo a fazer, eu preocupo-me com isso quando entram para os juvenis II. Antes disso, tento dar eficácia só nas técnicas que eles sabem fazer e vou atrás deles. Portanto, a partir do que eu ensinei, eles constroem e eu vou atrás. Ele é que me ensina como ensiná-lo" (A2).

Para o treinador N3 o ensino técnico variado ajuda o praticante a escolher os movimentos ou técnicas que melhor se adaptam às suas características. No entanto, antes de desenvolver o seu próprio estilo, o judoca deve aprender as técnicas de acordo com as indicações do seu professor (Tegner, 1969). Esta aprendizagem deve assentar em bases muito sólidas no sentido de permitir o progresso futuro no que respeita à resolução das tarefas de jogo de forma eficaz (H. Barreto, 2004). Acreditamos que, para além de outros contributos, a eficácia da resolução das tarefas de jogo (judo, neste caso) depende também do estilo pessoal de cada um.

"Mas acho que o atleta, muito cedo, começarmos a dar-lhe uma formação bastante diversificada, temos que expor o *gokyo* todo para que, depois, ele consiga adaptar-se melhor, até o seu próprio corpo consegue adaptar-se melhor a determinados movimentos. Isto no judo é muito imprevisível, há atletas que são esquerdos, outros são direitos, outros são baixos, outros são altos, e isso faz com que as características das técnicas de judo se encaixem melhor em determinados atletas do que noutros" (N3).

A categoria **"Ênfase no resultado"** foi referida por 6,3% dos treinadores. A este respeito o treinador A2 refere que, numa fase inicial, dá importância ao saber como se atinge a vitória, não privilegiando o pormenor técnico. Parece-nos importante a preocupação com o resultado, entendido na perspetiva de ensino dos objetivos do judo, pois é fundamental que os praticantes os conheçam e sintam através da prática. Por esse motivo, nas crianças as questões táticas inerentes à parte sensoriomotora devem ser tomadas em consideração, assim como o trabalho percetivo-cognitivo através das técnicas fundamentais e recursos técnicos (Sariola, 1995). Desta forma, as questões técnica e tática poderão concorrer em conjunto para a formação do judoca destas idades. Posteriormente virá a aprendizagem mais

pormenorizada da técnica. Aqui não esteve em causa a ênfase no resultado competitivo, mas sim a ideia de que é importante dar a conhecer os objetivos da luta de judo, bem como permitir o seu conhecimento prático:

"Inicialmente não me preocupa muito a técnica como técnica em si, preocupa-me mais saber como se ganha, como se imobiliza, como se projeta, o que se pretende. Portanto, mais isso e não tenho grande preocupação na execução, propriamente, da técnica. (…). Não me preocupo em dar o *gokyo*, em ensinar as técnicas, em saber fazer as técnicas, o *o-uchi-gari* se não passa com o pé rente ao chão, não põe a varredura por trás, mas projeta, eu não vou lá corrigir, porque é eficaz, e portanto preocupo-me, depois, que eles percebam mais a eficácia da técnica mais tarde, nos juvenis II e por aí fora" (A2).

QUESTÃO 10

No judo, que importância dá à promoção da Descoberta e Criatividade no contexto do processo de ensino e aprendizagem de crianças e jovens?

A figura abaixo apresenta as quatro categorias resultantes das respostas à décima questão.

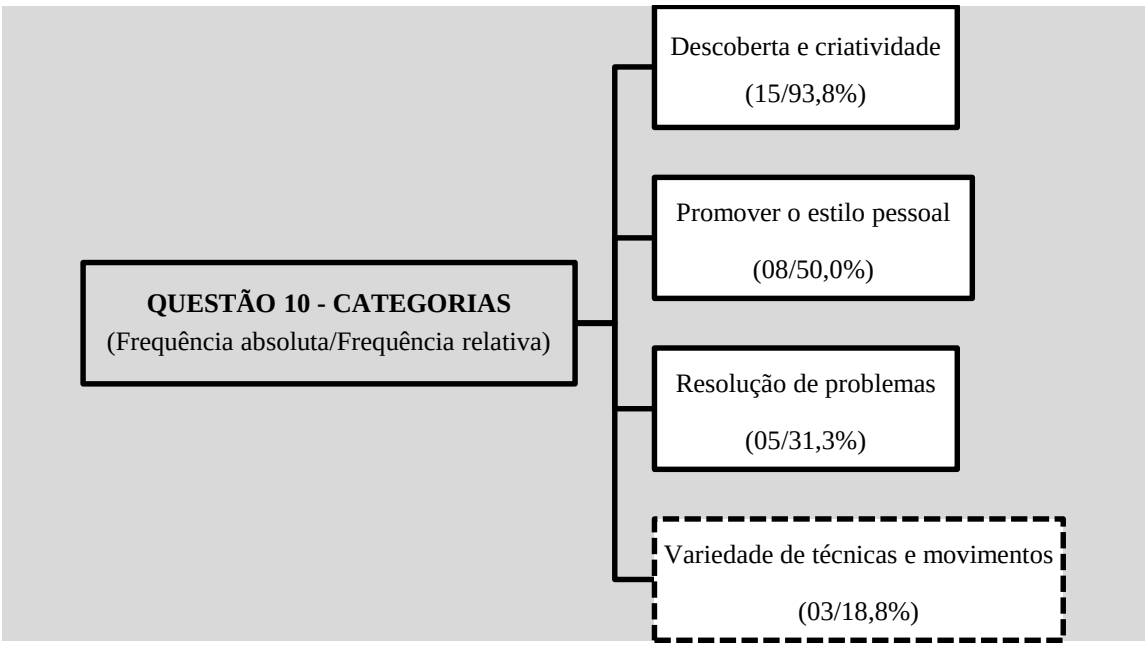


Figura 11- Categorias relativas às respostas da questão 10.

A categoria **"Descoberta e criatividade"** foi referida por 93,8% dos treinadores. Os treinadores atribuíram grande importância a esta questão, salientando o contributo destes fatores na formação do judoca. O facto de ser uma modalidade de características "abertas" ou de regulação externa obriga a uma maior atenção e sensibilidade do treinador para com estes aspetos. A questão da descoberta de novas formas de executar as técnicas e novas situações (combinações/encadeamentos) a partir de técnicas já conhecidas foram aspetos que sobressaíram no discurso dos treinadores. Tendo em atenção as características da modalidade, os treinadores L1 e S2 transmitem a ideia de que a aprendizagem do judo reclama abertura para a promoção da descoberta, criatividade e imaginação. Também Deval (1997b) refere que o ensino do judo deve abrir as portas à iniciativa, imaginação e reflexão, atendendo também aos interesses das crianças.

"Eu diria que o judo é uma constante descoberta, porque, é evidente, é uma modalidade muito aberta. (…). Por isso, a descoberta é, digamos, é a coisa básica do judo" (L1).

Na linha do entendimento transmitido pelo treinador S2 estão Gleeson (1977) e Deval e Palla (2010), quando dizem que o treinador deve estimular os alunos a aplicar os princípios dinâmicos básicos das projeções e imobilizações nas suas soluções e projetos, estimulando a sua imaginação e criatividade.

"O treinador tem que dar e deve dar mesmo espaço a isso, não pode só ficar com o que ele ensinou (…), isto é assim mas a partir daí é à vontade, e criem e tenham imaginação" (S2).

O treinador S4 salienta a grande contribuição destes fatores para a qualidade dos judocas, referindo que a autonomia concedida aos praticantes permitir-lhes-á criar as suas técnicas, entendidas como variantes das técnicas que o treinador ensinou no treino:

"Eu acho que muitas vezes o que faz a distinção de um bom atleta tem a ver um bocado com essa criatividade, essa descoberta e imaginação que eles têm. Eles tornam diferente e muitas vezes ultrapassam aquilo que é dado na própria aula por eles próprios terem uma autonomia e criarem as suas técnicas" (S4).

O treinador A2 reforça o papel da descoberta guiada na aprendizagem do judo. Este aspeto já foi focado por ocasião da referência aos modelos de ensino. A descoberta faz-se através de situações muito "abertas" onde o praticante tem oportunidade de experimentar, descobrir, criar e aperceber-se de movimentos e situações de grande riqueza, sempre com o objetivo de promover uma melhor adaptação às características da modalidade, onde a variabilidade e imprevisibilidade de situações é enorme. Vem a propósito referir o papel do jogo na promoção da imaginação e criatividade, tal como defende Demiral (2011). Também é oportuno sublinhar a importância de estratégias que promovam a descoberta e que facilitam o confronto com as próprias tomadas de decisão, na procura de novas soluções, contribuindo desta forma para o desenvolvimento da autonomia (Mesquita, 2004). Só com um envolvimento ativo e deliberado os praticantes poderão ter ganhos no seu desempenho desportivo.

"Eu acho que a situação da descoberta e da descoberta guiada é fundamental para a aprendizagem do judo. (…). E isso faz-se com jogos, com brincadeiras, com exercícios que implicam que ele descubra depois os seus pontos fracos e depois procure pôr o outro através de movimentos, dos andamentos, do puxar, do empurrar na situação de desequilíbrio dos outros" (A2).

A categoria **"Promover o estilo pessoal"** foi referida por 50,0% dos treinadores. Os treinadores reconhecem o facto de todos os praticantes serem diferentes e apresentarem diferentes formas de fazer judo, através de um estilo próprio e singular. Esta singularidade é que confere beleza ao judo, tal como sublinha o treinador S3. As técnicas fora do comum caracterizam determinados judocas. Sobressai a ideia de que é importante permitir que o praticante possa explorar a técnica à sua maneira, como entender, criando o seu modelo pessoal. O facto de o judo ter muitas técnicas e ser praticado por judocas com características bastante diferentes (e.g. diferentes morfologias), favorece a riqueza de estilos. Dois judocas com o mesmo peso mas com diferentes morfologias irão necessariamente adotar estilos diferentes, podendo também escolher as técnicas que mais se ajustam às suas características. No sentido de enriquecer o que foi dito antes, importa referir que a aplicação dos gestos técnicos do judo é realizada em função do momento, do espaço, do tempo e do oponente (Farré, 1997). Mais à frente o treinador L2 chama a atenção para a diversidade de características das crianças, entendendo esse facto como positivo, mesmo que a sua forma de executar as técnicas possa ser diferente da do modelo clássico. Também adianta que, mais importante do que executar as técnicas de forma perfeita, interessa a eficácia das mesmas em competição. Ressalta a ideia de que nem sempre o atleta que consegue executar a técnica mais perfeita numa situação sem oposição é o que melhor a executa em contexto de luta de judo, com oposição (e.g. *randori* ou *shiai*).

"Porque eu se calhar quando mando fazer aquele que eu acho que é perfeito ele não consegue projetar, porque cada um é diferente dos outros todos. Os miúdos são todos diferentes, a estrutura, a maneira de andar, a maneira de entender as coisas. E depois vais corrigindo. Mas eu não me importo nada que ele não faça, que uma pessoa diga assim eh pah, ele faça o *harai-goshi*, mas aquilo tecnicamente está muito mau. Então, mas como é que eu posso interpretar tecnicamente? Então se ele projeta, tecnicamente está bom! Por isso, a mim interessa-me, eu só ensino judo para competição para poder projetar os outros. Não me interessa que tenha 20 miúdos que tecnicamente sejam os melhores do mundo mas se não projetam ninguém... Não interessa nada. Porque senão treino só para os *katas*" (L2).

Os treinadores N2 e S3 chamam a atenção para o facto de haver judocas que apresentam diferentes formas de fazer judo sem perder eficácia. Podemos aqui falar no estilo pessoal tão defendido por Gleeson (1977). De acordo com o treinador S3, após conhecer a técnica, o judoca deve ter a liberdade para lhe dar o tratamento que sentir adequado.

"Porque todos nós sabemos, com o tempo, nós treinadores, que há miúdos que fazem as coisas de uma forma diferente, mas que é eficaz" (N2).

"E para esse efeito reconheço que é preciso o próprio treinador estar sempre preocupado consigo próprio também em dar a melhor imagem da técnica, ou seja, tem que a treinar sozinho e tem que treinar de maneira a poder produzi-la o mais fielmente possível. A seguir, os atletas farão como entenderem. Não quer dizer que não sejam corrigidos, ou pelo menos a correção é sempre uma proposta. É assim, o atleta é decisor daquilo que pretende fazer com a mesma técnica. Procuramos dar um modelo mais próximo do original, depois o atleta é decisor. E eu acho que isso é que é fulcral, fazendo ver ao atleta que há um modelo original, depois ele pode-se distanciar dele e fazer disso o que ele quiser, eu acho que isso é que é a beleza do judo" (S3).

A categoria **"Resolução de problemas"** foi referida por 31,3% dos treinadores. Todos estes treinadores defendem que os praticantes devem ser confrontados com situações-problema no sentido de desenvolverem a capacidade de descobrir as soluções para os problemas colocados. O treinador N4 diz que não se devem apresentar as situações finalizadas ou a receita para a sua solução, dado que é importante fomentar a procura da mesma. Neste sentido, também Deval (1997b) sublinha que devem apenas ser indicadas as direções gerais da solução, de forma a permitir que o aluno elabore as suas soluções, de acordo com o seu nível de capacidade. As questões da descoberta, criatividade e imaginação, já tratadas anteriormente, jogam aqui um papel fundamental, dado que é recorrendo às mesmas que o praticante procura solucionar os problemas com que se depara durantes os jogos de luta ou situações mais formais de luta. De seguida o treinador L1 diz que cada judoca, em função das suas características e capacidades, deve procurar a solução para os problemas que se lhe colocam.

"Nunca apresentar a solução finalizada e apresentar sempre a situação mais variada possível para que eles possam desenvolver-se o melhor possível" (N4).

"Eles vão ter que, pela cabeça deles e pela estrutura corporal que eles têm e pela sua coordenação e pelo seu jeito, ao fim ao cabo, não é, vão ter que descobrir soluções para determinados problemas a cada segundo. Por isso, a descoberta é, digamos, é a coisa básica do judo. É que um miúdo que consegue descobrir mais facilmente e mais rapidamente as soluções para determinado problema é aquele que vai ter mais êxito, sobre tudo" (L1).

O treinador A2 especifica de forma mais pormenorizada as situações-problema que coloca aos praticantes, no sentido de promover a procura da sua solução:

"Eu trabalho um bocado nisso e ponho-os em situações… muitas vezes faço isso, ponho-os em situações deles descobrirem a resposta. (…). Eu preocupo-me com isso, as situações de "4 patas" no chão, se eu retirar este joelho para trás para que lado é que ele vai cair? À frente, se eu avanço o pé, se ele avança o pé, eu vou projeta-lo para a frente ou vou projeta-lo para trás? *Para onde acham que é melhor*? Se calhar para esse lado, para trás, ele avançou" (A2).

O judo reclama grande disponibilidade motora para responder às diversas situações que ocorrem durante a luta (Estrada, 1989). Neste sentido, um bom desenvolvimento a nível motor e a experiência contribuirão para uma resolução mais ágil dos problemas encontrados no contexto da luta de judo.

A categoria **"Variedade de técnicas e movimentos"** foi referida por 18,8% dos treinadores. Os treinadores defendem um ensino baseado na variedade de situações de aprendizagem. Está em causa a promoção de um desenvolvimento mais rico do praticante, através da aprendizagem de uma grande variedade de movimentos e técnicas.
Esta variedade permite ao praticante a escolha das técnicas que melhor se adaptam às suas características. No entanto, estas só se adquirem com a prática (Côté et al., 2007). Na verdade, o treino diversificado nas etapas iniciais de desenvolvimento apresenta-se como uma boa alternativa para atingir o elevado nível em etapas posteriores (Baker, 2003). Reforçando o que foi dito, até aos 15 anos o uso de grande variedade de técnicas e a capacidade de executar técnicas para os dois lados aumentam o sucesso desportivo (Sterkowics et al., 2010). Para Lehmann (1984), o desenvolvimento multilateral deve incluir grande variedade de movimentos, devendo ser este o caminho até à especialização. A este respeito refere que, a variabilidade na realização de combinações entre técnicas melhora a eficácia dos sistemas de ataque. A seguir, a resposta do treinador N3 parece estar de acordo com o que foi anteriormente referido:

"A importância que damos numa fase muito precoce a nós darmos um leque grande de movimentos, não só de judo mas de outros desportos como acrobacias, como equilíbrios. Porque isso depois, no futuro, vai trazer benefícios" (N3).

Vem a propósito referir que quanto melhor for a capacidade motora de um judoca e a sua capacidade em mudar as suas ações, maior é o grau de incerteza colocado no adversário (Estrada, 1989).

QUESTÃO 11

Que importância atribui às questões atitudinais no processo de ensino e aprendizagem do judo?

A figura abaixo apresenta as duas categorias resultantes das respostas à décima primeira questão.

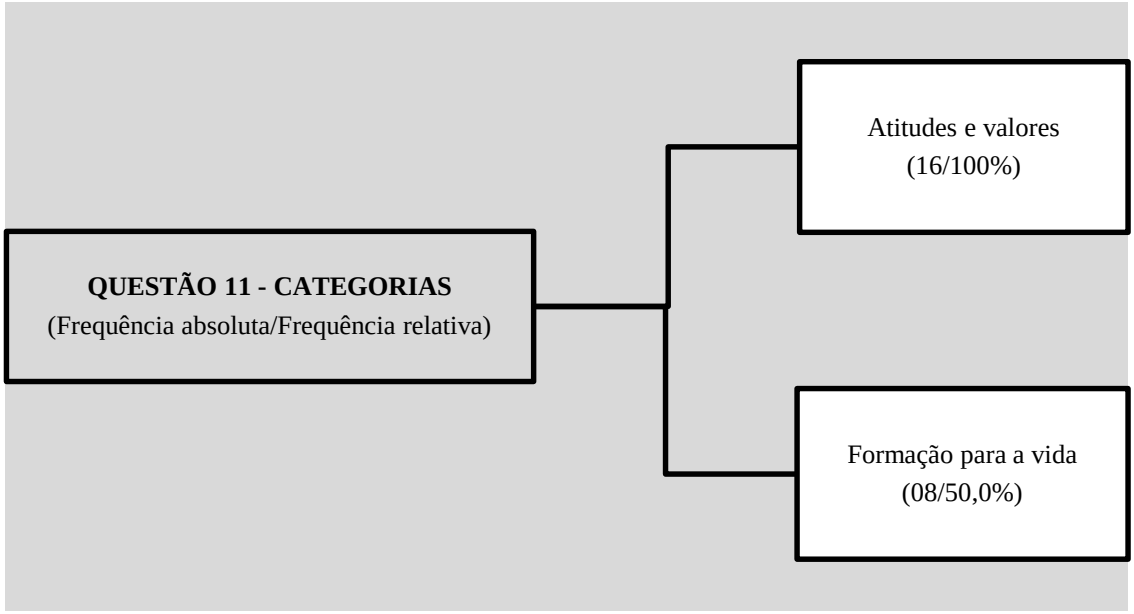


Figura 12- Categorias relativas às respostas da questão 11.

A categoria **"Atitudes e valores"** foi referida por 100% dos treinadores. Este é um aspeto considerado como muito importante no contexto do ensino do judo, tendo sido já reforçado por vários treinadores, em questões anteriores. Aqui é sublinhado o valor da saudação, assim como o respeito pelo oponente, tal como transmitem os treinadores L1, L2, A2 e L3:

"Mas eu sei que, no caso de crianças e jovens, praticamente todos os clubes iniciam a sua prática com a saudação formal, que será os alunos todos ao lado uns dos outros, o professor do outro lado, em frente, aonde eles fazem a vénia correspondente à saudação do judo. Portanto, todos esses valores, que já nós falamos, no judo começam logo no início da aula, começam logo pela saudação ao professor, um sinal de respeito entre o professor e os alunos. Portanto, é evidente que essas questões atitudinais, no judo, estão presentes a cada minuto" (L1).

"Eu acho que é importante desde o cumprimento, o saber entrar no tapete, o pedir licença para entrar, o pedir licença para sair. Isso não se trata de nenhum poder, de nenhuma ditadura, trata-se de respeito. Por isso, se eu vejo alguém quando acaba o *randori* virar as costas ao outro, nem sequer faz o cumprimento, eu se calhar mando voltar atrás e mando lá ir ao cumprimento. (…). Porque no judo ninguém pode treinar sozinho. A única coisa que se pode treinar é a parte física ou vestir o fato e despir, mas de resto nós precisamos sempre de um parceiro para treinar. E temos que ter respeito por ele. E quanto melhor for o parceiro, melhor é o nosso treino. Se nós conseguirmos ter 10 parceiros bons é melhor do que ter 2 bons e 8 maus. Por isso, nós temos que agradecer sempre aos nossos parceiros porque isso é que nos faz um treino bom ou mau" (L2).

"O saber estar, serem educados, respeitarem o outro, não lesionarem o outro, defender a integridade física do outro, para mim é fundamental" (A2).

"Transversal, fundamental e é a base de todo o meu trabalho" (L3).

No que concerne ao valor da saudação de judo, e a julgar pelas palavras de Minuro (1950), esta cumpre várias funções, onde o agradecimento pelo momento de treino partilhado ou a partilhar com o adversário e o respeito e estima por este estão presentes. O valor do código moral do judo é também referido por A. Leal (2013).

A categoria **"Formação para a vida"** foi focada por 50,0% dos treinadores. Apresentamos a seguir algumas frases dos treinadores S1 e S3 alusivas ao tema:

"O código moral do judo é um código que todo o atleta sabe, é respeito, respeito pelos seus treinadores e respeito pelo próximo. Se ele tiver essas duas componentes vai ser um bom judoca e um bom homem para amanhã! Porque um bom judoca não quer dizer que seja boa pessoa para a sociedade, um bom judoca tem que ser as duas coisas, tem que ser uma boa pessoa para a sociedade, que é um campeão que sobe ao pódio sem medalha, e a atitude, acho que deve ser sempre, se entra no judo vai ser um bom cidadão" (S1).

"Eu julgo que, (…) mais que tudo o resto, é de capital importância os valores que o judo nos pode transmitir e que nós, treinadores, devemos transmitir aos atletas, eu acho que essa parte é que faz, quando nós dizemos que queremos atletas e homens, essa é a parte fulcral da parte do homem, é fazer indivíduos de definitivamente tenham valores e que se integram numa sociedade com valores" (S3).

Os excertos das entrevistas dos treinadores S1 e S3 espelham bem o valor educativo do judo e o seu contributo para a formação dos indivíduos e para o seu futuro enquadramento na sociedade. Tal como refere Frolowics (2005), o desporto promove o desenvolvimento da personalidade ao garantir a oportunidade para a aprendizagem e melhoria de diversas

técnicas de natureza cognitiva, social e emocional. O desenvolvimento de atitudes desejáveis e de valores contribuem para melhorar as suas relações interpessoais. De acordo com Manolachi et al. (2010), o *shiai* pode desenvolver um conjunto de qualidades mentais que são úteis no dia-a-dia. A socialização é também um dos motivos pelos quais os pais colocam os filhos no judo (Carratalã, & Carratalã, 2005).

"E eu acho, eu vejo o judo enquanto um processo para a vida toda. E se nós queremos que ele fique no clube a treinar connosco até aos 60 anos, ele tem que ser um judoca. Porque vai haver um momento em que vai perder. No judo não é só ganhar. E vai perder no treino, mas ele sabendo que vai perder… Eu treinei muitos anos contigo e treinamos com pessoas muito mais velhas e estavam no treino e divertiam-se" (N4).

O treinador N4 transmite bem o valor do judo no que respeita à possibilidade de prática ao longo da vida. A Judo Canada (2006) inclui, no seu modelo *LTAD*, uma etapa ("*Active for life*") que permite aos praticantes continuar o seu estilo de vida ativo no seio da modalidade desportiva (judo), desempenhando, para além de praticante, tarefas tais como: árbitro, treinador ou dirigente.

QUESTÃO 12

Que tipo de intervenção tem com judocas que não seguem uma carreira competitiva, partindo do princípio que poderão ser excelentes treinadores, dirigentes ou colaboradores?

A figura abaixo apresenta as sete categorias resultantes das respostas à décima segunda questão. Apesar de duas destas já terem sido apresentadas em questões anteriores, não deixaremos de as comentar, atribuindo-lhes o seu devido valor.

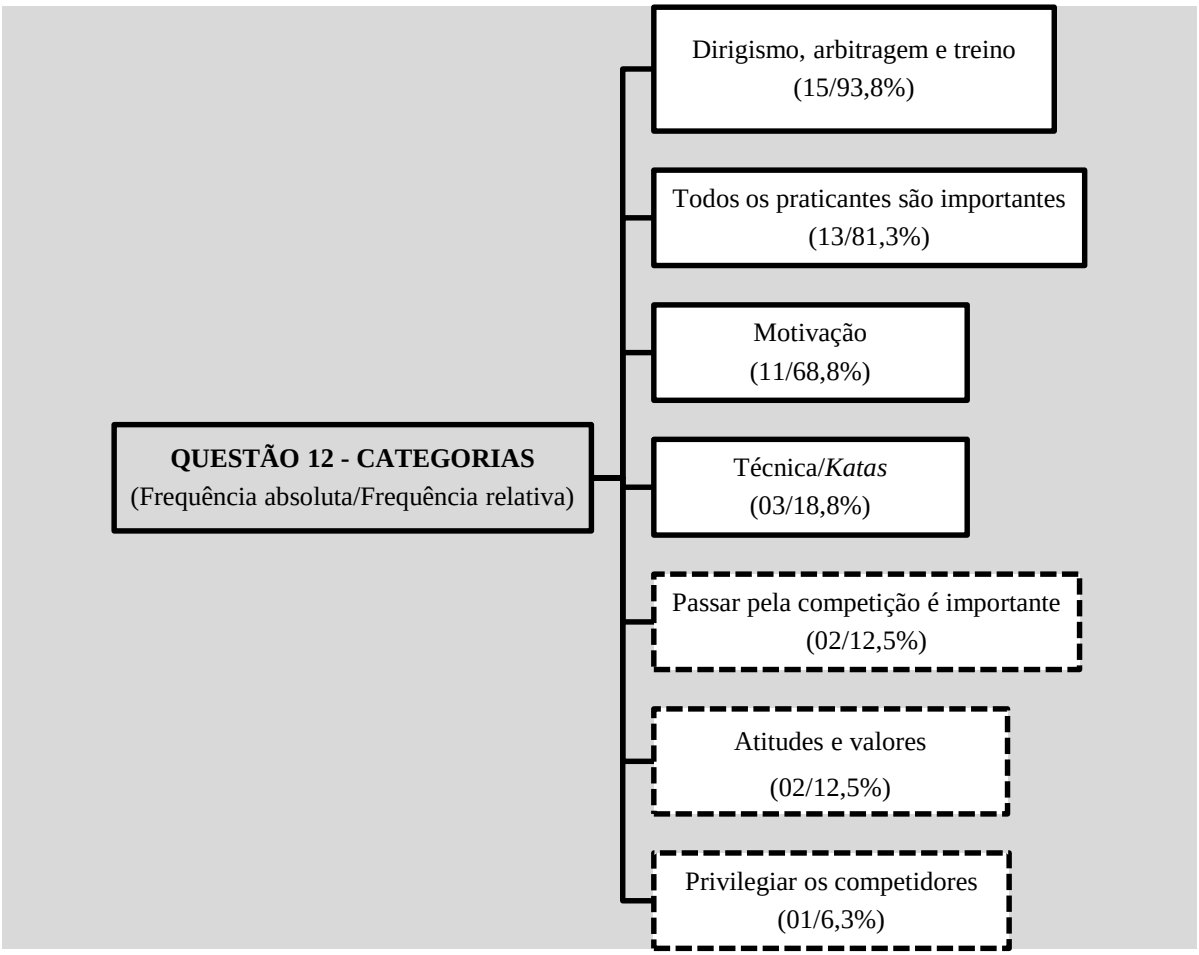


Figura 13- Categorias relativas às respostas da questão 12.

A categoria **"Dirigismo, arbitragem e treino"** foi referida por 93,8% dos treinadores. Sobressai a ideia de que todas as funções são importantes no que respeita ao seu contributo para modalidade. A competição é importante embora nem todos tenham de seguir este percurso. Muitos praticantes não competidores podem assumir as funções de dirigente,

árbitro, treinador, operador na mesa de prova, assim como bom colega de treino. Muitos judocas não gostam de competição mas apresentam níveis muito bons em contexto de treino, sendo por esse motivo presenças imprescindíveis para os colegas competidores. É de realçar o entendimento geral de que todos devemos valorizar as carreiras não competitivas, assim como os que sendo competidores poderão no futuro assumir também as funções apresentadas atrás. O treinador C1 fomenta desde cedo a arbitragem no treino, garantindo deste modo a apetência para estas funções e o consequente futuro da arbitragem no seu clube ou região. Segundo A. Leal (2013) os clubes devem promover a formação de árbitros, no sentido de, desde cedo, facilitar a convivência dos praticantes com estas funções.

"E o que eu lhes digo a eles… e tenho muitos árbitros e treinadores e, mesmo a nível dos miúdos, eu faço alguns jogos e formas de *randori* em que começo a colocar crianças por volta dos 10, 11 anos a fazer de árbitro" (C1).

O treinador N1 reforça a ideia de o judo ter outras valências para além da competitiva. Para além da vertente competitiva o modelo *LTAD* permite também uma carreira ligada à vertente recreativa, assim como propõe um programa para adultos que queiram integrar a prática desportiva ou manter-se na mesma (Balyi et al., 2010; British Judo Association, 2006; Judo Canada, 2006). Este programa envolve muitas pessoas e instituições no sentido de contribuir para o aumento da qualidade e quantidade do desporto de elite, do desporto de recreação, bem como do DE e da EF escolar (Balyi et al., 2010).

"Sou o primeiro a dizer que nem todos têm que ser competidores, a competição é só mais uma vertente do judo. Muitos, se calhar, não sendo competidores são ótimos treinadores, muitos não sendo competidores serão ótimos dirigentes" (N1).

O treinador S2 diz que os judocas não competidores podem ser bons colegas de treino, assim como podem contribuir através de outras funções. Na verdade, o desenvolvimento do judo é feito através do contributo de um vasto leque de funções. A competição, como vertente mais mediática e que mais projeta o judo, não sobrevive sem a colaboração de muitos outros agentes. A este propósito A. Leal (2013) adianta que o clube é o principal local de formação do praticante de judo, onde os dirigentes, através da sua motivação, liderança e do seu papel na transmissão de valores e do código moral do judo, assumem uma função de relevo no desempenho da instituição.

"Há muitos judocas que não gostam da competição, não fazem, mas vão aos treinos e treinam bem. (…). E depois, mesmo que não treinem competição podem seguir, podem levar companheiros, podem fazer parte de direção dos clubes, dirigentes, árbitros, ajudar seja no que for. Há muita coisa para ajudar" (S2).

A categoria **"Todos os praticantes são importantes"** foi referida por 81,3% dos treinadores. Esta questão está de alguma forma relacionada com a anterior. Na verdade a importância dos praticantes tem a ver com o seu envolvimento e contributo para a modalidade. A julgar pelas palavras dos treinadores, todos são de facto importantes. Esta importância advém da colaboração dada nas tarefas de treino, na contribuição para um clima social salutar, assim como na contribuição financeira através do pagamento das suas quotas. O treinador C1 dá importância a todos, reforçando o valor do grupo:

"Agora eu aprendi também que são todos importantes. Mesmo os que não gostem de competição são importantes para ter na sala, com o ambiente de uma sala cheia. Se calhar são tão importantes como o competidor. Não sei se serão mais porque o competidor projeta o clube de uma maneira diferente (…). Antigamente não era, só os competidores é que eram importantes, mas agora não. Agora é tudo do clube, somos uma equipa, são todos importantes" (C1).

O treinador L1 diz haver lugar para todos. É importante que os clubes tenham capacidade para ter classes para todas as faixas etárias e motivações. Aliás, tal como foi referido na questão anterior, todos podem assumir funções importantes na modalidade. É também um facto de que uma importante divulgação do judo pode ser feita por praticantes não competidores. Para além disto, o papel integrador e socializador do desporto e do judo pode ser enorme.

"O judo é um bocado como o tintim: é dos 7 aos 77, como eu costumo dizer. Por isso, há lugar para todos" (L1).

A seguir, e de acordo com o treinador L2, não se deve obrigar ninguém a fazer competição. Alguns judocas, apesar de serem muito fortes, não se sentem motivados para a competição. Por isso não devemos pressionar estes praticantes devendo, por outro lado, aproveitar as suas potencialidades para o treino, no sentido de colaborarem com os demais.

"Eu nunca fiz muita diferença porque eu no clube até tinha judocas tão fortes, que não faziam competição, como os que faziam competição. Nós não devemos obrigar ninguém a ir a competição, porque senão ele se

calhar vai lá uma vez e depois nunca lá vai, porque os nervos são tantos, se calhar está uma noite ou outra sem dormir só com aquela pressão" (L2).

A categoria **"Motivação"** já comentada anteriormente, foi aqui referida por 68,8% dos treinadores. As questões que andam em redor da motivação são diversas. O treino deve ser um momento divertido para todos. As componentes social, lúdica e desportiva, assim como a relação de amizade entre os praticantes, são referidas como fatores de motivação para a prática. O facto de um praticante se sentir bem no local de treino e com os companheiros demonstra que estes são fatores determinantes para a continuidade da prática, sendo importante que os praticantes sintam que o judo contribui para a sua formação. É também sublinhada a importância de criar outro tipo de estímulos para quem não gosta de competição ou de treinos de carácter competitivo. Todos estes aspetos parecem contribuir para a motivação para a prática do judo, sobretudo para aqueles a quem a competição não diz muito. De seguida os treinadores L1 e L2 referem que há atletas que praticam judo apenas pelo gosto de fazer desporto, assim como para se divertirem através da sua prática, estando aqui a sua motivação para a prática do judo:

"Portanto, há sempre atletas desde os 15 até aos 80 anos que fazem judo pelo gosto de fazer desporto" (L1).

"Nós devemos dizer à pessoa que vai à competição, sendo ele de que escalão for, que vai lá para experimentar, para gozar, para brincar com o judo de outra maneira diferente" (L2).

O treinador N1 e L3 valorizam o papel do treinador no que respeita ao incentivo para que os praticantes não competidores possam desempenhar outras funções na modalidade:

"O judo tem várias vertentes e nós, na minha opinião, devemos incentivar cada uma delas" (N1).

"Criando-lhes objetivos intermédios, porque eu não consigo entender a prática de qualquer modalidade desportiva sem qualquer objetivo. E portanto, nós, de acordo com as motivações de cada atleta iremos criar objetivos diferentes. (…). Portanto, aquilo que eu entendo é, aqueles que não têm, não têm a apetência, ou não têm motivação para a prática do judo na sua vertente desportiva, têm sempre mais uma ou duas vertentes, de acordo com as idades (…)" (L3).

A categoria **"Técnica/*katas*"** foi referida por 18,8% dos treinadores. A vertente técnica, onde as *katas* estão incluídas, foi considerada uma alternativa à componente competitiva. Os judocas não competidores poderão encarar o treino de outra forma, dedicando-se mais à

componente técnica, onde as *katas* estão incluídas. Estes judocas poderão também evoluir na graduação, embora não o possam fazer através da via rápida, sendo esta apenas para competidores, dado que a mesma carece de obtenção de pontos em provas (Federação Portuguesa de Judo, 2010). Todavia, poderá ser também uma carreira de judo aliciante e com valor, até pelo facto de as *katas* serem ferramentas essenciais de aprendizagem, já que podem oferecer o seu contributo para a prática livre (*randori*) e para a competição (*shiai*) (L. Jones, & Hanon, 2011).

"E portanto, aqueles que efetivamente não gostam de competição, e o judo tem essa riqueza, permite, de certa forma, encaminhá-los para outras áreas, e nas áreas não só desportivas, mas também nas áreas técnicas, no ensino dos *katas*, que (…), nestas idades poderá não ser tão do interesse deles, mas aqueles que não fazem competição, o saber fazer a técnica da forma que está definida nos *katas* vai-lhes permitir, também, outro tipo de progressão a nível das graduações" (L3).

.

A categoria **"Passar pela competição é importante"** foi referida por 12,5% dos treinadores. Os treinadores entendem que a competição faz falta. A experiência da competição é importante e todos devem passar por ela. Só experimentando se poderá decidir sobre um percurso mais virado para a competição ou mais para a recreação. Por este motivo urge procurar novos caminhos e meios de captar, desenvolver e manter judocas, seja na vertente recreativa, seja na de desenvolvimento com vista à competição (Judo Canada, 2006). Aliás, um correto processo de iniciação ao judo e à competição contribui para um melhor progresso na modalidade, já que, tal como refere Deval e Bellod (2000), oferece mais possibilidades de aprendizagem, promove uma maior motivação, interesse e persistência. Embora defenda a competição, o treinador L2 espelha bem o entendimento de que não se deve obrigar os praticantes a seguir esta via:

"Porque nós a fazer *randori* no treino, que é a parte mais aproximada da competição, nunca se consegue aproximar no treino à competição, por melhor que sejam os treinos. Competição é diferente de tudo. Por isso nós dizemos: *oh pah, queres ir à competição*? Não se obriga ninguém. Eu sempre disse quem é que queria ir, sempre perguntei. E se às vezes estava lá e não sabia bem: *eh pah, vais lá e experimentas. Se perderes, perdeste, se ganhares, ganhaste. E experimentas. Se depois não queres lá voltar não vais mais e acabou*. Mas eles têm que querer ir. Nós temos que arranjar maneiras no treino, ou até fazer um combate ou dois sem eles darem por ela num treino, num dia qualquer, vamos aqui brincar aos combates, para que eles, quase sem darem por isso, estão a fazer competição sem se aperceber. E depois, nós só temos que lhes explicar: *olha, aquilo que nós fizemos no treino vamos agora fazer com miúdos de outros clubes a ver se vocês gostam*. Acaba por ser, sem eles darem por isso são encaminhados para a competição! (L2).

A categoria **"Atitudes e valores"** foi referida por 12,5% dos treinadores. Está em causa o valor da formação dos praticantes como pessoas e o seu correto envolvimento social, em respeito pelo código moral do judo. Este tema já foi tratado em questões anteriores, pelo que apresentamos apenas uma frase bem elucidativa do entendimento do treinador S1:

"Vão ser bons dirigentes, vão ser bons árbitros, vão ser bons conselheiros e são bons judocas no clube, podem não ser no pódio, mas vão ser campeões na vida social" (S1).

A categoria **"Privilegiar os competidores"** foi referida por 6,3% dos treinadores, ou seja, apenas por um treinador. Foi curiosa a observação deste treinador, o A2, ao transmitir a ideia de que se preocupa mais com os praticantes competidores do que com os restantes. Embora refira que acolhe os que não pretendem fazer competição, assume especial apetência para lidar com os competidores. A justificação pode prender-se com o facto de serem os competidores a publicitar a modalidade e a chamar mais praticantes. Embora este treinador não rejeite os praticantes não competidores, a sua perspetiva vai um pouco contra a proposta de abertura à participação de todos, independentemente da idade e da vertente que queiram seguir, de acordo com a perspetiva do *LTAD* (Balyi et al., 2010; British Judo Association, 2006; Judo Canada, 2006). O programa geral pretende promover o aumento da participação desportiva, da saúde e da literacia motora. Por seu lado, o modelo *LTAD* aplicado ao judo, baseado no modelo geral, defende que só se pode atingir o elevado nível se for promovido o desenvolvimento global do praticante que anteceda a sua especialização no desporto em causa.

"Quando os jovens muito novos, muito novos, nos 14 anos, 15 anos não manifestam uma grande apetência para a competição e só para o treino, eu não tenho muito a via de manter o tapete cheio por gente que não gosta muito de fazer competição. Estão lá, trabalho, mas não são uma grande preocupação minha. Porquê? Porque como temos clubes pequenos não temos muitos judocas, os poucos que temos têm que ser todos bons na competição, porque esses é que atraem outros para a prática" (A2).

QUESTÃO 13

Em que idades colocaria a competição dita formal? Acha que o modelo federativo está adequado? Porquê?

A figura seguinte apresenta as nove categorias resultantes das respostas à décima terceira questão. As duas primeiras, relativas à adequação ou não do modelo competitivo federativo, serão o ponto de partida para a discussão das restantes sete. As categorias "Formação desportiva" e "Segurança" já foram apresentadas em questões anteriores, pelo que a sua discussão poderá ser mais abreviada.

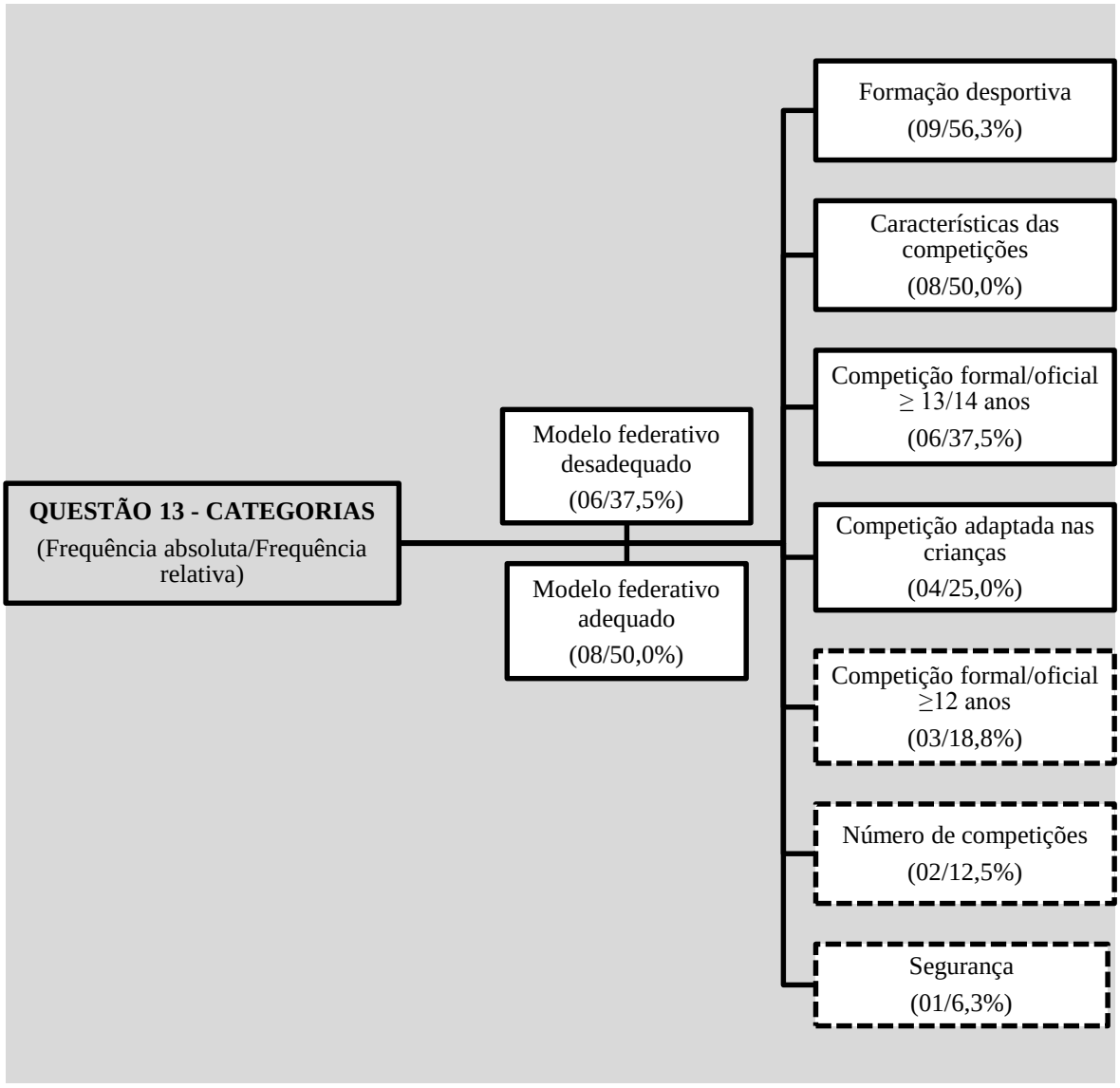


Figura 14 - Categorias relativas às respostas da questão 13.

A categoria **"Modelo federativo desadequado"** foi referida por 37,5% dos treinadores. Portanto, estes treinadores não defendem o modelo utilizado pela FPJ. As justificações fornecidas centram-se sobretudo no facto de se achar que a competição formal deveria começar, nos rapazes, aos 13 anos, tal como sucede com as raparigas[12]. O treinador C1 sublinha o facto de este modelo permitir o confronto entre praticantes com eventuais diferenças a nível maturacional, assim como pelo facto de serem permitidos determinados gestos técnicos quando são mal executados. Está aqui em causa o comprometimento da correta evolução dos praticantes e integridade física de quem sofre a queda. Também Deval e Bellod (2000) e a Judo Canada (2006) condenam a execução de determinados gestos técnicos sob pena de encerrarem algum perigo, assim como defendem algumas modificações ao regulamento das competições de juvenis (13 e 14 anos). O treinador C3 defende o início da competição formal aos 12 anos, manifestando por isso desacordo com o modelo atual. Este treinador enquadra-se de alguma forma na proposta de Sariola (1995) dado que, para este autor, a competição oficial pode iniciar-se entre os 12 e os 15 anos. O treinador N4 apenas está em desacordo com o modelo federativo atual pelo facto de este castrar a dinamização de outro tipo de competição para os escalões mais jovens, de juvenis e cadetes. Das palavras do treinador retiramos a ideia de que é importante que a Federação Portuguesa de Judo organize outro tipo de provas para estes dois escalões, promovendo um tipo de competição de menor responsabilidade e, consequentemente, menor carga emocional, no sentido de garantir a necessária experiência aos jovens atletas. Tal como refere mais adiante o treinador C3 (ver categoria "Características das competições"), é reconhecido o facto de a designação/nome das provas e o seu grau de responsabilidade originarem nos atletas cargas emocionais diferentes.

"Se as regras de competição, atualmente, para mim, não estão, para crianças, mesmo a partir de 13, 14 anos… este ano alteraram para 13 anos. Uma criança de 14 anos há uma grande diferença. E mais, se a criança fez 13 anos e nasceu em dezembro, foi logo um ano a menos em relação ao outro que nasceu em janeiro. É sempre assim, mas nesta idade nota-se mais a diferença. (…). Mas o regulamento como está permite que o treinador e o atleta façam um judo para ganhar que não é judo. O agarrar a cabeça e atirar-se ao chão não é *koshi-guruma*, não é. E o miúdo nunca vai ter uma evolução de judo perfeita com aquilo" (C1).

[12] As entrevistas foram realizadas em 2013, pelo que as opiniões dos treinadores reportam-se aos regulamentos vigentes nessa altura. Todavia, ao contrário do regulamento de 2013, o regulamento aprovado para vigorar em 2014 já prevê a competição oficial para juvenis masculinos de 13 anos. Neste sentido, face a esta alteração do regulamento, assumimos que alguns dos treinadores que não concordaram com o modelo regulamentado em 2013 passaram a concordar com este último.

"Neste momento acho que o modelo federativo não está adequado aos tempos que estamos. Eu colocava a competição, neste momento a competição é mais aos 14 anos masculino, 13, 14 no feminino, eu punha a partir dos 12. Isto porque nos outros desportos todos começam a competição mais cedo" (C3).

"O modelo federativo, quanto a mim, está errado, porque a partir do momento em que há competição formal, a competição informal praticamente acaba. E as associações, as zonas, deixam de se preocupar tanto com os atletas juvenis e depois cadetes. Eu acho que, antigamente, quando eu era miúdo, por exemplo, em cadetes havia 3 momentos de competição a nível nacional, que era o torneio primavera, o Campeonato Nacional e o Torneio de outono, todos promovidos pela federação. E eu gostava muito mais desse modelo" (N4).

A categoria **"Modelo federativo adequado"** foi referida por 50,0% dos treinadores. Portanto, estes treinadores defendem o modelo utilizado pela FPJ. A maioria dos treinadores acha o modelo federativo aceitável, embora forneçam uma ou outra recomendação. O treinador L3 refere que a competição formal poderia ser, eventualmente, realizada um pouco mais tarde. Esta proposta está de acordo com Deval e Bellod (2000) e a Judo Canada (2006), dado que estes autores propõem a competição regulamentada (oficial/formal) aos 15/16 anos. Ligeiramente diferente está a proposta de Villamón e Molina (1999) ao defenderem a aplicação do regulamento oficial entre os 14 e os 16 anos. O treinador C2 concorda com o modelo vigente, embora refira que seria melhor se a competição formal pudesse ser iniciada aos 13 anos para rapazes (juvenis I). O treinador L2 diz que o modelo federativo é adequado, não condicionando por esse motivo a formação de bons competidores:

"(…) mas o campeonato nacional do escalão de juvenis II para os rapazes e juvenis para as raparigas não me causa nenhuma comichão, se assim se pode dizer, podendo achar que em alguns casos podia ser mais tarde" (L3).

"Eu acho que neste momento só há uma situação que eu não estou muito de acordo. De resto, acho que o padrão a nível competitivo está bem feito, está bem estruturado. Acho que até à idade de juvenis está bem, tirando uma situação, acho que nos rapazes devia haver competição a partir dos 13 anos" (C2).

"Eu acho que está adaptada. Não é por aí que nós não temos bons competidores" (L2).

No que respeita a estas duas categorias (Modelo federativo desadequado ou adequado), estamos em presença de um fenómeno curioso. Dois dos treinadores não concordam com o modelo federativo atual pelo facto de este não contemplar competição formal logo aos 13 anos (rapazes); por outro lado, outros dois concordam com o modelo atual embora achem que a competição formal devesse ser iniciada aos 13 anos (rapazes). Podemos então dizer

que estes treinadores acabam por estar de acordo, dado estar aqui em causa a mesma idade de início da competição. De qualquer forma, como em 2014 (após realização das entrevistas) o modelo passou a incluir a competição formal para rapazes de 13 anos, podemos dizer que a grande maioria parece estar de acordo com o atual modelo.

A categoria **"Formação desportiva"** foi referida por 56,3% dos treinadores. Dentro deste tema foram transmitidas diversas ideias de grande interesse. Foi mencionada a importância de "saber ganhar e perder" como fazendo parte das regras do espírito desportivo. O respeito pelos derrotados está também relacionado com a consciência do facto de não haver vencedores se não houver vencidos. O primeiro ano do escalão juvenil (13 anos) é um ano para aprender ou seja, deve ser uma fase de aquisição de aprendizagens e experiências para poder encarar outras exigências mais adiante, dado que o escalão seguinte (cadetes) já necessita de um trabalho de maior formalismo e exigência. Está aqui implícita a preocupação de promover uma formação global e progressiva, onde a competição faz parte do processo de aprendizagem. Todavia, também foi referida a importância de ajudar os que revelam talento desde cedo, proporcionando-lhes as condições para seguirem uma carreira competitiva, sem contudo desestimular os demais, tal como refere Monteiro (1998). Quanto à competição para os escalões mais jovens, foi sublinhada a necessidade de o treinador conhecer os seus alunos, no sentido de escolher a competição mais adequada às suas capacidades, experiência e conhecimentos. Neste sentido, a seleção de praticantes para uma determinada competição deve sempre atender às suas capacidades. De seguida o treinador C1 demonstra a sua indignação pelo facto de ser permitida a execução de determinadas técnicas que, não só prejudicam a evolução dos praticantes, como podem magoar o colega de treino. Também a Judo Canada (2006) e Carratalã e Carratalã (2005) se preocupam com a correta aplicação dos gestos técnicos em contexto de treino e de competição, respetivamente, no sentido de levar a cabo uma melhor formação do judoca.

"O agarrar a cabeça e atirar-se ao chão não é *koshi-guruma*, não é. E o miúdo nunca vai ter uma evolução de judo perfeita com aquilo" (C1).

O treinador N1 sublinha a importância de ir preparando os judocas juvenis para a entrada no escalão de cadetes. Esta preparação obriga à participação em competições oficiais logo no escalão de juvenis II, no sentido de proporcionar um importante ganho de experiência. Embora num determinado momento este treinador tivesse poupado os seus judocas a competições oficiais do seu escalão, entendeu, posteriormente, participar nas mesmas, no

sentido de os preparar progressivamente para competições de maior exigência. Está aqui em causa a competição como meio de formação do praticante, dado que o objetivo desta decisão visou uma adaptação e preparação gradual para provas mais exigentes. Aliás, no modelo *LTAD* a relação treino-competição caracteriza-se pelo predomínio da primeira nas fases iniciais de formação do judoca e da segunda nas suas fases mais avançadas (Judo Canada, 2006). Neste sentido a decisão do treinador N1 parece ajustada:

"Porque, por exemplo, nós lá no clube, por opção durante muitos anos não púnhamos os nossos atletas a competir nos juvenis a nível nacional. Achávamos que era uma idade muito precoce para eles começarem a competir e achávamos que havia ali um tipo de especialização muito precoce para eles começarem a competir. Até que, a certa altura, demos um bocadinho o braço a torcer porque as crianças quando chegavam aos torneios de esperanças não conseguiam ser competitivas com os outros, tão competitivas quanto os outros. E demos o braço a torcer e começamos a pôr as crianças a competir já em juvenis II" (N1).

Como parte da formação dos judocas, o treinador N3 sublinha a importância da competição enquanto momento onde se transmitem e praticam atitudes corretas. Está aqui em causa o respeito pelo adversário, sendo este um aspeto de crucial importância na formação do judoca:

"E competir é uma coisa saudável, e no judo é uma coisa respeitosa, ao contrário das outras modalidades. Nós, às vezes, perdemos mas temos que cumprimentar o adversário. E é nisso que um judoca se diferencia das outras" (N3).

O treinador L2 defende uma prática sem grandes limitações a nível da aplicação das técnicas. Sublinha a necessidade de permitir que o judoca execute uma grande variedade de técnicas, no sentido de promover um judo ofensivo, desde que o faça de forma leal. Fundamenta a sua opinião dizendo que a aplicação de determinadas técnicas, conotadas como perigosas, não provoca lesões, pelo que os mais novos deveriam poder aplicar todo o tipo de técnicas. Embora defenda também o ensino das questões táticas, rejeita-o quando direcionado para a vitória sem lealdade ("com manhas"), procurando apenas o castigo do adversário, em vez da procura da vitória através de um judo de ataque. O treinador censura os colegas que fomentam esse tipo de judo. A este respeito, Seefeldt e Ewing (1997) referem que as organizações desportivas deveriam promover programas que sensibilizassem os treinadores de crianças e jovens para os aspetos ligados à formação desportiva destas faixas etárias. A este respeito importa definir as características do modelo técnico e tático mais adequado para a evolução dos praticantes mais novos (H Barreto, 2004). Cabe aqui referir que os treinadores devem selecionar os seus judocas para competições que se ajustem às suas capacidades. Aqui

sim, os riscos de lesão serão muito menores ou inexistentes. Para além dos fundamentos técnicos, condicionais e cognitivos, a formação do desportista faz-se também através de um correto enquadramento de treino e competição (Giráldez et al., 2006).

"Por isso é que eu acho que se deve ensinar nos juvenis 2º escalão e até 1º, as chaves e os estrangulamentos. Porque um dia depois, quando eles deixam de ser juvenis de 2º escalão, um dia depois são esperanças. E um dia depois já podem fazer chaves e estrangulamentos. Acho que era uma aberração as regras há um ano atrás ou pouco mais, quando os atletas, os cadetes, podiam fazer estrangulamentos e não podiam fazer chaves, não podiam fazer chaves de braço. Eu acho que era a cortar tudo. Nós não podemos cortar! Não podemos cortar nada. Já alguém viu alguém aleijar-se? Não. Tanto se pode aleijar a fazer uma chave como se pode aleijar a fazer uma coisa qualquer. E eu acho que nós estamos a cortar coisas importantes do judo. O judo é imobilizações, é chaves, é estrangulamentos, até é a parte tática dos castigos. Isso também tem que se saber. E também se pode treinar. Apesar que eu acho que um treinador não deve insistir muito, deve ensinar os miúdos a serem leais. E se uma pessoa começa muito cedo logo nos juvenis no 1º escalão ou até mesmo nos outros escalões antes, como eu vejo em alguns treinadores, muitas vezes em miúdos do 1º escalão, eles a dizer para levar o miúdo para a linha e por fora e não sei quê, e já estão mais preocupados em ensinar que o miúdo ganhe por castigos, do que propriamente ensinar-lhes que ele ganhe com o judo. Com as manhas do judo, como nós costumamos dizer. E eu acho que estas pessoas… por isso é que eu digo que há muita gente que não devia ensinar judo, porque nós não podemos estar a dizer aos miúdos em competição leva para a linha, empurra, faz não sei o quê para ele ser castigado. Dobra-o para ele ser castigado. Eu acho que isso, principalmente nos escalões mais baixos, não se deve, ou não se devia ensinar. Devíamo-nos preocupar que o miúdo ganhe com as regras todas, que estão a favor das regras todas de judo, com chaves, estrangulamentos, ou projeções ou o que for, contra-ataques, mas lealmente. E eu acho que um treinador que diga uma coisa dessas em competição, arranja mais um *shido*, leva-o a mais um *shido*, pah, devia ser posto fora. Eu acho que isto pode ser dito num escalão de juniores ou seniores. Agora, em escalões antes não" (L2).

A categoria **"Características das competições"** foi referida por 50,0% dos treinadores. Para além das opiniões apresentadas mais adiante sobre esta questão, foi referida a necessidade de realizar competições oficiais com menor número de competidores, permitindo desta forma uma convocatória mais reduzida de árbitros, onde seriam escolhidos os melhores. O tempo de prova seria menor, alteração que acarretaria uma menor fadiga para os árbitros, permitindo uma melhor concentração dos mesmos. Porém, esta situação limitaria a representatividade das associações distritais e das respetivas zonas, o que originaria uma situação delicada. Também foi defendida a competição formal a partir do escalão de juvenis I. No entanto as outras provas deverão evitar conter um grande formalismo. Nas provas para crianças foi defendida a entrega de medalhas para todos os participantes. No que respeita a este tema Carratalã e Carratalã (2005) e Deval e Bellod (2000) defendem a competição regulamentada apenas a partir dos 15/16 anos (cadetes), propondo competição com regras

modificadas aos 13/14 anos (juvenis). Para Amaro et al. (2007) a aprendizagem dos conteúdos técnicos e táticos está de acordo com o regulamento nacional de graduações, devendo permitir uma entrada progressiva em formatos competitivos mais exigentes. Está aqui em causa a sensibilidade e consciência dos agentes desportivos na escolha das competições ajustadas para cada nível de judocas. A Judo Canada (2006) defende que a competição formal pode iniciar-se no escalão de sub-13, mas com regras da FIJ modificadas. Mesmo no escalão sub-15 este regulamento condiciona a aplicação de uma ou outra técnica no sentido de garantir a segurança.

De seguida o treinador C1 defende que as competições formais dos escalões mais jovens não devem ser idênticas às regras das competições de adultos, sublinhando também a importância da aprendizagem e aplicação da pega clássica nestes escalões, dado ser a pega mais correta. Nas competições dos mais novos a importância das pegas é também reforçada por Carratalã e Carratalã (2005).

"Só que, para mim é, podemos fazer a competição formal cá sem as regras serem iguais aos seniores. (…). Desde que fizessem como o treinador X diz que fazem lá no Japão, que até aos 14 anos o *kumikata* é feito na lapela, e projetam e, pronto, caem..." (C1).

O treinador C2 defende provas abertas, com muitos participantes e sem classificações, para o escalão de juvenis. Os praticantes só teriam competição oficial/formal a partir do escalão de cadetes. A este respeito, Carratalã e Carratalã (2005) defendem a competição mais espaçada no tempo, em jeito de liga, de forma a permitir um maior número de contactos e experiências. O número de contactos e experiências parece ser um aspeto fundamental no que concerne ao desenvolvimento do judoca em termos competitivos.

"(…) e acho que nos juvenis não devia haver classificações, não devia haver campeonatos regionais. Deviam todos participar, ser uma prova aberta. A partir dos cadetes devia, sim, haver regionais. Mas até lá, juvenis, devíamos abrir as portas se tivéssemos 1000 atletas pah, fazemos isso em dois dias" (C2).

O treinador C3 refere como sendo um fator negativo a diversidade de regulamentos existentes nas provas para os mais novos. Entende que deveria haver regras uniformes para cada escalão. À semelhança do que fazem várias federações e defendem alguns autores, tais como a British Judo Association (2006), a Judo Canada (2006) e Balyi et al. (2010), esta é uma questão que deveria ser resolvida no sentido de criar uniformidade nas várias regiões e em todo o país, cabendo às federações, zonas e associações a proposta do modelo

competitivo mais ajustado à sua realidade, onde as características dos praticantes devem obrigatoriamente ser tomadas em conta. Refere também que só o facto de se alterar a designação ou a importância de uma prova, independentemente do seu grau de exigência, pode acarretar alterações no estado emocional dos competidores. Aqui é válida a preocupação na preparação progressiva dos praticantes para assumir exigências mais elevadas em termos competitivos.

"Normalmente, quem organiza esse tipo de provas quase sempre põe regras diferentes. A gente vai a um clube tem umas regras, vamos a outro tem outras. Ou seja, não é fácil a gente encontrar nos miúdos regras iguais em todo o lado. Se fosse a federação a fazer isso seria diferente. E depois é assim, mesmo que a gente não queira, é diferente. Tal como chamar o campeonato nacional ou ser um torneio aberto, tal como há diferença na carga emocional logo no atleta para um campeonato ou torneio, também o facto de ser uma coisa da federação ou de um clube ou duma associação é diferente. Se for a nível nacional é da federação, é diferente" (C3).

O treinador S3 defende o início da competição oficial mais cedo, todavia sem grandes formalismos. Entende que os judocas devem participar em competições mais importantes e com maior variedade de competidores. O treinador fundamenta a sua opinião com o facto de as provas regionais serem de nível fraco, não permitindo por esse motivo o nível de contactos e experiências pretendido. Uma das vantagens seria a possibilidade de os mais pesados terem judocas do seu peso para competir, dado que na sua região isso pode não acontecer. O maior número e mais diversidade de contactos competitivos podem colmatar esta falha, dado que permite o confronto com outros praticantes, garantindo importantes ganhos de experiência que servirão para o futuro.

"Acho que a competição a nível nacional devia ser mais cedo, sem grandes formalismos e sem grande… se quiserem, retirando a capital importância de ser um campeonato nacional ou de ser aquilo que seja. A mim isso não me interessa muito, mas acho que devia haver competições com mais importância do que as locais, que valem o que valem e geralmente não valem muito. Por aquilo que conhece em Portugal sabe que elas são fracas, de uma forma geral são fracas. Para um atleta que tenha efetivamente valor e que se queira demonstrar, tem que ter sempre algo de mais concorrencial. E não é o caso nas associações distritais, de uma forma geral. Embora em Lisboa, e mesmo em Lisboa há 2 ou 3 atletas com um bom nível, estamos a falar de atletas mais jovens, no caso dos juvenis, e depois não têm ninguém livre, ou porque são gordos ou porque não estão lá" (S3).

A categoria **"Competição formal/oficial ≥ 13/14 anos"** foi referida por 37,5% dos treinadores. Os treinadores cujo discurso se enquadra nesta categoria pendem mais para que o início da competição formal/oficial para rapazes comece aos 13 anos de idade (juvenis I).

De salientar que o escalão de juvenis femininos já incluía os 13 e 14 anos. Apenas os rapazes (até 2013) eram diferenciados em juvenis I e II, onde as idades eram respetivamente de 13 e 14 anos. Apenas os juvenis femininos e os juvenis II masculinos realizavam competição formal/oficial. Tal como já foi referido, no regulamento atual, de 2014, o escalão de juvenis é igual nos dois sexos. O treinador S1, embora diga que as crianças possam competir mais cedo, adianta que, a nível oficial, os 13 anos parecem adequados para a entrada na competição formal. O treinador C2 é da mesma opinião, reforçando todavia a necessidade de o treinador informar os alunos de que no 1º ano de juvenil o mais importante é a aprendizagem. Esta preocupação prende-se com o facto de evitar o desânimo destes pequenos judocas face a um eventual insucesso neste tipo de competições. Mais uma vez está em causa o valor da competição no contexto do processo de formação do judoca, onde a intervenção do treinador se apresenta como crucial neste capítulo. Interessante é a opinião do treinador A2 quando diz que a competição formal/oficial pode começar aos 13 anos para os rapazes (juvenis I), reforçando todavia o facto de isto só poder acontecer com judocas que praticam a modalidade desde os 6 anos de idade. Está aqui em jogo a experiência e a capacidade adquiridas ao longo de 7 anos de prática, sendo as mesmas o garante de um melhor enquadramento neste tipo de competição aos 13 anos de idade. Já o treinador N4 defende o início da competição formal/oficial para rapazes apenas aos 14 anos, fundamentando a sua opinião com o facto de estes maturarem um pouco mais tarde.

"Aos 13 anos. Acho que sim. Acho que os miúdos devem competir até mais cedo. Em termos federativos tudo bem, estatal, não tenho problema nenhum" (S1).

"Acho que deviam fazer judo aos 13 anos. Juvenil 1º escalão e 2º estarem juntos, (…). Agora, o treinador tem que elucidar sempre ao atleta, aliás até de uma forma despreocupada, dizer que o 1º ano de juvenil é um ano em que ele vai lá aprender" (C2).

"Na minha opinião, para as crianças que começam a fazer judo com 6 anos, eu acho que a competição formal devia começar um ano antes do que começa na federação, isto é, nos juvenis II os rapazes começam na federação, isto é, nos juvenis II os rapazes começam a fazer competição e eu penso que, a nível dos rapazes, devia começar logo juvenil I. Como as raparigas, aliás. Portanto, penso que nos rapazes devia começar logo mais cedo" (A2).

"(…) a competição formal acho que o modelo federativo começa na idade certa, aos 14 anos. Para as raparigas começa aos 13, mas também elas geralmente têm uma maturação mais cedo. Por isso, eu concordo plenamente com a parte da idade"(N4).

Embora já tenhamos tratado esta questão, cabe aqui reforçar a importância de conhecer as características dos praticantes para decidir sobre o tipo de competições em que estes deverão participar. Embora saibamos que os rapazes sofrem uma maturação mais tardia do que as raparigas e haja relatos de crianças do mesmo sexo e da mesma idade com grandes disparidades em termos de desenvolvimento maturacional, parece-nos de extrema importância que o treinador e os agentes desportivos saibam escolher as competições em função das capacidades e experiência das crianças e jovens judocas. De qualquer modo, de acordo com a maioria dos treinadores, este tipo de competição parece poder iniciar-se aos 13 anos também para rapazes.

A categoria **"Competição adaptada nas crianças"** foi referida por 25,0% dos treinadores. Parece consensual de que antes da idade de juvenil as competições devem ser adaptadas às respetivas idades. Referindo-se à idade de cadetes, o treinador L1 diz que o formalismo é idêntico aos juniores e seniores, apenas diferindo o tempo de combate. Nos juvenis, para além do tempo de combate ser menor, não são permitidas chaves de braço e estrangulamentos. Naturalmente que nas idades inferiores existem modelos diferentes de competição. O treinador S1 refere que existem várias formas de tornar a competição agradável para as crianças. Apesar de estar de acordo com o início da competição formal/oficial aos 13 anos, refere que, a nível de clube, esta pode ocorrer desde que encerre algumas modificações. Também um outro treinador refere que a partir dos 10 anos os judocas devem começar a aprender as regras oficiais de competição, embora de forma progressiva. O treinador A2 sublinha que antes dos 13 anos não deverá existir competição formal, devendo, pelo contrário, haver diferentes propostas de competição, tais como só de luta no solo, entre outras formas, de acordo com o que defendem Carratalã e Carratalã (2005) e Deval e Bellod (2000).

"O tempo de combate é mais reduzido, mas a formalidade é igual. Portanto, em termos da estrutura dos combates... (…). Quer dizer, isto faz-se em todo o mundo que nós conhecemos do judo. Nas idades mais jovens é que há modelos diferentes" (L1).

"Há várias fórmulas que nós treinadores temos com que o miúdo se sinta bem, para os que perdem e para os que ganham. (…). Mas a nível de clubes pode-se começar a fazer aos 10 anos, 11 anos, não tem problema absolutamente nenhum, desde que seja adaptado aos miúdos" (S1).

"Antes disso, penso que a competição formal não faz muito sentido, não faz todo sentido com aquele rigor, podem só fazer no chão, podem fazer outro tipo de competições" (A2).

Portanto, podemos adiantar que os treinadores estão conscientes da necessidade de pensar em propostas de competição adaptadas que sirvam as necessidades dos mais novos. Um dos problemas que se coloca é qual o modelo de competição mais adaptado às crianças, de forma a promover a saúde, a segurança e o desenvolvimento das habilidades desportivas (Capranica, & Millard-Stafford, 2011). A competição para os mais novos deve ser pensada e preparada tendo em conta as suas influências positivas, físicas e socias, no desenvolvimento do seu corpo e da personalidade (Cratty, 1990). Sobretudo, importa pensar na formação das crianças, pois a competição é para elas e não para os treinadores, pais ou dirigentes, já que, tal como refere Adelino et al. (1999) a vitória dos seus filhos ou alunos não pode ser uma questão de afirmação pessoal. Pelo facto de os grandes sucessos nas idades mais tenras não serem o garante de grandes resultados na idade adulta, os pais e treinadores não deverão confrontar as crianças com exigências exageradas e irrealistas.

A categoria **"Competição formal/oficial ≥12 anos"** foi referida por 18,8% dos treinadores. Os treinadores C3 e S3 defendem o início da competição formal/oficial aos 12 anos. Para o treinador C3 está em causa a necessidade de acompanhar a tendência das outras modalidades desportivas e a apetência e motivação que alguns praticantes têm para competir. O treinador S3 apresenta um discurso similar, reforçando a necessidade de iniciar a competição formal/oficial mais cedo, no sentido de descobrir jovens valores. Estes jovens talentos deverão ser apoiados dado que, pelas suas características, reclamam um nível de exigência de treino e competição algo superior ao normal para a sua idade. Está aqui implícita a questão da deteção de talentos. Todavia, esta não se faz apenas com base nos resultados desportivos em idades precoces, dado que, segundo Malina (2008), a recetividade de crianças e adolescentes a determinados programas pode variar em diferentes estágios de crescimento, maturação e desenvolvimento comportamental, assim como com o tipo de instrução e envolvimento. Neste contexto, os treinadores devem também estar atentos ao nível de desenvolvimento emocional dos praticantes (Hernández, 2011). Não podemos esquecer as palavras de Marques (2004) quando diz que a obtenção de resultados durante o processo de formação obriga a rotinas de treino que nem sempre são compatíveis com a condição e estatuto dos jovens praticantes, tal como não é socialmente correto formar campeões comprometendo os seus resultados futuros. No que toca à competição, a Judo Canada (2006) propõe a realização de competição nacional no escalão de sub-15, embora no escalão de sub-13 já exista competição formal, ainda que com algumas regras modificadas, onde não são permitidos estrangulamentos, luxações, entre outras técnicas. Para Villamón e Molina

(1999) existe competição com regulamento adaptado para judocas dos 12 aos 14, havendo competição oficial para judocas com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos (idade de especialização). Curiosa a referência dos autores quando propõem que as competições nacionais sejam de equipas e as individuais a nível local. Pensamos que aqui existe a preocupação de atenuar o impacto de uma competição nacional com o fator equipa. Para Carratalã e Carratalã (2005) e Deval e Bellod (2000) a competição deve ter regulamento modificado para os 13 e 14 anos, evoluindo para um regulamento oficial aos 15 e 16 anos (idade de especialização). Pensamos que na sua génese as propostas não são muito diferentes. Acreditamos que, tal como diz Villamón e Molina (1999), a competição deverá ter um tratamento educativo durante a iniciação desportiva.

"Neste momento acho que o modelo federativo não está adequado aos tempos que estamos. Eu colocava a competição, neste momento a competição é mais aos 14 anos masculino, 13, 14 no feminino, eu punha a partir dos 12. Isto porque nos outros desportos todos começam a competição mais cedo. E depois nós no judo temos este problema, porque às vezes não são muitos, mas há sempre aquele miúdo que quer a competição, que ele procura um desporto em que gosta de competir. E não sei se não é bom para nós estarmos atentos. Ninguém é obrigado a competir. Agora, devíamos estar preparados para dar resposta também a esses casos. De maneira que acho que devíamos adaptar a isso, ou seja, hoje os miúdos com a informação que têm, a internet, os amigos na escola, acho que o judo devia-se adaptar. Não estou a dizer, que ninguém pode ser obrigado. Agora, devíamos dar resposta a esses casos também." (C3).

"É assim, deveria de haver, na minha opinião, competições a partir dos 12 anos, 13 anos devia haver competições mais fortes, mais alargadas. Não me interessa se se chamam campeonatos nacionais ou não, isso não é de capital importância, mas promovidas pela federação de forma a encontrarmos jovens valores mais cedo e também poderem ser integrados e levados para um grau de competitividade um bocadinho mais alto e que se ajuste mais a pessoas que são, são, como é que eu diria, são génios mais cedo, são jovens génios e têm que desenvolver, não têm que estar à espera dos outros" (S3).

A categoria **"Número de competições"** foi referida por 12,5% dos treinadores. Os treinadores S3 e N4 salientam bem a sua preocupação pelo facto de haver poucas competições, facto que, para além de provocar desmotivação nos jovens competidores, condiciona muito a aquisição de experiência por parte destes. A este respeito a Judo Canada (2006) propõe para os sub-15, 6 a 8 torneios por ano, com 4 a 5 confrontos cada, devendo os praticantes realizar 4 a 5 treinos por semana. Estes valores vão aumentando progressivamente nos escalões seguintes. A possibilidade de realizar provas mais espaçadas e em jeito de liga já foi referida por Carratalã e Carratalã (2005). A referência à excessiva facilidade com que alguns jovens competidores ganham os combates e as provas tem a ver

com a adequação do nível das competições ao nível dos praticantes, facto que é válido para os mais fracos, mas também para os mais fortes.

"E alguns deles irão perder-se pelo caminho porque o incentivo é menor, ou porque ganham com facilidade demais, ou porque não se encontram, simplesmente porque não há competições" (S3).

"E também acho que o campeonato nacional de juvenis é um momento único de competição formal que existe, na maior parte das zonas não existe mais nenhum momento, porque o campeonato zonal de juvenis, na maior parte das zonas é fraco e pouco concorrido, ou seja, não há uma verdadeira competição. Por isso, eu acho que nós devíamos aí articular um modelo que permitisse às crianças competirem, pelo menos 4 vezes por ano num contexto formal. Tentarmos alguma coisa. (…). Agora, eu acho que no modelo federativo o que eu não concordo é com um momento único de competição, porque para muitos miúdos acaba por ser mesmo momento único. (…), devia haver mais momentos no ano" (N4).

A categoria **"Segurança"** foi referida por 6,3% dos treinadores. Esta questão foi objetivamente focada pelo treinador L2. Embora já tenha sido tratada anteriormente, iremos refletir sobre as palavras do treinador em causa. Este treinador defende a possibilidade de os praticantes juvenis e cadetes poderem aplicar todas as técnicas, rejeitando a limitação de possibilidades em contexto competitivo. Reforça o facto de não haver risco na aplicação das técnicas, inclusive chaves de braço e estrangulamentos. Naturalmente que temos de refletir sobre o papel que o treinador deve ter em contexto de treino e as propostas competitivas que oferece aos seus praticantes. Aqui deve imperar a sensibilidade para adequar as exigências da competição ao nível dos praticantes. Apesar do entendimento que expressou, estamos em crer que este treinador está sensível para esta importante questão:

"Acho que era uma aberração as regras há um ano atrás ou pouco mais, quando os atletas, os cadetes, podiam fazer estrangulamentos e não podiam fazer chaves, não podiam fazer chaves de braço. Eu acho que era a cortar tudo. Nós não podemos cortar! Não podemos cortar nada. Já alguém viu alguém aleijar-se? Não. Tanto se pode aleijar a fazer uma chave como se pode aleijar a fazer uma coisa qualquer" (L2).

QUESTÃO 14

Que tipo de limitações encontra no seu trabalho, e o que mudaria caso tivesse outras condições? Consegue aplicar no treino dos seus atletas tudo aquilo que defende como correto no processo de ensino-aprendizagem do judo?

A figura abaixo apresenta as nove categorias resultantes das respostas à décima quarta questão. As duas primeiras, relativas às eventuais limitações vividas pelo treinador, serão o ponto de partida para a discussão das restantes sete.

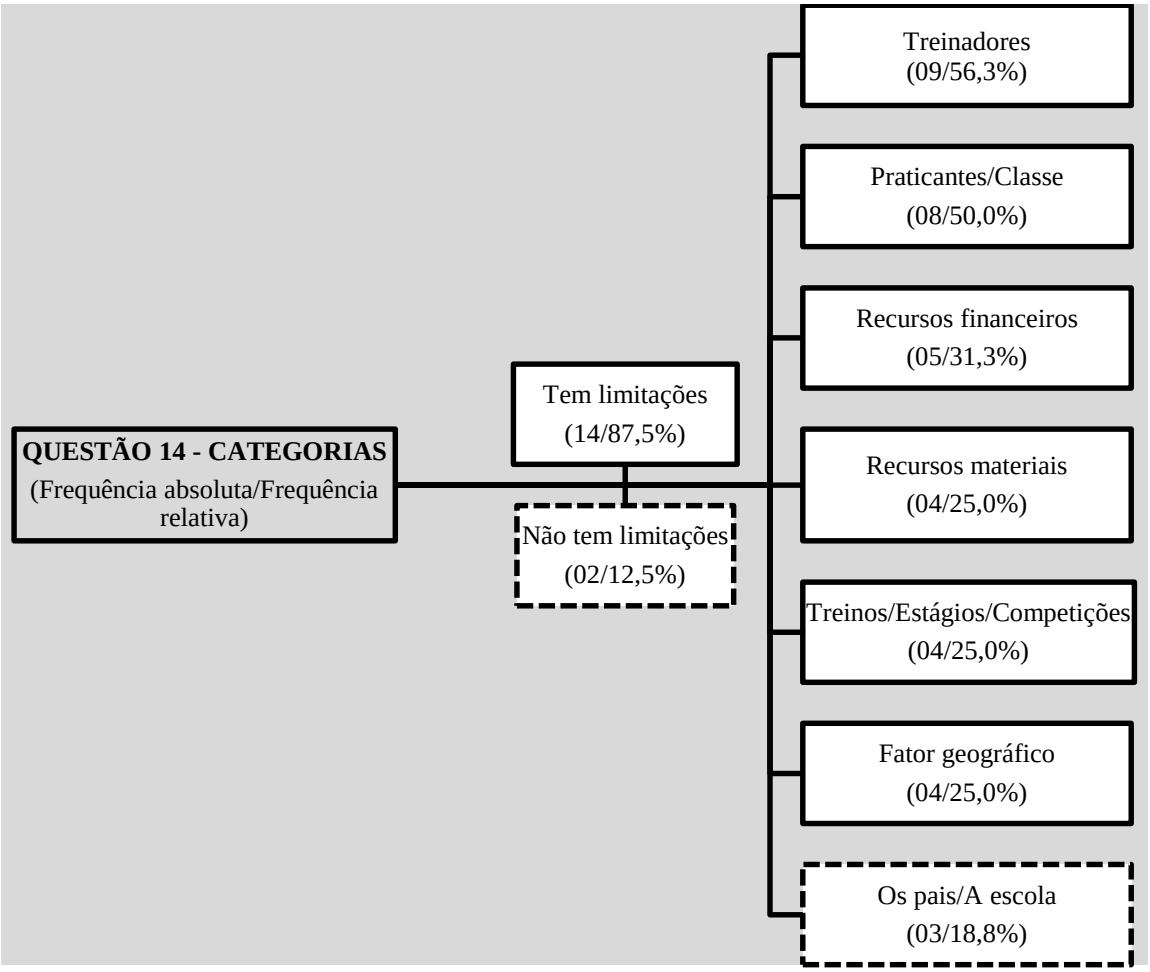


Figura 15- Categorias relativas às respostas da questão 14.

A categoria **"Tem limitações"** foi referida por 87,5% dos treinadores. As limitações dos treinadores situam-se a vários níveis, tais como: ser o único treinador do clube; dificuldades financeiras dos clubes e/ou das famílias; escassez de alunos; classes muito heterogéneas;

poucos treinos semanais; obrigações escolares; não ser profissional de judo; fator geográfico (distância); eventuais dificuldades relativas aos conhecimentos do treinador; entre outros. No sentido de dar uma ideia sobre o discurso dos inquiridos apresentamos alguns excertos das entrevistas dos treinadores C1, L2 e L3. O primeiro treinador realça o facto de não ter colaboração e de ter classes muito heterogéneas:

"(…) é que estou a dar um treino sozinho a uma turma, por exemplo 25, 30, e às vezes são miúdos com 7 anos, 9 e 10. Aí dificulta. Se tivesse como no Japão que são sempre 5, 6 treinadores no tapete era uma maravilha. Essa é a grande dificuldade. E também não consigo aplicar no treino aquilo que acho correto no processo e ensino da aprendizagem, porque eu gostaria que fosse, por exemplo, tudo cintos brancos e amarelos, ou laranjas-verdes, ou quase tudo da mesma idade. Isso era uma maravilha! Mas não, tens um cinto branco, tens um cinto azul, tens um cinto verde..." (C1).

O treinador L2 alega limitações financeiras a nível do clube, assim como menor número de alunos devido a dificuldades financeiras dos pais. Quanto às limitações a nível de instalações, o treinador L2 falou dos clubes de judo em geral, pois na verdade este treinador tem à sua disposição ótimas instalações no seu principal clube:

"Ah, isso é impossível! Portanto, não há clubes perfeitos. Limitações, as financeiras são sempre as que estão no ponto de ordem do dia, evidentemente, mas não de todo. A nossa imaginação é muito grande. Agora, é evidente que eu acho que não só eu como todos os técnicos desportivos em Portugal o que precisam é de, pavilhões, instalações. Ter instalação desportiva, para mim é o principal... (…). Depois, devido à conjuntura atual, o que eu estou a sentir é que tanto nos colégios como nos clubes estamos a ter uma perca de atletas na ordem dos 30 a 40%, o que é muito grave (…). Porque é evidente, como eu costumo dizer, os pais são despedidos ou têm problemas de redução de salários (…)" (L2).

O treinador L3 apresenta um discurso diferente, pois refere que, apesar de sentir como limitação o facto de os seus alunos não terem o número ideal de treinos para quem pretenda a via competitiva, adianta que essa questão acaba por não pesar em virtude de ter sido o próprio a decidir assim, pois trabalha para todos e não apenas para os competidores. Embora neste caso específico não estejamos em presença de uma verdadeira limitação, podemos entender que, pelo facto de o treinador L3 pretender levar a cabo um processo de treino para todos, não consegue atender às verdadeiras necessidades dos competidores, já que o número de treinos que dá no seu clube está longe dos que são propostos pela Judo Canada (2006), tal como teremos oportunidade de verificar quando for tratada a categoria "Treinos/Estágios/Competições".

"As limitações que existem e que vão existir sempre têm a ver com questões temporais. Eu, no meu caso particular, e nestes escalões, os meus atletas treinam duas, às vezes três vezes por semana. Nos escalões infantis, benjamins, iniciados treinam duas vezes por semana. E nos escalões de juvenis e cadetes e juniores treinam três vezes. Poderemos considerar que será muito pouco. Eu assim o fiz, assim o planeei, assim o entendi, que seria o tempo suficiente e continuo a considerar que é o tempo suficiente. No entanto, não o será para aqueles em que a competição tem, ou a competição é um dos objetivos principais. Mas, para esses… eu não trabalho para aqueles que pretendem ser os campeões nacionais, trabalho para todos" (L3).

A categoria **"Não tem limitações"** foi referida por 12,5% dos treinadores. Referimo-nos aos treinadores L2 e C2. O primeiro treinador refere ter uma sala com tapetes fixos, dando contudo a entender que o facto de se ter de montar e desmontar os tapetes, é uma grande limitação. Quanto ao facto de apenas não se ensinar o que não se sabe ou não consegue, esta é uma questão que toca todos os treinadores independentemente do nível de conhecimentos que possui. Neste caso não estamos em presença de uma limitação. O treinador C2 atribui grande importância ao facto de ter mais treinadores a colaborar consigo, o que lhe permite uma melhor condução do processo de treino, já que o apoio aos atletas pode ser mais individualizado. O constrangimento decorrente de não ter uma área de tapetes fixa acontece apenas com um dos treinadores inquiridos, pelo que não assume grande importância no caso concreto do nosso estudo. Acreditamos todavia que em Portugal isso possa acontecer em muitos casos.

"Acho que nós não temos limitações. Às vezes pode haver limitações para alguns clubes. Nós temos uma sala agora, eu sempre tive isso, sempre tive quase, só tirando o início, sei lá há 40 anos, no clube X é que nós tínhamos que montar e desmontar o tapete no final de cada aula. Mas depois sempre tive tapetes de judo só para judo. Nunca tive, nem com o espaço nem limitações de nada. Eu acho que nós só não ensinamos aquilo que não sabemos ou que não conseguimos. Acho que não há entraves nenhuns..." (L2).

"Eu quando estou no tapete eu não tenho limitações dessas, porque no tapete normalmente temos 3 treinadores permanentes: há um que dá o treino, mas há 3, que sou eu mais 2, que estamos sempre em cima dos atletas. Se há uma situação que não está a correr bem o outro treinador vai logo lá e explica a situação. Há 3 treinadores permanentes. Não é 1, são 3" (C2).

A categoria **"Treinadores"** foi referida por 56,3% dos treinadores. Tal como foi referido anteriormente, a questão das limitações diz também respeito ao treinador. A falta de colaboradores e os afazeres profissionais são as limitações mais mencionadas. É também feita alusão ao facto de todos os treinadores terem as suas próprias dificuldades, já que

ninguém sabe tudo. Este tipo de dificuldades, em maior ou menor grau, acompanha qualquer treinador. No sentido de minimizar estas eventuais dificuldades os treinadores devem levar a cabo uma constante procura de novos conhecimentos. O treinador S4 faz também referência ao facto de não ter qualquer colaborador:

"(…) a minha limitação neste momento é estar cá sozinho. Se estivesse mais gente a trabalhar, ou que viesse de fora ou pessoal que fosse formado aqui mas que continuasse por aqui em termos de trabalho ou de estudo ou coisa parecida, mas é impossível ter aqui pessoal que se mantenha nesta zona" (S4).

Já o treinador N3 salienta que a sua vida profissional não lhe permite dedicar tanto tempo à preparação dos seus planos de trabalho no judo. Adianta ainda que nem sempre consegue ter sucesso com as ideias que operacionaliza no treino, sublinhando, no entanto, que esta é uma dificuldade vivida por qualquer treinador seja qual for o desporto em causa:

"Penso que as limitações serão, penso que em primeiro plano será eu não ser profissional do judo. Essa é a primeira situação. Nós fazemos muito, e há muito amadorismo no seio do judo, as pessoas têm os seus trabalhos. A primeira limitação é não ser profissional do judo porque teria mais tempo para elaborar melhor os planos. Nós estamos só a trabalhar no final do dia, isso é a primeira limitação. (…). Nunca conseguimos aplicar tudo das nossas ideias, e às vezes não são as mais corretas. Mas, como na vida, nós vamos aprendendo, vamos sempre adaptando a novas formas de treinar. Mas não é um processo simples e fácil, não é. Nós incutimos a nossa ideia, incutimos o que é importante, mas nem sempre ou nem todos os atletas conseguem assimilar o processo de aprendizagem. Mas eu penso que isso é natural em todas as áreas, não só no judo mas noutros, noutras atividades" (N3).

O treinador N4 fala das suas limitações pessoais e do seu esforço em colmatar as mesmas. Refere que por vezes não consegue aplicar no treino aquilo que defende, devido à sua excessiva preocupação com determinados aspetos. Todavia tenta sempre refletir para ultrapassar esta questão:

"Tenho as minhas limitações próprias, que procuro colmatar todos os dias, e às vezes sinto limitações. Às vezes sinto-me limitado por mim próprio, que quer dizer que tenho que aprender mais um bocadinho disto. E aí procuro quebrar essas limitações, e procuro mudar isso aprendendo mais todos os dias. Se consigo aplicar no treino tudo o que defendo? Às vezes não. E, lá está, também por culpa minha. Por culpa minha porque às vezes se calhar, como toda a gente, não sei, mas a mim acontece-me às vezes ter preocupações excessivas com determinada coisa. E pronto, às vezes desbloquear no meu próprio processo mental, não, tenho que passar isto à frente, não está bem mas temos que passar à frente, às vezes custa-me. Mas acho que, mas tento, tento todos os dias praticar o que está correto e às vezes consigo, às vezes não" (N4).

Um pouco na linha da mensagem transmitida anteriormente, o treinador L2, que diz não ter limitações, sublinha o que é óbvio na frase apresentada a seguir:

"Eu acho que nós só não ensinamos aquilo que não sabemos ou que não conseguimos" (L2).

A categoria **"Praticantes/Classe"** foi referida por 50,0% dos treinadores. No que respeita ao tema em apreço vários aspetos foram referidos. Entre estes destacam-se: o elevado número de alunos por classe e a sua heterogeneidade; problemas de assiduidade e abandono; falta de predisposição para o treino após um dia cansativo com obrigações escolares; características peculiares de certos alunos e escassez de alunos em determinadas classes. O treinador C1 refere o número de alunos e a heterogeneidade de conhecimentos como sendo um entrave. Estes aspetos parecem condicionar, de certa forma, a elaboração e operacionalização do plano de treino achado mais correto para o número de alunos e características da classe:

"(…) estou a dar um treino sozinho a uma turma, por exemplo 25, 30, e às vezes são miúdos com 7 anos, 9 e 10. Aí dificulta. Se tivesse como no Japão, que são sempre 5, 6 treinadores no tapete, era uma maravilha. Essa é a grande dificuldade. E também não consigo aplicar no treino aquilo que acho correto no processo e ensino da aprendizagem, porque eu gostaria que fosse, por exemplo, tudo cintos brancos e amarelos, ou laranjas-verdes, ou quase tudo da mesma idade. Isso era uma maravilha! Mas não, tens um cinto branco, tens um cinto azul, tens um cinto verde..." (C1).

O treinador N1 refere que, a partir de determinada altura, os alunos deixam de ser assíduos, o que prejudica a consistência do treino, atribuindo este facto às obrigações académicas. Esta questão tem, provavelmente, a ver com uma organização desadequada do tempo livre por parte dos atletas e pelo facto de, nestas idades, surgir outro tipo de motivações para além do treino. Talvez o problema tenha também a ver com o facto de os atletas que ainda não entraram no regime de alta competição não poderem legalmente usufruir dos benefícios que este concede já que, de acordo com o Instituto Português do Desporto e Juventude (2014), o conceito de desporto de alto rendimento relaciona-se com um elevado cariz de seleção, exigência e rigor, sendo apenas abrangidos por este nível de prática desportiva alguns dos melhores praticantes portugueses. Na verdade, e segundo a lei, a inclusão de praticantes desportivos no regime de alto rendimento depende de classificações e resultados desportivos de elevado mérito, sendo estes aferidos de acordo com os padrões desportivos internacionais.

"Outra coisa que nos deparamos foi, tipo, lá no clube já é uma tradição, que até em juniores vamos tendo alguma gente, em esperanças vamos tendo alguma gente, mas tipo, quando os atletas chegam a seniores, como foi o caso de lá, tínhamos 6 ou 7 competidores em juniores, entraram todos nesse ano na faculdade e deixaram de treinar, se não foi para menos de metade foi para metade. A assiduidade reduziu para metade. E é difícil contrariar isso, não é. Isso era o que eu mudaria, era a consistência no treino e a assiduidade no treino e mais horas para treinar, que acho que é fundamental para sermos competitivos com outras equipas que já trabalham num nível acima, como é o caso das equipas de Lisboa" (N1).

O treinador S3 faz referência à alteração do plano de treino definido em função do estado de fadiga dos atletas, devido às obrigações escolares. Apesar de considerar este aspeto um constrangimento, não deixa de reconhecer que a capacidade de alterar o plano de treino é uma das funções e obrigações do treinador:

"Muito embora eu prepare as aulas e venha com uma ideia fixa, muitas das vezes tenho que chegar ao treino e alterar tudo. Mas essa é que é a função do treinador, é planear, ter uma ideia, e levá-la a bom termo. Chego ao treino, a aula não dá para isso, vai para outro. Ou porque os atletas tiveram já uma carga ou uma sobrecarga na escola, houve um exame, houve um ponto, houve um teste, e eu tenho que alterar aquilo que tinha premeditado e que estava no contexto e tenho que alterar ir ao encontro deles. E acho que essa é que é a função do treinador" (S3).

A categoria **"Recursos financeiros"** foi referida por 31,3% dos treinadores. A questão financeira foi referida como fator condicionante da inscrição/manutenção de alunos no judo, devido ao compromisso com a mensalidade. Este fator condiciona também a aquisição de tapetes de judo, assim como a possibilidade de viajar para participar em atividades de treino e competição realizadas em locais mais distantes. Este constrangimento acontece sobretudo nos clubes das ilhas, dos Açores neste caso. O treinador S3 diz trabalhar da mesma forma, embora com uma organização diferente, já que não tem possibilidade de realizar tantas atividades como no passado, quando tinha alguns apoios de carácter financeiro:

"A prova disso, aliás tem a prova flagrante, é assim, já tive apoios para de algum modo dinamizar o meu clube, neste momento tenho zero apoios e trabalho exatamente do mesmo modo. Obviamente que não posso é fazer tanta coisa como fazia. A base de trabalho é a mesma. A forma de se organizar é diferente. E se calhar temos que recorrer a maiores estratégias e maior empreendedorismo" (S3).

O treinador A2 transmite que, financeiramente, não é possível viajar para locais distantes para participar e permitir "rodagem" aos atletas. Subentendemos das palavras do treinador

que este se refere a treinos, estágios e competições. Esta é uma enorme dificuldade sentida pelos clubes em regiões muito periféricas do continente português, onde incluímos as ilhas. Naturalmente que, sem contactos, os judocas competidores veem a sua evolução limitada.

"(…) e depois a questão de verbas, para poder sair mais com os atletas e fazer uma rodagem muito superior. Levá-los a outros horizontes é mesmo um problema financeiro, quanto a mim" (A2).

A categoria **"Recursos materiais"** foi referida por 25,0% dos treinadores. Os tapetes de judo foram o tema principal, dado que garantem a realização dos treinos de judo em condições ótimas no que respeita ao tipo de piso. O facto de em alguns clubes haver necessidade de montar e desmontar os tapetes, traduz-se num grande constrangimento. Esta tarefa, caso não seja realizada com antecedência, pode retirar algum tempo ao treino. É também um facto que os tapetes que sofrem esta mudança sistemática de local têm uma duração bastante mais reduzida. O treinador L2 não se queixa de falta de condições, embora reconheça que um clube que não tenha tapetes fixos dificilmente pode trabalhar convenientemente para a competição. Importa referir que a necessidade de montar e desmontar os tapetes deve-se ao facto de haver outras modalidades a treinar no mesmo local. Esta circunstância limita muitas vezes a realização de treinos todos os dias e às horas pretendidas.

"Nós temos uma sala agora, eu sempre tive isso, sempre tive quase, só tirando o início, sei lá há 40 anos, no clube X que nós tínhamos que montar e desmontar o tapete no final de cada aula. Mas depois sempre tive tapetes de judo só para judo. Nunca tive, nem com o espaço nem limitações de nada. (…). Pode haver um ou outro clube que tenha mais dificuldade em aplicar isso porque chega ao fim do treino e tem que desmontar o tapete, e depois no dia a seguir tem outra modalidade qualquer e depois só fazem duas ou três vezes por semana. Eu acho que isso não se pode chamar clubes de competição, porque atualmente com o nível de judo que há, se nós não tivermos o tapete de judo sempre montado e se nós não treinarmos todos os dias, principalmente para o nível altíssimo que há internacionalmente, podemos fazer judo e chamar competição mas é competição interna só e pouco mais. A nível internacional é para esquecer. Não podemos ter esses objetivos" (L2).

Também o treinador N2 fala de tapetes de judo, referindo o seu elevado preço e o facto de, em certos casos, os treinadores se verem confrontados, diariamente, com a tarefa de montagem/desmontagem da área de treino. De qualquer forma, o fator mais limitativo é o preço dos tapetes já que, entre os treinadores inquiridos, apenas este não possui uma área de treino fixa. Embora a possibilidade de utilizar uma carrinha para transportar os atletas seja

importante, não parece, à partida, ser um aspeto determinante para a qualidade do judo praticado pelos mesmos, em virtude de mais nenhum treinador ter referido esse aspeto.

"Começa logo pela especificidade da modalidade que precisa de tatamis. São caros. O treinador é que tem que andar com eles às costas, pôr a sala. Não há salas como em muitos países. (…) há desportos que têm muito mais, como a natação, como o voleibol, há sempre carrinhas. Pah, têm outras estruturas. Se calhar fizeram por isso (N2).

A categoria **"Treinos/Estágios/Competições"** foi referida por 25,0% dos treinadores. Esta questão está intimamente ligada às outras que aqui foram tratadas, dado que tudo gira em redor do treino e da competição. O número de treinos e a sua duração parecem ser fatores fundamentais para atingir níveis competitivos elevados. A já falada situação geográfica também é considerada uma grande limitação, já que para poder participar em alguns treinos, estágios ou competições é necessário percorrer grandes distâncias, o que nem sempre é possível devido aos elevados custos. Portanto, parece fundamental aumentar o número semanal de treinos e a sua duração, assim como o contacto com outras realidades do judo. Os treinadores N1 e A2 sublinham a necessidade de aumentar as horas de treino. O treinador A2 foca especificamente a importância de promover a "rodagem" dos atletas, embora este aspeto seja condicionado pelas já abordadas questões financeiras. A riqueza dos contactos travados com outros clubes/atletas, através da participação em treinos, estágios e competições, encerra uma mais-valia no contexto da formação desportiva dos judocas já que, para além da riqueza das experiências vividas, promove a substancial melhoria do desempenho desportivo. O treinador S3 reforça a importância dos contactos já que estes permitem uma grande evolução. Este tipo de contactos motiva os atletas e leva-os à superação:

"(…) obviamente teríamos de treinar mais vezes por semana, treinamos pouco, devíamos treinar mais horas, bem mais horas por semana. Em vez de treinar como treinamos, 4 horas por semana, eu acho que era fundamental, pelo menos treinarmos 10 horas por semana. Acho que é o mínimo exigido para conseguirmos formar atletas a nível competitivo mais fortes, seria o dobro das horas" (N1).

"(…) e depois a questão de verbas, para poder sair mais com os atletas e fazer uma "rodagem" muito superior. Leva-los a outros horizontes é mesmo um problema financeiro, quanto a mim" (A2).

"(…) alguns êxitos desportivos alcançados no passado serão com muita dificuldade repetidos em virtude de não ter apoios que consubstancie a possibilidade dos meus atletas, que estão a 300 km de Lisboa, poderem usufruir de outras vantagens que é, sendo nós da província podermos participar em estágios de desenvolvimento, de conhecer outros adversários. Portanto, é assim, acabam por cingir-se sempre aos mesmos parceiros de treino, o que limita, definitivamente, o seu desenvolvimento. Porque o judo obriga a haver, de alguma forma, confrontos com pessoas de maior valia e de multinacionalidades de forma a verificarmos o nosso nível e a melhorarmos. De algum modo, obriga-nos a superarmo-nos sempre. No caso do treino em casa procuram-se condições que se aproximem mas, obviamente, nunca são atingidas porque é assim, muito embora nós procuramos sempre aliciar os atletas a empenharem-se cada vez mais, isso não nos traz atletas de bom nível que podemos encontrar noutras situações e, portanto, que a superação seja efetiva" (S3).

A este respeito a Judo Canada (2006) propõe a realização de competições também com os Estados Unidos da América no escalão de sub-15 anos. Também Carratalã e Carratalã (2005) e Deval e Bellod (2000) defendem a realização de competição mensal com outros clubes, com características amistosas e no escalão de juvenis. Villamón e Molina (1999) propõem desde cedo contactos competitivos com outros clubes. Neste caso os contactos devem começar aos 10 anos, com modelos adaptados, evoluindo gradualmente para modelos mais exigentes. Estes contactos revestem-se de enorme importância para os atletas que caminham para o alto rendimento, já que aqueles permitem a aquisição da experiência necessária para os exigentes confrontos competitivos a que virão a estar sujeitos. Quanto ao tempo e número de treinos, estes parecem não condizer com os valores apresentados pela Judo Canada (2006), já que esta federação propõe valores maiores para as idades onde a competição assume já um papel de destaque. Aproveitamos para apresentar os valores propostos por esta federação para os vários escalões etários: 1 a 2 aulas por semana, com duração entre 40 e 60 minutos, para os sub-7 (benjamins); uma a duas aulas por semana, com a duração máxima de 60 minutos, para os sub-9 (benjamins); 2 a 3 treinos por semana, com a duração de 60 a 90 minutos, para os sub-11 (benjamins); 3 a 4 treinos por semana, com duração entre 60 a 90 minutos, para os sub-13 (infantis/iniciados); 4 a 5 treinos por semana, com duração entre 60 e 120 minutos, para os sub-15 (juvenis); 5 a 6 treinos por semana, com a duração entre 60 e 120 minutos, para sub-17 e sub-20 (cadetes e juniores); 5 a 6 treinos por semana para judocas com mais de 18 anos (rapazes) e mais de 19 anos (raparigas), tendo em conta que nestas idades há treinos adicionais e específicos para o desenvolvimento de determinadas capacidades físicas.

A categoria **"Fator geográfico"** foi referida por 25,0% dos treinadores. Tal como já foi transmitido anteriormente, alguns treinadores referem-se ao fator geográfico como sendo uma limitação para o desenvolvimento do processo de formação dos seus atletas. O treinador S3 faz referência ao facto de ser da província, circunstância que é considerada como um constrangimento. Subentende-se do seu discurso que a distância aos grandes centros não permite os contactos desportivos necessários que possibilitam o acesso a determinados níveis de desempenho a nível competitivo:

"Jogo de cintura, para chegar ao mesmo resultado. Agora, se espero obter os mesmos resultados desportivos que tive no passado com apoios das várias entidades oficiais? Não espero, não espero porque a nossa capacidade, sendo treinador de província, não nos permite alcançar esses mesmos resultados" (S3).

O já falado isolamento, característico de determinadas zonas do país, dificulta a fixação de técnicos nestes locais. Desta forma o treinador S4 manifesta o seu desagrado pelo facto de não ter colaboradores:

"Se estivesse mais gente a trabalhar, ou que viesse de fora ou pessoal que fosse formado aqui mas que continuasse por aqui em termos de trabalho ou de estudo ou coisa parecida, mas é impossível ter aqui pessoal que se mantenha nesta zona" (S4).

De seguida os treinadores A1 e A2 salientam o facto de estarem longe dos grandes centros de decisão e de ação da modalidade, acrescendo o facto de terem de viajar de avião. Esta será sempre uma limitação para quem está longe, sobretudo para quem vive nas ilhas:

"As limitações do meu trabalho… pronto, as limitações de quem está longe, só, das grandes decisões, de quem está longe da metrópole como nós dizemos por cá. Isto é que é o meu grande *handicap*" (A1).

"Depois, aqui na região temos uma situação específica que sai caríssima, sairmos de avião" (A2).

A categoria **"Os pais/A escola"** foi referida por 18,8% dos treinadores. As obrigações escolares, as facilidades que a escola poderia dar aos desportistas e o facto de algumas modalidades/atividades se sobreporem ao judo, revelam-se como importantes constrangimentos no que concerne ao desenvolvimento da modalidade. O treinador S3 aponta o cansaço dos atletas, decorrente das obrigações escolares, como um constrangimento, já que obriga a alterações dos planos de treino previamente definidos:

"Ou porque os atletas tiveram já uma carga ou uma sobrecarga na escola, houve um exame, houve um ponto, houve um teste, e eu tenho que alterar aquilo que tinha premeditado e que estava no contexto e tenho que alterar ir ao encontro deles" (S3).

O treinador A2 sublinha a questão das facilidades que a escola deveria dar aos desportistas, no sentido de facilitar a participação nas atividades de treino. O treinador fundamenta o seu entendimento alegando que o desporto é uma atividade importante e difícil, pelo que esse apoio seria importante:

"Depois, temos um problema que tem a ver sempre com o acompanhamento dos pais, que é na escola, conjugar isto no nosso país é muito difícil. Pode haver na lei muitas situações que permitem fazer exames, testes, repetir, etc., que na realidade sabemos que a escola faz um grande *pressing* para que não aconteça isso, na realidade. E nem sempre a escola está disponível para perceber que fazer desporto é uma atividade nobre, é uma atividade difícil. E sinto também esta dificuldade" (A2).

Já o treinador N2 refere que os pais ainda não valorizam devidamente o judo, preterindo esta atividade relativamente a outras. Este treinador pretende transmitir que o judo é uma atividade que encerra um elevado valor educativo e formativo e que ainda não há, por parte dos pais, consciência dessa importância:

"A própria cultura desportiva, não é, o judo até as pessoas olham, a maior parte como um segundo plano. A gente nota nos pais: *ah, o meu filho hoje não vem ao judo, tem um jogo de futebol, tem um jogo de hóquei*. O judo, a maior parte deles é tudo para segundo plano. E nós somos, muitas vezes, tratados para segundo plano" (N2).

QUESTÃO 15

Os resultados dos seus atletas permitem que o seu clube usufrua de benefícios de autarquias ou de empresas? Trabalharia da mesma forma caso não tivesse apoios destas entidades? Até que ponto esta questão condiciona o seu trabalho?

A figura abaixo apresenta as dez categorias resultantes das respostas à décima quinta questão (a última). As duas primeiras, relativas aos eventuais apoios recebidos pelos clubes/treinadores, serão o ponto de partida para a discussão das restantes oito.

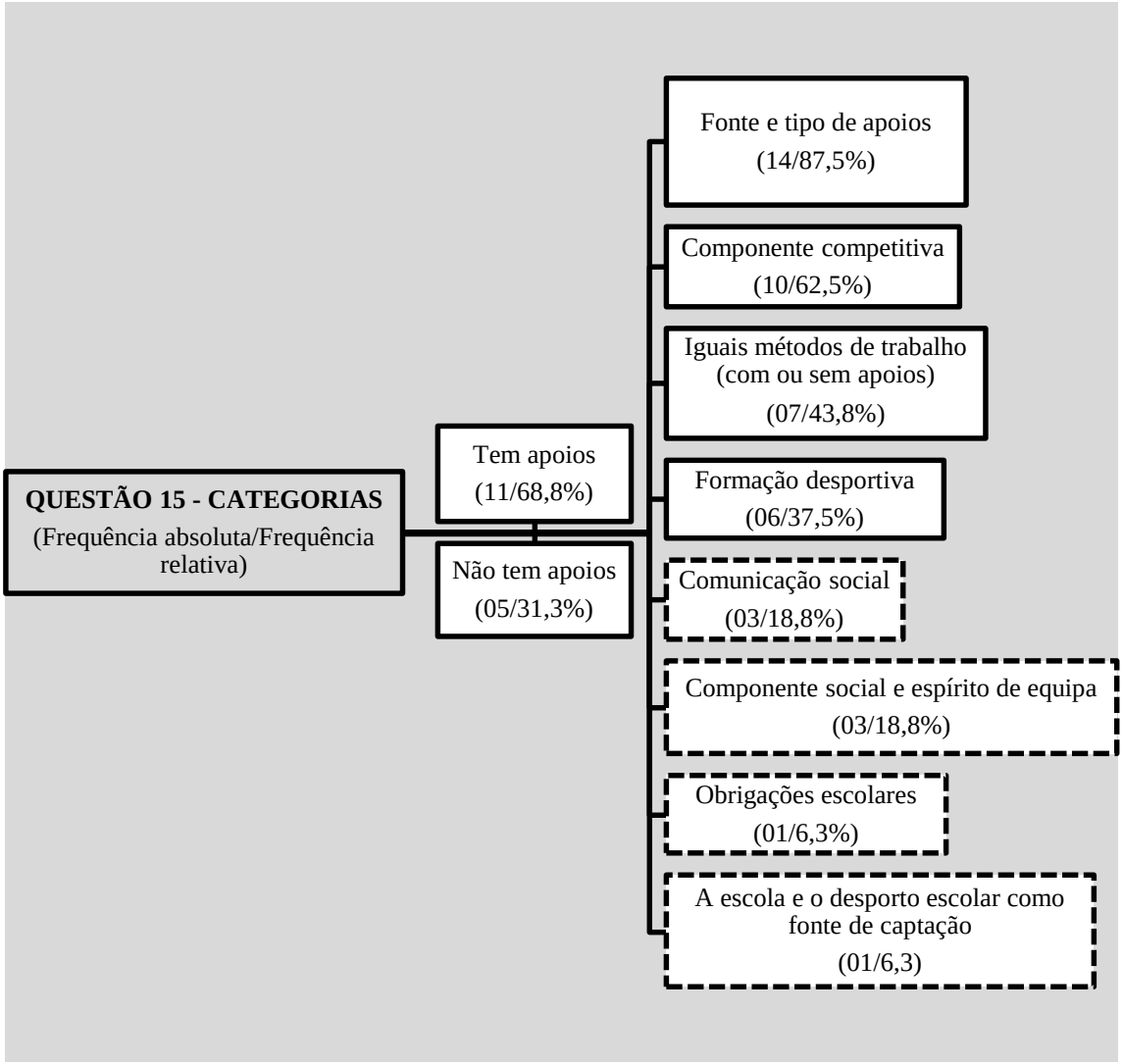


Figura 16- Categorias relativas às respostas da questão 15.

A categoria **"Tem apoios"** foi referida por 68,8% dos treinadores. A maior parte dos apoios vêm das autarquias, sendo a ajuda prioritariamente financeira, embora também possa haver apoio logístico. Uma ou outra empresa também apoia os clubes através de dinheiro ou material, neste caso tapetes de judo. Os treinadores C1, C2 e N3 transmitem a natureza dos apoios, dando a entender que estes são concedidos em função dos resultados obtidos pelos seus atletas/clubes. Somos levados a crer que até obter os primeiros resultados de destaque o trabalho foi desenvolvido sem apoios, acarretando este facto um enorme esforço dos clubes.

"(…) e a autarquia subsidia o clube, dá um subsídio ao clube que ajuda bastante nas deslocações para os torneios, para as competições. Sem esse apoio da autarquia era mais difícil. Das empresas, nesse aspeto só o atleta X é que está a ser apoiado com um patrocínio, porque os outros, as empresas ainda não estão a dar patrocínio porque os outros são atletas nacionais sem currículo" (C1).

"É assim, há uns anos para cá a autarquia tem valorizado bastante o nosso trabalho e tem-nos dado dinheiro. E o clube, consoante os resultados que nós temos, também nos dá um *plafon*, por exemplo, o número de participações em provas, se foram aos nacionais, atletas medalhados. Há um regulamento municipal desportivo que junta-se esses fatores todos, cria uma fórmula e vamos recebendo X dinheiro" (C2).

"Mas se não tivéssemos resultados desportivos não teríamos o apoio local da câmara municipal, entre outros" (N3).

A categoria **"Não tem apoios"** foi referida por 31,3% dos treinadores. Apesar de não terem quaisquer apoios estes treinadores desenvolvem o seu trabalho no clube da forma que entendem ser a melhor, embora não consigam participar em todas as atividades achadas convenientes. Alguns salientam que o dinheiro faz falta para promover algumas atividades, já que permitiria a participação em mais estágios e competições. Também foi referida a importância de uma carrinha para as deslocações a competições. Os treinadores N1, N2 e S3 transmitem-nos esta realidade:

"(…) porque se tivéssemos benefícios das autarquias, por exemplo, se calhar podíamos fazer mais provas, havia mais orçamento disponível para irmos a mais competições. Por exemplo, às vezes nós temos dificuldades que são básicas, por exemplo, a nível de transporte. Às vezes é complicado. Temos uma prova mais longe ou temos mais 2 ou 3 atletas e não conseguimos levar os atletas todos porque não há transporte. Se tivéssemos essa ajuda a nível de autarquia conseguíamos levar mais atletas a competições, conseguíamos fazer mais

competições, conseguíamos atletas com uma rotina competitiva mais forte e, obviamente conseguiriam resultados melhores" (N1).

"Eu acho que essa é a única limitação que eu noto, poderíamos ter alguns momentos durante o ano de participação em estágios, algumas coisas, pronto, que o dinheiro daria jeito. Agora, no trabalho diário no clube não me afeta em nada, não modifica nada. Está pensado devido à realidade que nós temos na cidade em que vivemos, está pensado há uns anos para cá assim, não contamos com mais ninguém, contamos com nós próprios, contamos com o dinheiro dos atletas para fazer isto" (N4).

"(…) neste momento tenho zero apoios e trabalho exatamente do mesmo modo. Obviamente que não posso é fazer tanta coisa como fazia" (S3).

A categoria **"Fonte e tipo de apoios"** foi referida por 87,5% dos treinadores. A questão dos apoios já foi de alguma forma tratada aquando da discussão das categorias anteriores, porém será aqui feita uma pequena alusão ao tema em causa. Incluímos nesta categoria todos os treinadores que tiveram apoios, assim como os que não tiveram mas transmitiram a ideia de que os mesmos fazem falta. Não há dúvidas de que a maior parte dos treinadores usufrui de apoios para desenvolver o trabalho no seu clube e com os seus atletas. Pelo que foi transmitido, estes apoios vêm sobretudo das autarquias e são utilizados, na sua maior parte, para viagens a estágios/competições no sentido de promover contactos com outros atletas e outras realidades. Apenas um dos treinadores referiu que este apoio também permite o seu pagamento, garantindo o enquadramento técnico do clube. O apoio logístico foi também referido, no que diz respeito à cedência de instalações por parte da autarquia, bem como a ajuda na aquisição e reparação de tapetes de judo por parte de uma empresa e uma associação, respetivamente. Também estes recursos se revelam fundamentais para garantir a prática da modalidade. Reforçamos a importância dos tapetes de judo e as dimensões da área de treino, em virtude de serem o garante da prática da modalidade. A dimensão média das áreas de treino dos treinadores inquiridos é boa, embora, na presença de um elevado número de atletas, possa não permitir a realização de treinos com a devida qualidade. De seguida os treinadores N2 e S2 apresentam especificamente o tipo de apoios de carácter logístico de que usufruem, assim como o treinador C2 fala sobre a colaboração dos pais em algumas viagens que efetuam, com a finalidade de participar em algumas competições. Embora o apoio dos pais apenas tenha sido mencionado por um treinador, acreditamos que o mesmo é de especial importância para o sucesso desportivo dos atletas. Interessantes são também as palavras do treinador A1 quando transmite que o apoio de 100 euros, que recebe

por cada atleta que se classifica num campeonato nacional, não paga os anos de trabalho para lá chegar. Segundo este treinador, embora existam outros apoios, estes parecem também não corresponder ao número de praticantes dos clubes da sua região. Por outro lado este treinador fala das excelentes instalações (tapete e sala de musculação) do seu clube, salientando o apoio do governo na sua aquisição. As instalações são um aspeto de extrema importância já que sem estas a prática desportiva fica severamente comprometida.

"Condiciona-me muito. Como você viu, há bocado estava ali uma área de tatamis, não eram muitos, eram 20, para nós, para fazermos as competiçõezinhas e tudo, é preciso tatamis, é fundamental, se não fosse uma empresa oferecê-los, a gente não tinha. Eu trabalho no judo com uma associação, se ainda aqui para aí há um mês foi preciso forrar os tapetes, eles pagaram a reparação dos tapetes" (N2).

"Aqui, o único apoio que têm é, e já não é mau, é da câmara e é um apoio, não é apoio dado em dinheiro. Eu estou no pavilhão aqui da câmara. Estão ali e não pagam nada. Não pagam nada mas também, atenção, que aquilo foi um acordo feito com um terreno que eles tinham que era para fazer um clube de judo. E a Câmara trocou: *olha, dás-nos o terreno que a gente dá-te uma sala aqui*. E fizeram um protocolo de 50 anos, portanto não pagam nada ali" (S2).

"Até um certo ponto acho que é viável nós conseguirmos ter atletas com boas capacidades de uma forma natural. Eles pagando a mensalidade, nós já conseguimos, vamos a uma prova ali, vamos a outra. Às vezes até nem temos o dinheiro, então pedimos um apoio aos pais, os pais, pronto, dão 25 euros, como se fosse uma excursão e vamos ali todos para Espanha" (C2).

"Temos um subsídio na região, das autarquias e da Direção Regional do Desporto, que fazem contratos-programa com os clubes, sem previsão do número de atletas, nunca visando o número de lugares. Nós temos, por exemplo, um juvenil que se classifica em 2º lugar a nível nacional recebe 100 euros. 100 euros num universo de 4 ou 5 anos que eu trabalho, que nós temos com cada miúdo para chegar a um campeonato nacional, e para ele se classificar em 2º lugar, 100 euros não significa nada. (…). Por exemplo, tem um tapete de 16 x 17 metros que é do clube X, temos aparelhos de musculação que são do clube X, mas se não fossem os apoios governamentais não poderíamos ter" (A1).

A maior parte dos treinadores que não usufrui de apoios refere que estes seriam importantes para levar a cabo algumas atividades de treino e competição. O treinador N1 lamenta o facto de não ter apoio da autarquia no que respeita ao transporte. Este facto condiciona a participação de alguns atletas em provas realizadas em locais mais distantes:

"Por exemplo, às vezes nós temos dificuldades que são básicas, por exemplo, a nível de transporte. Às vezes é complicado. Temos uma prova mais longe ou temos mais 2 ou 3 atletas e não conseguimos levar os atletas todos porque não há transporte"(N1).

A categoria **"Componente competitiva"** foi referida por 62,5% dos treinadores. A generalidade dos treinadores preocupa-se com a participação competitiva, pelo que os apoios são importantes para garantir um maior volume destas atividades. Sobressai a ideia de que os contactos competitivos são importantes para o desenvolvimento dos atletas. Relativamente à questão "se trabalharia da mesma forma caso tivesse apoios", o treinador C2 transmite que a alteração na forma de trabalhar poderá acontecer mais a partir de juniores, e no que respeita à maior participação em atividades de carácter competitivo, provavelmente pelo facto de as exigências competitivas serem superiores neste escalão. Porém a questão pretendia sobretudo apurar se a forma de trabalhar no clube seria alterada no sentido de obter resultados que pudessem conduzir à obtenção de apoios. Mais concretamente pretendeu-se saber se os treinos dos mais novos poderiam assumir características diferentes com o objetivo de aceder aos apoios. Esta questão não foi apurada. Todavia este treinador demonstra, através seu discurso, trabalhar da mesma forma com as idades mais tenras. O treinador N4 transmite que os apoios facilitariam apenas a participação em mais competições para os atletas mais velhos, não condicionando contudo a sua forma de trabalhar no clube. O treinador C1 reforça a experiência que alguns atletas adquiriram nas suas competições em Espanha, fruto de algum apoio financeiro. Embora a importância da competição já tenha sido reforçada anteriormente, neste caso concreto fez-se a ligação entre a competição e os apoios concedidos aos clubes:

"Isso sim, conseguia, a base conseguia. Eu penso que esse tipo de apoios é só a partir dos juniores, porque nós até há uns anos não conseguíamos levar os atletas lá fora, mas agora nós temos Espanha aqui ao lado, as estradas são todas boas e nós em 7 horas quase que vamos a França. Agora, se nós queremos ter atletas a disputar finais do Campeonato do Mundo e atletas a irem aos Jogos Olímpicos, aí tem que haver um maior investimento. Eles têm que estar entre os melhores. Até um certo ponto acho que é viável nós conseguirmos ter atletas com boas capacidades de uma forma natural. Eles pagando a mensalidade, nós já conseguimos, vamos a uma prova ali, vamos a outra" (C2).

"Trabalharia exatamente da mesma maneira, tirando numa coisa, se calhar garantiria aos mais velhos mais momentos de competição. A única questão em que isto condiciona o meu trabalho, é assim, eu gostava muito de ter um clube que tivesse dez mil euros por ano para dar para eu gastar em competições e eu pegava, se

calhar, nos meus cadetes e nos meus juniores e às vezes ia com eles ao Japão. Gostava. E acho que era bom. Mas mesmo ir ali ao lado a Espanha, às vezes é complicado" (N4).

"E eu recordo quando eles eram 12, 13 anos onde a gente começou com esta fornada, digamos, que foi um grupo muito bom, começamos a ir a Fuengirola, e a todo o sítio que é Espanha com o apoio da autarquia, porque se não fosse aquele dinheirito que vem nós não conseguíamos ir. Se calhar nem o atleta X nem ninguém tinha chegado aonde chegou, porque começamos a ir a partir dos 11, 12 anos. Se o clube não tivesse dinheiro nós não tínhamos saído daqui. O atleta X chegou onde chegou mas os outros têm medalhas nacionais. Foi um grupo muito bom. Por acaso todos tiveram medalhas" (C1).

A categoria **"Iguais métodos de trabalho (com ou sem apoios)**" foi referida por 43,8% dos treinadores. Todos os treinadores transmitiram a ideia de que não modificariam a sua forma de trabalhar (treino) pelo facto de terem ou não apoios, embora num ou outro caso tenham referido que estes seriam úteis. Não estavam aqui em causa as possibilidades que os apoios podem garantir (viagens, tapetes, entre outros), mas sim a forma de trabalhar com os atletas em contexto de treino. O treinador C3 diz que procura fazer um trabalho de formação no sentido de obter resultados a longo prazo, salientando também que é importante que os atletas se sintam bem. Este entendimento é partilhado por Adelino et al. (1999) quando diz que os sucessos nas idades mais baixas não garantem a obtenção de bons resultados na idade adulta. Neste sentido, os apoios não alteram a sua forma de trabalhar. O treinador A1 não orienta o seu trabalho em função dos subsídios, pois trabalha sempre da mesma forma, no sentido de obter os melhores resultados. O treinador N4 demonstra estar em sintonia com os anteriores, referindo, no entanto, que se tivesse mais verbas proporcionaria mais competição aos seus atletas. É verdade que as verbas acabam por condicionar positivamente as decisões dos treinadores, em virtude de abrirem as portas a mais atividades de treino e à competição. Porém, a nível de treino, os treinadores parecem manter-se fiéis aos seus métodos de trabalho.

"Esta questão não condiciona o meu trabalho. É um trabalho de formação, vamos continuando para… o objetivo é ter resultados juniores, seniores e que se sintam bem. Agora, esses apoios não condicionam mas são importantes" (C3).

"Portanto, o trabalho era sempre igual e tem sido sempre igual ao longo destes anos, nunca pensamos no subsídio. Centrando o meu interesse nos miúdos, na qualidade técnica, tática e competitiva que eu consigo apresentar e quero que nós sejamos sempre os melhores em tudo o que entramos e em tudo o que fazemos" (A1).

"Trabalharia exatamente da mesma maneira, tirando numa coisa, se calhar garantiria aos mais velhos mais momentos de competição" (N4).

A categoria **"Formação desportiva"** foi referida por 37,5% dos treinadores. Para além de questões relacionadas com o desenvolvimento das capacidades físicas e do trabalho técnico e tático inerente ao processo de aprendizagem do judo, os treinadores focaram-se na formação desportiva no global. O treinador C1 fala da importância dos contactos tidos em Espanha na formação dos seus atletas. O treinador L1 refere trabalhar quase exclusivamente na formação. Embora o discurso deste treinador sugira que a formação e a competição são coisas distintas, fá-lo apenas para destrinçar uma fase onde os resultados competitivos não são determinantes e uma fase mais avançada onde os mesmos assumem já uma certa importância. Na verdade, tal como já foi anteriormente referido, nos escalões de formação a competição não encerra um fim em si mesmo, pois faz parte do processo de aprendizagem e de formação. Por esse motivo aquela apresenta características diferentes para populações de judocas diferentes. O treinador C3 fala em objetivos a longo prazo, sugerindo que o processo de formação deve ser longo e sem pressas. De acordo com as palavras deste treinador encontra-se a própria designação do modelo *LTAD,* ao sugerir que a formação do atleta deve ser realizada no cumprimento deste pressuposto (Balyi et al., 2010; British Judo Association, 2006; Judo Canada, 2006). De facto apercebemo-nos que existe um entendimento muito alargado que reforça a necessidade de promover um processo de formação desportiva a longo prazo (Côté et al., 2009; Frolowics, 2005; Navarro, 2004; Valdivieso, 2006).

"Eh pah, ir a Fuengirola, ir aos estágios da Corunha que tu conheces… mesmo em Portugal não tínhamos tido a experiência, porque de facto os atletas ganharam muita experiência, principalmente em Espanha. E isso foi bom. Isso é importante. As autarquias estão a dizer que não têm dinheiro e isso preocupa-me um bocado" (C1).

"Estamos a falar de um clube que neste momento tem uma competição até aos 17 anos. Portanto, ainda não estamos ao nível da alta competição. Na formação. Neste momento é formação. Já a começar a dar na competição mas formação acima de tudo" (L1).

"É um trabalho de formação, vamos continuando para… o objetivo é ter resultados juniores, seniores e que se sintam bem" (C3).

A categoria **"Comunicação social"** foi referida por 18,8% dos treinadores. A comunicação social parece ser um fator importante para os treinadores em questão. Os treinadores C1 e

C2 referem a comunicação social como um aspeto positivo no que concerne à divulgação da modalidade. O treinador S1 lamenta o facto de a autarquia apenas demonstrar interesse na modalidade quando esta vem mencionada nos meios de comunicação social, jornais neste caso. A comunicação social tem de facto um papel importante na divulgação de qualquer modalidade desportiva, devendo ser aproveitada pelos clubes como alavanca para a sua projeção. A julgar pelas palavras do treinador S1 a publicação de notícias sobre judo chama a atenção do poder local, podendo daí advir eventuais apoios:

"É assim, os resultados dos competidores, até porque de facto são divulgados através da comunicação social local, e mesmo, é bom porque há uma projeção quer do atleta quer do clube, quer do treinador também, e a autarquia subsidia o clube, dá um subsídio ao clube que ajuda bastante nas deslocações para os torneios, para as competições" (C1).

"É importante neste momento ter uma forte política de média, televisão, nós não trabalhamos com a televisão, trabalhamos com os jornais, neste caso distritais aqui da cidade, e isso dá-nos muito… a nível geral o judo é também reconhecido por essas notícias que saem. E também é daí. Mas patrocinadores, não temos tido assim muito êxito com patrocinadores" (C2).

"Em termos de autarquia, em termos da câmara os resultados para eles, ou não ter os resultados, é o mesmo. Acho que eles deveriam apostar mais em saber o que é que cada modalidade faz e quais são as necessidades do clube e quais são: *ah, vocês fizeram isto. Porque é que fizeram*? É haver ali uma mais-valia de saber o que é que cada modalidade faz, ter respeito pelo judo. Porque nós fazemos todos os anos, temos todos os anos alguém no pódio e todos os anos andamos nas provas nacionais e internacionais de todos os escalões. E acho que eles deviam ter mais atenção a essa mais-valia. Se não veem paciência. Nós vamos tentar fazer sempre o nosso melhor. E eles só nos perguntam alguma coisa quando vem no jornal algum recorde que fizemos, judoca da região X esteve representado" (S1).

A categoria **"Componente social e espírito de equipa**" foi referida por 18,8% dos treinadores. As respostas dos treinadores incidiram sobre a importância do convívio entre atletas, da componente social no sentido mais lato e do espírito de grupo/equipa. Quanto ao convívio foi sublinhada a importância das viagens aos estágios na promoção daquele, predominando aqui um agradável clima social entre atletas de diferentes clubes vizinhos, potenciado pelo facto de serem realizadas de autocarro. A componente social foi referida como sendo tão importante como a componente desportiva, facto que traduz o enorme valor daquela. Também Deval e Palla (2010) e Santiago (2006) estão de acordo com o que foi dito, já que reforçam o enorme poder socializador do desporto, onde o companheirismo tem um

papel importante. Este entendimento é partilhado por Metzler (2011) ainda que este autor se refira concretamente ao contexto da EF escolar. Segundo Lemus et al. (2012) um ambiente favorável é um fator importante no caminho para atingir o desempenho de excelência. O espírito de grupo/equipa foi então focado por dois treinadores, embora tenha sido especialmente enfatizada no discurso do treinador L2 o qual, embora extenso, apresenta-se muito interessante:

"A nível de autarquias, que eu saiba, os apoios… tirando um apoio ou outro que nós podíamos ter quando organizávamos às vezes algum campeonato ou uma festa de natal, eu sou muito a favor desse convívio, sempre fui a favor que o judo, mesmo no clube, para singrar a para nos mantermos sempre unidos não é só no treino ou em competição, é fora dele também. Por isso, eu sempre fui a favor que nós organizávamos muitas festas. Eu sempre organizei festas de natal para os miúdos todos, e sempre organizei *shochu-geikos* e treinos no final do ano e sempre com almoço final. Sempre atribui prémios ao melhor competidor juvenil, esperança, júnior e sénior como uma festa também. Por isso, esses convívios todos, isso é que faz a união. E outras das coisas, também para fazer um bom espírito de grupo, é participar, tentar participar em campeonatos de equipas logo que haja, logo que o escalão o permita. Mesmo se houver campeonatos de equipas do escalão de juvenis, de esperanças, de juniores e seniores, sempre que se possa, mesmo no clube… eu quando organizava campeonatos no clube, muitas vezes, e se calhar foi por isso que nasceu aquele espírito forte do clube X, eu fazia mais campeonatos de equipa lá no clube do que fazia campeonatos individuais a nível dos escalões de principiantes e juvenis. E eu organizava 4 ou 5 de cada equipa, arranjava ali meia dúzia de equipas e fazia um género de um torneio ao sábado dessas equipas. E o espírito de equipa nasce assim. Porque nós entramos num campeonato de juniores como equipa, mas se nunca participaram antes como equipa não é nos juniores, pela primeira vez, que eles vão arranjar o espírito de equipa. O espírito de equipa tem que ser criado desde pequenino. Por isso, eu tinha atletas, tomara eu que eles combatessem individualmente como combatiam em equipa. Que nas equipas eram uns guerreiros, não tinha nada a ver quando eles iam competir individualmente porque tinham aquele espírito de equipa e só não ganhavam se não pudessem. Mesmo para os miúdos, todos os miúdos gostam de ir competir por equipas. Todos eles. Aquilo é uma alegria para eles. (…). Por isso, essa parte fora treino acho que também tem muita importância. E nós ao fazer este espírito, muitas vezes fora do treino, dizer aos miúdos que eles têm que chegar a horas… eu sempre fui a favor… há coisas que as pessoas não ligam mas têm muita importância. Eu quando comecei a fazer judo, se me perguntassem o que é que é o melhor do judo? Isto é quase uma brincadeira mas que às vezes sabe bem. O que é que é o melhor do judo? Eu dizia é o balneário. É quando estamos a tomar banho. E essa parte do judo, eu sempre fui a favor e sempre disse aos pais, mesmo quando eles são mais pequenos que eles a seguir ao treino deviam tomar banho no clube. Se o clube tiver condições, mas partimos que o clube tem condições. Mas é importante que os miúdos estejam a tomar banho com os outros ao lado, com os outros a dizer brincadeiras e com os outros a dizer: *eh pah, hoje fiz um golpe de judo e projetei o outro e fiz não sei o quê*. Eu acho que isso é que é importante para que eles sintam tudo. Não é eles saírem dali: *então não tomas banho? Ah, vou tomar a casa*. (…). Eu acho que já não sabe bem. Então se for de inverno, uma pessoa sai dali todo transpirado e vai tomar banho passado meia hora, uma hora. O banho

já não sabe bem. Tem que ser tido no clube: conviver no tapete, fora do tapete, no balneário, que é umas das coisas onde se arranja muitas vezes amigos, é no balneário na conversa, quando nos estamos a vestir. E mesmo agora no clube, o balneário é sempre uma festa porque nós estamos sempre a fazer brincadeiras, a dar bocas, como costumamos dizer, uns aos outros. Eu acho que isso é que está bem. Nisso é que se arranja o espírito de equipa muitas vezes. Levar, muitas vezes também, nessa competição de equipas, por isso é que eu digo que é importante haver estes campeonatos de equipas logo dos primeiros escalões, porque nessas competições de equipas vão os pais, vão os amigos e vão os irmãos. Até mesmo com isso pode ser mais uma maneira de se arranjar mais pessoas para virem fazer judo. Mas ainda em relação aos pais, aqueles que não fazem competição… eu cheguei a dar no clube X, tive isso durante alguns anos uma aula só para os pais dos judocas. Só podia fazer essa aula quem tivesse filhos no judo. E cheguei a ter 38, acho eu que foi à volta disso, 38 a fazer essa aula. Porquê? Porque era aí que eu ia buscar, quando eram as festas de natal, era a esses que eu dizia vamos fazer a festa de natal. Vocês é que organizam. E eles organizavam a festa de natal, traziam os bolos, a comida, não sei quê. Quando era outra festa qualquer, eles é que organizavam. Quando precisava de pessoas para a secção do judo era aí que eu os ia buscar, porque eles já estavam afetos ao judo também. Eles já faziam parte da família. Quando eles eram metidos na secção do judo ou a organizar uma excursão, que lá se faziam muitas excursões, ou organizar um campeonato, todos eles participavam. E era sempre a essa aula dos pais dos judocas que eu ia buscar essas pessoas todas" (L2).

Ainda que este tema tenha sido tratado por poucos treinadores não deixa de encerrar uma enorme importância, já que pode ser o garante de uma maior ligação à modalidade. A participação das famílias, neste contexto em concreto, reveste-se de grande importância, permitindo a dinamização de várias atividades onde a componente social se assume como fundamental.

A categoria **"Obrigações escolares"** foi referida por 6,3% dos treinadores. Quanto a este tema, o treinador C1 lamenta-se do facto de, para além do problema dos apoios, ter também um outro problema que consiste na perda de atletas no momento em que ingressam no 12º ano de escolaridade. Talvez a maior exigência dos conteúdos curriculares e a proximidade da entrada na Universidade sejam os responsáveis por isso. Provavelmente dever-se-ão repensar os apoios aos desportistas que pretendem seguir a competição, criando desde cedo condições para um melhor enquadramento desportivo e escolar.

"Claro que agora temos outro problema na nossa terra, chama-se 12º ano, desaparecem todos" (C1).

A categoria **"A escola e o desporto escolar como fonte de captação"** foi referida por 6,3% dos treinadores. Enquadrado nesta categoria colocamos o entendimento do treinador S4,

quando salienta a importância da escola e do DE para a captação de atletas. Um clube federado sediado numa escola permite aproveitar a formação dada ao nível da modalidade de judo do DE, bem como a população estudantil aí existente. É de reforçar a escola como local privilegiado para a captação de atletas e para a formação desportiva, quer ao nível do DE, quer ao nível federado. A ligação do DE ao sistema federado pode ser uma mais-valia, sobretudo quando o treinador leciona na escola onde estas atividades acontecem. O facto de conhecer o meio e a possibilidade de ter muitos potenciais praticantes é só por si uma enorme vantagem. Deste modo, os alunos de judo do DE poderão dar continuidade à sua prática mesmo fora do âmbito deste.

"Isto é engraçado, nós estávamos a trabalhar aqui na escola, eu disse-lhe lá no clube: *olha, o sítio de captação da malta é ali na escola, o desporto escolar*. Em termos da própria localização da escola é muito mais vantajoso estar a trabalhar na escola do que estar a ir para o clube que está na outra ponta" (S4).

4.3. APRESENTAÇÃO GLOBAL DOS RESULTADOS

Ao longo do ponto anterior (apresentação e discussão dos resultados) apresentamos as categorias tratadas em cada questão, assim como as frequências absolutas e relativas no que respeita ao número de treinadores que abordou cada categoria e respetiva percentagem em relação à totalidade de treinadores inquiridos (n=16). Neste ponto, pretendemos apresentar, de forma esquemática, todas as categorias e respetivos pesos em termos de número de treinadores. Desta forma, pensamos contribuir para uma melhor compreensão dos temas focados pelos treinadores. No ponto 4.2., mais concretamente na figura 1, foram já apresentados os grandes temas/questões da entrevista. No quadro seguinte apresentaremos as categorias apuradas no decurso da análise das respostas às várias questões, bem como o número de treinadores (por ordem decrescente de frequência) que se situou em cada uma daquelas, independentemente da questão onde estão incluídas. As designações das categorias em causa ligam-se de forma muito estreita ao objeto das questões colocadas, devendo por esse motivo ser devidamente contextualizadas.

Quadro 44- Apresentação global das categorias apuradas e número de treinadores afetos às mesmas.

Categorias (nº treinadores)			
Atitudes e valores (16)	Judo em pé (13)	Iguais métodos de trabalho (com ou sem apoios) (07)	Comunicação social (03)
Judo no solo (16)	Quedas/Segurança (13)	Importância da instrução/*feedback* (06)	Competição formal/oficial ≥ 12 anos (03)
Formação desportiva (16)	Todos os praticantes são importantes (13)	Competição forma/oficial ≥ 13/14 anos (06)	Componente social e espírito de equipa (03)
Judo de ligação pé→solo (16)	Segurança (12)	Modelo federativo desadequado (06)	Arbitragem (03)
Fator técnico (16)	Fator psicológico (12)	Competição como um meio (06)	Os pais/A escola (03)
Apoio dos pais (16)	Tem apoios (11)	Relação entre agentes desportivos (05)	Variedade de técnicas e movimentos (03)
Transfer (15)	Fator tático (11)	Recursos financeiros (05)	Técnica/*Katas* (03)
Motivação (15)	Afetividade (10)	Resolução de problemas (05)	Componente técnico-tática (02)
Motivação/Ensino lúdico (15)	Componente competitiva (10)	Não tem apoios (05)	Progressões pedagógicas de aprendizagem (02)
Descoberta e criatividade (15)	Promover o estilo pessoal (10)	Formas e métodos de treino (05)	Passar pela competição é importante (02)
Dirigismo, arbitragem e treino (15)	Conhecimentos do treinador (09)	Fator geográfico (04)	Número de competições (02)
Competição (formal/adaptada) (15)	(Limitações) Treinadores (09)	Competição adaptada nas crianças (04)	Não tem limitações (02)
Boa base técnica (14)	Formas jogadas/Ensino adaptado (09)	Treinos/Estágios/Competições (04)	Obrigações escolares (01)
Fator físico (14)	Formação para a vida (08)	Componente competitiva (treino/competição) (04)	Privilegiar os competidores (01)
Componente pedagógica (14)	Modelo federativo adequado (08)	Recursos materiais (04)	Ênfase no resultado (01)
Importância do treinador (14)	Características da competição (08)	Ter vocação (04)	A escola e o desporto escolar como fonte de captação (01)
Fonte e tipo de apoios (14)	Praticantes/Classe (08)	Todos os fatores do treino (04)	
Tem limitações (14)			



SÍNTESE GERAL DOS DADOS

Com base na apresentação e discussão dos resultados foi elaborada esta síntese que pretende apresentar os temas mais relevantes que resultaram da análise da mensagem transmitida pelos treinadores, com a pretensão de tornar a informação mais percetível.

O ensino do judo tem como base a formação global do atleta através da transmissão de atitudes e valores que possam também ter reflexo na vida social. Para além do que os praticantes possam vir a ser no judo, como competidores, árbitros e/ou dirigentes, importa garantir que sejam bons cidadãos. O valor da saudação e do respeito pelo oponente e demais agentes desportivos são aspetos a considerar no respeito pelo código moral do judo e pelas regras do espírito desportivo. O valor do judo relaciona-se também com a promoção da sua prática ao longo da vida. Um ensino variado e de características lúdicas, a relação social e afetiva com o treinador e colegas de treino, a ligação ao local de prática, a sensação de que o judo contribui para a sua formação, são fatores promotores do prazer e entusiasmo na prática. Neste sentido, deve ser criado um clima agradável no seio do grupo de judocas, onde todos sintam que trabalham num projeto comum e que são importantes, independentemente da vertente desportiva escolhida (rendimento ou recreação). Os pais assumem grande importância na escolha desportiva dos filhos, devendo também motivá-los para a prática, diminuindo assim a possibilidade de abandono, pois sem os pais o treinador não conseguirá desenvolver um correto processo de treino. No entanto, nem sempre aqueles estão suficientemente presentes ou valorizam devidamente o papel do treinador. O treinador de crianças e jovens deve gostar do que faz, devendo apresentar as seguintes características: pontualidade/assiduidade, saber comunicar, fazer-se respeitar sem ser autoritário, ter bom senso, capacidade para perceber os atletas, ser paciente, ter bom nível de conhecimentos e bom relacionamento afetivo, entre outros. Uma boa relação entre os vários organismos e agentes desportivos também concorre para a correta formação desportiva das crianças. Aliás, todos os agentes desportivos são importantes no que respeita ao seu contributo para a modalidade. A falta de colaboradores, a situação geográfica, a escassez de recursos financeiros e os afazeres profissionais (fora do âmbito do judo) são as limitações mais mencionadas pelos treinadores. No que concerne ao contexto do treino, o elevado ou reduzido número de alunos por classe e a sua heterogeneidade, os problemas de assiduidade e abandono e o cansaço decorrente das obrigações escolares, são alguns dos problemas encontrados pelos treinadores. A maior parte dos clubes tem alguns apoios, sobretudo vindos

das autarquias. No entanto os treinadores referem ser fiéis aos seus métodos de trabalho, independentemente de usufruírem ou não desses apoios. Também a comunicação social demonstra ser um válido contributo no que concerne à divulgação da modalidade, devendo ser aproveitada pelos clubes como alavanca para a sua projeção. A escola e o DE podem ser interessantes fontes de captação de atletas.

Existe um entendimento geral sobre a necessidade de promover a formação multilateral das crianças e jovens judocas, rejeitando a formação forçada de campeões nas idades mais baixas. Deste modo foi realçado o valor do ensino da técnica de base, de um ensino técnico variado, de um judo de ataque e da promoção do estilo pessoal, devendo as técnicas ser ensinadas de acordo com a idade e as capacidades dos praticantes. Todavia, a ideia de que deve ser feito um trabalho técnico variado no sentido de preparar o futuro do praticante nem sempre é acompanhada, por parte dos treinadores, da apresentação das características que o mesmo deve assumir nas idades em questão. O recurso às formas jogadas e às habilidades gímnicas demonstra também ser importante neste contexto, dado que facilita a aquisição dos elementos técnicos e táticos básicos. Porém, quanto a este aspeto, ficou por esclarecer a lógica e a sequência da aplicação destas situações de aprendizagem. A preocupação inicial não enfatiza o trabalho técnico na sua forma mais elaborada, mas sim a aquisição de bases que garantam a especialização e o refinamento técnico futuros. O trabalho técnico deve evoluir neste sentido já que após a assimilação das técnicas devemos trabalhá-las em condições similares ou próximas do que é o contexto competitivo. Até aos escalões de juvenis e cadetes deve ser enfatizado o trabalho técnico e só depois deve ser potenciado o trabalho físico no sentido de corresponder às necessidades competitivas. Os treinadores entendem que a luta no solo é uma forma muito útil de introduzir o judo, pois permite uma aprendizagem segura e acessível a todos os praticantes, garantindo também uma boa condição física e a necessária confiança para desenvolver a luta em pé e as situações de ligação pé→solo. Foi feita referência à importância do ensino das imobilizações e suas saídas na iniciação à modalidade. Os estrangulamentos e as luxações poderão surgir numa fase posterior, podendo contudo ser ensinados antes da entrada no escalão de cadetes.

A ligação pé→solo foi tida como muito importante para os treinadores, variando apenas o momento em que se deve enfatizar este aspeto no contexto do treino de escalões de formação. Alguns treinadores sublinham a sua importância logo no início, devendo para outros ser trabalhada de forma sistemática e específica mais tarde. No entanto, e de acordo com o

entendimento geral, parece razoável assumir que este tipo de trabalho deve ser feito tão cedo quanto possível, no sentido de transmitir a ideia de que o judo em pé pode ter seguimento para o solo. O trabalho de judo em pé foi considerado muito importante, embora, segundo a generalidade dos treinadores, por questões de segurança, deva ser apresentado aos praticantes após a luta no solo. As combinações deverão ser apresentadas mais tarde, provavelmente pelo facto de exigirem a consolidação de conhecimentos técnicos de base. Numa referência ao ensino das pegas, foi dito que, em primeiro lugar, estas devem potenciar judo de ataque, devendo o trabalho mais complexo surgir a partir do escalão de cadetes, de forma a dar resposta às exigências competitivas. O trabalho técnico e de *uchi-komi* deve ser realizado com base numa prática variada e através de vários tipos de deslocamentos e movimentações, no sentido de promover a adaptação aos movimentos e características da luta de judo. Neste contexto, foi também feita uma referência à importância do *tai-sabaki*. No que respeita ao treino das quedas, embora o ensino clássico (mais analítico) não seja de rejeitar, foi reforçada a importância do trabalho realizado por pares através de progressões pedagógicas. A criação de um documento técnico federativo (progressão técnica), direcionada para os escalões de formação também foi referida.

O trabalho tático mais específico deve ser realizado numa fase mais adiantada, devendo relacionar-se com as exigências da competição e as características dos adversários. Numa das referências, este fator parece também poder ser trabalhado numa fase inicial, através de jogos, desenvolvendo a capacidade de decisão, dado que os aspetos táticos determinam a execução das técnicas em função de um determinado contexto de jogo. No entanto, a variedade de soluções técnicas também contribui para viabilizar as opções táticas. O recurso a situações-problema concorre para que os judocas consigam desenvolver soluções para resolver os problemas que surgem em contexto de luta. Foi dada elevada importância à promoção da descoberta e da criatividade, salientando o contributo destes fatores na formação do judoca. Por esse motivo é feito apelo ao modelo *TGfU*, pois este encerra uma intervenção inteligente do atleta. O estilo de ensino de descoberta guiada estimula o praticante a resolver as situações-problema que lhe são apresentadas. Um bom desenvolvimento a nível motor e a experiência também contribuem para uma resolução mais ágil dos problemas encontrados no contexto da luta de judo. No entanto, no que concerne ao ensino dos mais novos, a demonstração assume um papel fundamental, tendo também sido feita referência à importância do *feedback* durante o treino.

O volume de treino foi referido como sendo um fator fundamental neste contexto. Na verdade, a julgar pelos dados recolhidos do questionário aos treinadores, o número médio de treinos aumenta em função do escalão etário. Porém, este facto não garante que todos os atletas treinem as horas suficientes para atingir o desempenho necessário, acrescendo o facto de alguns não cumprirem com a regra da assiduidade. Importa refletir não só sobre o tempo de treino mas também sobre a qualidade daquele. Neste contexto, os contactos nacionais e internacionais com outros judocas são muito importantes, pois permitem a aquisição da experiência necessária para alcançar o sucesso desportivo. O número de treinos e a sua duração parecem ser fatores fundamentais para uma correta formação desportiva e para atingir níveis competitivos elevados, assim como os contactos (treinos e competições) com judocas de outros clubes demonstram contribuir para a evolução competitiva dos atletas. A competição de equipas deve ser fomentada em virtude de reforçar espírito de grupo/equipa. Foi feita uma pequena referência ao escasso número de competições e à fraca qualidade das competições regionais, limitando esta a aquisição de experiência e causando desmotivação nos atletas.

A segurança deverá ser garantida através de uma correta aplicação das cargas de treino e de um correto ensino das técnicas (onde incluímos as quedas), em função do escalão etário. Na iniciação ao judo deve privilegiar-se a luta no solo pois esta garante maior segurança. Tal como os anteriores aspetos, também os regulamentos competitivos adaptados contribuem para a segurança das crianças. O treino das capacidades e habilidades motoras é um aspeto fundamental no contexto do processo formativo dos judocas, promovendo uma melhor aprendizagem da técnica. A noção de *transfer* está implícita nas palavras da maioria dos treinadores, já que foi feita referência às formas jogadas (e.g. jogos de oposição) e progressões pedagógicas como contributo na facilitação da aprendizagem de outras tarefas, que podem ser gestos técnicos ou outro tipo de movimentos e comportamentos. A ideia de treino integrado esteve implícita no discurso de um ou outro treinador.

Segundo alguns treinadores, o trabalho de todos os fatores do treino é importante quando as exigências competitivas começam a fazer-se notar, sobretudo na fase final do escalão de cadetes e início do escalão júnior, não tendo contudo sido feita qualquer referência explícita ao trabalho integrado destes fatores. O treino condicional deve ser mais enfatizado quando as necessidades de carácter competitivo aumentam, não devendo, sobretudo nas etapas iniciais, sobrepor-se à parte técnica. Quanto à componente psicológica, um judoca forte a

este nível deverá acreditar em si e ter capacidade para suportar as exigências do treino e da competição. Este trabalho pode ser feito em qualquer idade, adaptado naturalmente às necessidades de cada escalão etário. O judo parece resolver alguns problemas de ordem comportamental em crianças que necessitam de regras.

A competição dos mais novos faz parte do processo de formação dos atletas, assumindo características de maior exigência a partir do escalão de cadetes. O conhecimento dos objetivos fundamentais da luta de judo e do seu regulamento básico parecem ser muito importantes desde o início, sendo fundamental promover tarefas de arbitragem desde tenra idade. Quanto à competição oficial, a grande maioria dos treinadores defende o atual modelo competitivo federativo (início aos 13 anos), embora alguns treinadores tenham outras opiniões: início aos 12 ou aos 15 anos, respetivamente. A competição adaptada deve ser uma realidade, devendo encerrar um grau de dificuldade crescente ao longo do processo de formação. No entanto, é necessário definir regras uniformes para cada escalão, pelo facto de haver uma grande diversidade de regulamentos nas provas de crianças. Alguns treinadores defendem que não se deve permitir a execução de determinadas técnicas consideradas perigosas para as faixas etárias em causa. No entanto, apesar de ser reconhecido perigo numa ou outra situação, foi feita referência ao facto de, sobretudo a partir do escalão de juvenis e cadetes, não ser correto proibir certas técnicas (e.g. *tomoe-nage* e alguns contra-ataques) sob pena de limitarmos as soluções aos jovens, assim como pelo facto de estas não encerrarem perigo para a integridade física dos praticantes.

CONCLUSÕES

As conclusões deste trabalho decorrem da análise do entendimento transmitido pelos treinadores inquiridos. Serão apresentados os aspetos mais relevantes que caracterizam a formação desportiva dos nossos judocas - potenciadores ou limitadores daquela – podendo a ideia de um modelo de ensino do judo advir dos múltiplos aspetos aqui referenciados. A apresentação destas conclusões seguirá uma lógica concordante com os objetivos enunciados anteriormente.

1. O ensino do judo tem como base a transmissão de atitudes e valores conducentes a um correto enquadramento desportivo e social, assim como a formação para a vida. Aceitar o resultado desportivo, respeitar o adversário, o árbitro e os demais agentes desportivos são preocupações estreitamente ligadas ao processo de formação desportiva levado a cabo pelos nossos treinadores, sendo estes aspetos a sua base de trabalho.
2. O código moral do judo e a saudação assumem crucial importância na formação dos judocas, traduzindo as preocupações anteriormente apresentadas.
3. A preocupação em desenvolver um trabalho multilateral sustentado por objetivos a longo prazo foi uma evidência.
4. O fomento de um saudável clima social e de um forte espírito de grupo/equipa motiva os atletas para a prática, ligando-os à modalidade. O ambiente de balneário, as viagens em grupo, as competições de equipas e as festas do clube são alguns dos exemplos potenciadores dos fatores enunciados.
5. Os pais são elementos fundamentais no processo de formação desportiva dos seus filhos enquanto agentes dedicados, presentes e respeitadores das opções dos treinadores. Uma equilibrada e coordenada relação entre pais e treinadores potencia a qualidade da formação desportiva dos atletas. O desconhecimento que alguns pais apresentam sobre o valor educativo do judo parece condicionar uma participação mais assídua, dos seus filhos e sua, nos treinos.
6. O treinador deverá ser uma referência para o atleta, devendo para isso ser pontual e assíduo, demonstrar ser conhecedor da modalidade, assim como apresentar uma relação pedagógica consistente com os seus alunos, baseada na afetividade e na motivação.
7. A motivação para a prática demonstra ser um aspeto fundamental no contexto da formação desportiva. Assim, parece importante que o treinador recorra a um ensino de características lúdicas (sobretudo nos mais novos) e a treinos variados e divertidos. O

treinador deverá cativar os atletas no sentido de promover o gosto pelo treino e o "desejo de voltar". Um bom clima social e a carga afetiva depositada nas relações interpessoais são aspetos a ter em conta neste contexto, assim como a noção transmitida aos atletas de que estes são importantes e fazem falta.

8. A maioria dos treinadores apresenta alguns condicionalismos que interferem no seu trabalho, a saber:

   8.1. Inerentes ao treinador:

      8.1.1. A falta de colaboradores limita o acompanhamento mais individualizado dos atletas;

      8.1.2. Nem todos os treinadores são profissionais de judo, o que condiciona o tempo dedicado ao treino e acompanhamento dos seus atletas.

   8.2. Inerente aos atletas:

      8.2.1. Um elevado ou escasso número de alunos por classe pode prejudicar a qualidade do treino;

      8.2.2. A heterogeneidade dos alunos por classe (graduação/idade) obriga a um esforço adicional no sentido de acompanhar convenientemente os vários atletas;

      8.2.3. A falta de assiduidade dos alunos, devido às obrigações escolares, empobrece o treino e castra, em parte, o desenvolvimento desportivo dos mesmos, limitando o acesso a níveis superiores de desempenho nos escalões etários de juniores e seniores.

   8.3. Outros:

      8.3.1. O isolamento resultante da situação geográfica do clube e/ou as suas dificuldades financeiras dificultam os contactos com outros clubes, o acesso a alguns estágios/competições, a fixação de técnicos na região, a aquisição de tapetes de judo e transporte próprio;

      8.3.2. O escasso número de treinos semanais condiciona a evolução dos atletas;

      8.3.3. As dificuldades financeiras das famílias não permitem a manutenção/ recrutamento de novos sócios/atletas.

9. A maior parte dos clubes/treinadores usufrui de apoios que, na sua maioria, vêm da autarquia e são de pequena dimensão (ajuda financeira e apoio logístico). Estes apoios facilitam, sobretudo, a participação em estágios e competições.

10. A presença ou ausência de apoios não altera os métodos de trabalho dos treinadores, embora aqueles facilitem uma maior participação em atividades de treino e de competição.
11. As questões relacionadas com a segurança foram entendidas como primordiais.
    11.1. Do ponto de vista geral foi reforçada a correta aplicação das cargas de treino em função do escalão etário em causa, no sentido de promover uma formação equilibrada das crianças e jovens, embora nem sempre tenham sido transmitidos os pormenores inerentes aos meios, métodos e conteúdos de treino utilizados para cumprir este pressuposto;
    11.2. Na iniciação ao judo, sobretudo nos mais pequenos, o judo no solo promove uma maior segurança, já que a possibilidade de ocorrerem lesões é diminuta;
    11.3. O correto ensino da técnica promove uma maior segurança na prática, quer em contexto de treino quer em competição;
    11.4. Um adequado regulamento competitivo também concorre para uma maior segurança na prática. Aceita-se como importante não permitir a execução de algumas técnicas nos escalões etários mais baixos, sobretudo até ao escalão de iniciados, sob pena de poderem potenciar alguns riscos. No escalão de juvenis a limitação da execução de algumas técnicas de projeção não deverá verificar-se;
    11.5. A segurança é garantida, em boa parte, pelo domínio das técnicas de queda. Um ensino mais contextualizado (global) do ensino das quedas deverá, em parte, substituir o ensino tradicional (analítico). A razão prende-se com o facto de o primeiro ir mais ao encontro das necessidades da luta de judo, em virtude de conter situações realizadas a pares e em contextos que se aproximam mais aos das projeções de judo.
    11.6. As formas jogadas e as progressões pedagógicas (e.g. adaptações às técnicas de projeção) assumem aqui um papel importante, já que permitem um aumento gradual da distância e da complexidade da queda. O recurso a atletas experientes (e.g. nas situações de *randori*) pode ajudar os principiantes na correta aprendizagem das quedas.
12. Embora os treinadores utilizem progressões pedagógicas, a lógica e a oportunidade com que estas situações são utilizadas foi pouco desenvolvida no seu discurso.
13. As formas jogadas (e.g. jogos de oposição) assumem elevada importância no desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras, em virtude de também

promoverem uma melhor aprendizagem das técnicas. Estando aqui presente a noção de *transfer*, ficaram por explicar as características e a lógica dos jogos, assim como a sua sequência de apresentação.

14. Foi reforçada a necessidade de promover um trabalho de base consistente que inclua uma grande variedade de aprendizagens, sobretudo ao nível da técnica.
15. Após a aprendizagem das técnicas deve conceder-se liberdade para que os atletas desenvolvam o seu estilo pessoal. A singularidade do estilo pessoal de cada atleta contribui para a beleza da modalidade e caracteriza os grandes campeões.
16. A promoção da descoberta e da criatividade demonstra ser um aspeto importante nas fases iniciais de aprendizagem do judo. O recurso a situações-problema contribui para o cumprimento deste pressuposto, já que aquelas colaboram para o desenvolvimento da capacidade de adaptação à variedade de situações que surgem no contexto de luta. Porém, o discurso dos treinadores não esclarece com fundamento a forma pela qual estas variáveis podem interferir positivamente no processo de formação do judoca.
17. As regras de arbitragem devem ser ensinadas desde tenra idade, já que permitem uma melhor integração no mundo da competição e da arbitragem.
18. Todos os atletas são importantes, devendo ser respeitadas as suas opções quanto à vertente desportiva escolhida (competitiva ou recreativa). Para além deste aspeto, os atletas são importantes na construção de um bom clima social, devendo ser incentivados para o exercício de outras importantes funções (e.g. árbitro, dirigente, treinador).
19. A comunicação social é um recurso utilizado por alguns clubes no sentido de divulgar o judo, podendo daí advir alguns apoios.
20. A escola poderá ser uma interessante fonte de captação de atletas, sobretudo se houver a ligação ao DE.
21. A escassez de contactos com outros atletas e realidades do judo (e.g. treinos, estágios e competições) condiciona o desenvolvimento desportivo dos atletas, cabendo à situação geográfica - regiões mais distantes dos grandes centros do judo - uma boa quota-parte desta responsabilidade.
22. O treino técnico de base, consistente e variado, coadjuvado por um trabalho bilateral, bem como a possibilidade concedida a cada judoca de adaptar as técnicas às suas características particulares demonstram ser os fatores principais na aprendizagem do judo.

23. Após a correta aprendizagem das técnicas, estas deverão ser trabalhadas em condições próximas daquilo que é o contexto da competição, no sentido de preparar os atletas para as exigências desta, sobretudo a partir do escalão de cadetes. Até este escalão deve ser ensinada uma grande variedade de técnicas, em pé, no solo e de ligação pé→solo, devendo o *uchi-komi* ser realizado através de diferentes tipos de deslocamentos. Porém, o treino técnico deve ser sempre realizado.
24. A vertente técnica, onde as *katas* e as técnicas de defesa pessoal se incluem, pode ser uma opção para quem não pretende enveredar pela componente competitiva ou para quem termina esta via. No ensino de crianças, algumas técnicas de defesa pessoal poderão contribuir para um ensino técnico mais eficaz e motivante.
25. O ensino deve ser adaptado às características de cada escalão etário. Todavia, embora sobressaia a ideia de que é importante adaptar os métodos e conteúdos de ensino à idade dos praticantes, nem sempre esta opinião é acompanhada da respetiva fundamentação.
26. De forma geral, na iniciação, o judo em pé deve ser apresentado após a luta no solo, sobretudo por questões que se prendem com a segurança. Assim, a luta no solo deve ser privilegiada na iniciação ao judo, em virtude de permitir uma adaptação progressiva e mais segura à luta de judo.
27. A pega clássica assume grande importância na aprendizagem do judo. A pega nas duas mangas poderá garantir maior segurança para o *uke* nas fases iniciais da aprendizagem das técnicas de projeção e das quedas. O trabalho de pegas mais complexo deverá ser enfatizado por ocasião do aumento das exigências competitivas (escalão etário de cadetes) no sentido de contrariar o judo do oponente. De qualquer modo, parece ainda haver um trabalho pouco sistematizado a este respeito.
28. Deve ser promovido o judo em movimento através de grande variedade de deslocamentos e movimentações. Tal como já referido, o trabalho de *uchi-komi* em movimento pode concorrer para a prossecução deste propósito.
29. O treino de combinações parece fazer sentido após a aprendizagem das bases da técnica.
30. O treino da luta no solo deve ser uma prioridade, já que contribui para o aumento da confiança dos atletas em situação de combate (luta em pé e de ligação pé→solo) e desenvolvimento das capacidades condicionais.
31. As imobilizações e as suas saídas devem ser trabalhadas desde cedo, devendo os estrangulamentos e as chaves de braço surgir mais tarde.

32. O ensino das chaves de braço e estrangulamentos deve ser iniciado antes da entrada no escalão de cadetes, no sentido de facilitar a adaptação às futuras exigências do regulamento competitivo deste.
33. A importância do judo de ligação pé→solo é reconhecida pelos treinadores. Parece razoável assumir que o judo de ligação pé→solo deve ser fomentado desde cedo, evoluindo naturalmente para formas mais complexas de acordo com o desenvolvimento dos atletas.
34. O treino tático assume maior importância por ocasião da entrada na competição oficial, no sentido de corresponder às maiores exigências competitivas e às características dos diferentes adversários.
35. As formas jogadas (e.g. jogos de oposição) foram consideradas importantes no desenvolvimento de capacidades e habilidades nas crianças e jovens. Porém, a referência ao seu contributo para o desenvolvimento dos aspetos táticos, incluindo as questões ligadas à tomada de decisão, foi muito reduzida.
36. A referência aos vários modelos e estilos de ensino, no sentido de fundamentar as opções da prática, foi bastante reduzida. No entanto, o modelo *TGfU* e o estilo de ensino de descoberta guiada foram considerados importantes nas etapas iniciais de formação do judoca.
37. O treino físico foi considerado muito importante, sobretudo quando as exigências de carácter competitivo aumentam. Nas etapas iniciais a componente física não deve sobrepor-se à componente técnica, podendo contudo ser trabalhada de forma integrada com esta.
38. A ligação entre a componente técnica e a tática foi muito pouco mencionada, embora tenha sido considerada muito importante, já que liga a tomada de decisão ao repertório técnico, com base num correto enquadramento na lógica do jogo. A ausência de referência a este aspeto pode sugerir que os objetivos do treino não o contemplam devidamente.
39. A componente psicológica é trabalhada no sentido de ajudar o atleta a suportar as exigências relativas ao treino e à competição, sendo importante que o atleta acredite em si. O treino sistemático desta componente foi pouco referido, dando a entender que este aspeto não é devidamente valorizado. Um dos motivos pelos quais os pais colocam os seus filhos no judo relaciona-se com aspetos de ordem comportamental e com o estabelecimento de regras, sendo deste modo valorizada a função educativa do judo.

40. Os vários fatores do treino assumem igual importância quando as exigências competitivas aumentam, ou seja, nos escalões de cadetes/juniores.
41. No que respeita à instrução, a demonstração, através de um bom modelo técnico, revela ter grande importância. O *feedback* assume uma função importante (e.g. reforço positivo) face ao desempenho dos atletas, quer durante o treino técnico quer ao longo das situações de *randori*.
42. A riqueza dos contactos travados com outros clubes/atletas, através da participação em treinos, estágios e competições (nacionais e internacionais), concorre para um melhor desenvolvimento dos judocas. No entanto, o escasso número de competições acessíveis não permite alcançar a evolução pretendida.
43. O número de treinos e a sua duração são fundamentais para uma correta evolução dos atletas. No entanto, a generalidade dos nossos atletas não treina as horas necessárias que permitam uma evolução desportiva conducente a bons resultados desportivos.
44. Apesar de algumas divergências, a grande maioria dos treinadores aponta os 13/14 anos (raparigas e rapazes) como idade de entrada na competição oficial (embora com algumas adaptações), ou seja, estão em sintonia com o modelo adotado pela Federação Portuguesa de Judo.
45. As competições dos mais novos (≤ 12 anos) não devem encerrar um grande formalismo, devendo possuir um regulamento adaptado. No entanto, parece não haver uniformização dos regulamentos adotados para estes escalões etários. Deste modo, parece pertinente elaborar regulamentos que possam ser aplicados de forma uniforme em todo o país.
46. A competição dos mais novos é entendida como um meio de formação, não encerrando um fim em si mesma, e onde todos devem ser premiados pela participação. É importante que todos os atletas experimentem a competição. Porém, nenhum atleta deverá ser obrigado a seguir a via competitiva.

CONTRIBUTOS PARA UM MODELO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA EM JUDO

ESCLARECIMENTO PRÉVIO

Os contributos para um modelo de formação desportiva em judo surgem como resultado de três fontes:

1. Análise da informação fornecida pelos treinadores de judo nas entrevistas realizadas;
2. Informação recolhida na literatura consultada no que respeita à divisão dos escalões etários;
3. Entendimento pessoal sobre a estrutura do documento de forma a torná-lo mais acessível aos leitores.

Pretende-se com este documento auxiliar os treinadores a refletir sobre o tema em causa. Achamos interessante tratar as etapas de formação desportiva, em virtude de entendermos, tal como a generalidade dos autores, que a mesma contribui, inequivocamente, para uma carreira desportiva de qualidade, em qualquer das vertentes desportivas escolhidas (competitiva, recreativa, dirigismo, arbitragem, treino). Tentamos fornecer, de forma objetiva, as indicações que os treinadores entenderam ser de interesse para um correto processo de formação desportiva no judo.

No próximo quadro serão então apresentados alguns aspetos a considerar na elaboração de um modelo de formação desportiva em judo. Este tem como referência a entrada no judo com uma idade menor ou igual a 6 anos. Conscientes de que a entrada no judo poderá ocorrer em qualquer idade, importa entender este modelo como flexível, cabendo aos treinadores ajustar os objetivos, conteúdos e situações de treino às características dos seus judocas (idade, experiência, capacidades conhecimentos, entre outros). Os escalões etários apresentados são os propostos pela Federação Portuguesa de Judo (2010) no seu Regulamento de Graduações, sendo portanto os oficiais. As subdivisões dos referidos escalões seguem também o entendimento deste regulamento, assim como o da generalidade da literatura consultada. O facto de os vários aspetos mencionados incidirem mais num ou outro escalão etário não significa que aqueles não possam porventura relacionar-se com outras idades.

Quadro 45- Resumo dos aspetos a considerar na elaboração de um modelo de formação desportiva em judo baseado no entendimento dos treinadores entrevistados.

Aspetos a considerar nos diferentes escalões etários	**Idade e escalões etários e graduações máximas possíveis***						
	≤ 6 anos **Benjamins** Branco a branco/amarelo	**7-8** **Benjamins** Amarelo a amarelo/laranja	**9-10** **Benjamins** Laranja a laranja/verde	**11-12** **Infantis/Iniciados** Verde a verde/azul	**13-14** **Juvenis** Azul a castanho	**15-17** **Cadetes** Negro (1º *dan*)	**18-20** **Juniores** Negro (2º *dan*)
A transmissão de atitudes e valores conducentes a um correto enquadramento desportivo e social é uma prioridade.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
Deve ser fomentado o espírito de grupo e equipa e um bom clima social.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
A saudação e o seu significado devem ser transmitidos desde o início.	**X**	**X**					
Deve ser promovida uma grande variedade de aprendizagens.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	
Os treinos devem ser variados e divertidos.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	
O ensino deve assumir características lúdicas, devendo as formas jogadas ser um meio fundamental de trabalho.	**X**	**X**	**X**	**X**			
Deve ser feito um trabalho multilateral, com base em objetivos a longo prazo, adequando as cargas de treino ao escalão etário.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	
A componente física não deve sobrepor-se à componente técnica.		**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	
O número e a duração dos treinos (volume), assim como o trabalho físico, devem aumentar no sentido de fazer face às exigências competitivas.					**X**	**X**	**X**
Devem ser valorizadas todos os fatores do treino.						**X**	**X**
A componente psicológica é importante no sentido de ajudar o atleta a suportar as exigências do treino e da competição.					**X**	**X**	**X**
Os jogos de oposição colaboram para uma melhor aprendizagem das técnicas.	**X**	**X**	**X**	**X**			

Os jogos de oposição contribuem para o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras.	**X**	**X**	**X**	**X**			
Deve privilegiar-se a luta no solo, no sentido de garantir maior segurança.	**X**	**X**	**X**				
A técnica deve ser bem ensinada, contribuindo também para uma maior segurança.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
As imobilizações e as suas saídas devem ser trabalhas desde cedo.	**X**	**X**	**X**				
A luta no solo fornece um bom contributo para o desenvolvimento das capacidades condicionais.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
A luta no solo deve ser uma prioridade, já que contribui para uma maior confiança nas situações de luta em pé e de ligação pé→solo.				**X**	**X**	**X**	**X**
Deve ser iniciado o ensino dos estrangulamentos e chaves de braço no sentido de preparar a entrada no escalão seguinte.					**X**		
As progressões pedagógicas devem fazer parte dos meios utilizados para o ensino das quedas.	**X**	**X**	**X**	**X**			
A segurança deve ser garantida através da correta aprendizagem das quedas.	**X**	**X**	**X**	**X**			
O ensino das quedas deve recorrer a formas mais próximas da realidade da projeção, utilizando o trabalho a pares, evitando o exagero nas formas analíticas.	**X**	**X**	**X**	**X**			
A luta em pé deve ser introduzida após a luta no solo.	**X**	**X**					
A ligação pé→solo pode ser introduzida através de situações simples.	**X**	**X**	**X**	**X**			
As situações de ligação pé→solo podem assumir maior complexidade.					**X**	**X**	**X**
Em situação de *randori*, deve recorrer-se a atletas experientes para que as projeções sejam realizadas em condições de segurança, permitindo desta forma uma correta adaptação à situação de contexto de luta.	**X**	**X**	**X**	**X**			

Embora a pega clássica deva ser ensinada desde cedo, o recurso à pega nas duas mangas pode garantir uma melhor segurança para o *uke* na iniciação ao judo.	**X**	**X**					
Deve fomentar-se o judo em movimento.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	
Deve ser garantido uma boa base técnica.		**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	
As técnicas de defesa pessoal podem ajudar na aprendizagem de algumas técnicas.		**X**	**X**	**X**			
Grande riqueza de aprendizagens ao nível da técnica.		**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	
O *uchi-komi* deve ser praticado em movimento e em diferentes tipos de deslocamento.				**X**	**X**	**X**	**X**
O trabalho de pegas assume maior complexidade neste escalão, sobretudo para contrariar o judo do adversário.						**X**	**X**
O trabalho bilateral (execução de técnicas para os dois lados) é fundamental.			**X**	**X**	**X**	**X**	
O treinador deve apresentar um bom modelo técnico (demonstração).		**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	
As combinações entre técnicas devem ser treinadas após a assimilação daquelas.				**X**	**X**	**X**	**X**
O trabalho técnico pode passar a ser feito em condições mais próximas da competição.						**X**	**X**
O ensino das *katas* e técnicas de defesa pessoal podem ser uma alternativa para quem não pretende seguir a vertente competitiva.						**X**	**X**
A competição deve ser adaptada, procurando-se um regulamento uniforme para as competições adaptadas nos vários escalões etários.	**X**	**X**	**X**	**X**			
A competição oficial pode ser iniciada, embora com algumas adaptações.					**X**		

Embora deva ser fomentada a participação competitiva, nenhum atleta deve ser obrigado a seguir essa vertente.						**X**	**X**
Não deve haver limitações quanto à execução de técnicas de projeção.					**X**	**X**	**X**
O regulamento competitivo não deve permitir a execução de chaves de braço e estrangulamentos.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**		
As competições por equipas potenciam o espírito de equipa.					**X**	**X**	**X**
As regras de arbitragem devem ser ensinadas desde cedo de forma progressiva.	**X**	**X**	**X**	**X**			
Deve respeitar-se a opção pela via competitiva ou recreativa.						**X**	**X**
O estilo de ensino de descoberta guiada e o recurso a situações-problema colaboram para a promoção da descoberta, criatividade e imaginação.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**		
Deve ser dada importância à tomada de decisão no respeito pela ligação entre a tática e a técnica.		**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
Deve haver uma estreita ligação entre os aspetos técnicos e os táticos.		**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
O treino tático assume maior importância, no sentido de corresponder às exigências competitivas e características dos adversários.					**X**	**X**	**X**
O modelo de ensino *TGfU* contribui para que os atletas aprendam a jogar jogando.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**		
Deve ser dada liberdade para desenvolver o estilo pessoal.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
É importante garantir um ensino individualizado.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
O treinador deve recorrer com frequência ao *feedback*, no sentido de incentivar o atleta e ajudá-lo a melhorar o seu desempenho.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
Os contactos com outros clubes e os estágios são importantes, carecendo de alguns apoios.					**X**	**X**	**X**

Os atletas devem participar num considerável número de momentos de carácter competitivo.					**X**	**X**	**X**
Os atletas devem ser incentivados para o exercício de futuras funções nas áreas da arbitragem, dirigismo e do treino.						**X**	**X**
A ligação à escola e ao desporto escolar podem ser formas de garantir um maior número de praticantes.				**X**	**X**	**X**	
É importante manter uma relação equilibrada com os pais, enquanto agentes dedicados, presentes e respeitadores das opções dos treinadores.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
O treinador deve ser pontual e assíduo e procurar o conhecimento constante.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
Uma boa relação pedagógica com os atletas deve basear-se na afetividade e na motivação.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
Os clubes devem procurar a colaboração da comunicação social, no sentido de garantir a divulgação das suas atividades e modalidade.					**X**	**X**	**X**
Aspetos a considerar nos diferentes escalões etários	**≤ 6 anos** **Benjamins** Branco a branco/amarelo	**7-8** **Benjamins** Amarelo a amarelo/laranja	**9-10** **Benjamins** Laranja a laranja/verde	**11-12** **Infantis/Iniciados** Verde a verde/azul	**13-14** **Juvenis** Azul a castanho	**15-17** **Cadetes** Negro (1º *dan*)	**18-20** **Juniores** Negro (2º *dan*)
	Idade e escalões etários e graduações máximas possíveis*						

* Neste quadro são apresentadas as graduações máximas possíveis em cada escalão. No entanto, em qualquer escalão etário poderão encontrar-se as mais variadas graduações, traduzindo estas o nível de conhecimento dos judocas.

LIMITAÇÕES DO MODELO

Este modelo síntese foi concebido com base na realidade do judo nacional, tomando em consideração a informação recolhida nas entrevistas, não podendo ser alargado a outros países da Europa ou resto do Mundo, ainda que possa, para o efeito, sofrer algumas adaptações. Este estudo refere-se a uma compilação de dados e sua análise pelo investigador, ressalvando-se a possibilidade de outras possíveis interpretações por parte de outros investigadores e/ou treinadores.

REFERÊNCIAS

Academia das Ciências de Lisboa & Fundação Calouste Gulbenkian. (Eds.). (2001a) Dicionário de Língua Portuguesa Contemporânea (Vols. I - A a F). Lisboa: Academia das Ciências de Lisboa e Fundação Calouste Gulbenkian.

Academia das Ciências de Lisboa & Fundação Calouste Gulbenkian. (Eds.). (2001b) Dicionário de Língua Portuguesa Contemporânea (Vols. II - G a Z). Lisboa: Academia das Ciências de Lisboa e Fundação Calouste Gulbenkian

Adam, M., Smaruj, M., & Tyszkowski, S. (2011). The diagnosis of the technical-tactical preparation of judo competitors during the World Championships (2009 and 2010) in the light of the new judo sport rules. *Archives of Budo - Science of Martial Arts, 7*(1), 5-9.

Adam, M., Tyszkowski, S., & Smaruj, M. (2011). The contest effectiveness of the men`s national judo team of Japan and character of their technical-tactical preparation during the World Judo Championships 2010. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, 3*(1), 65-74.

Adelino, J., Vieira, J. & Coelho, O. (1999). *Treino de Jovens - O que todos precisam de saber*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação desportiva - Secretaria de Estado do Desporto.

Afsanepurak, S., Hossini, R., Seyfari, M., & Hossini, E. (2012). Development of indicators of the national judo coaches selection: Athletes and coaches` perspectives. *International Journal of Academic Research in Business and Sciences, 2*(1), 24-29.

Almada, F. (1980). *Judo - Análise mecânica das técnicas de projeção do gókio*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa - Instituto Superior de Educação Física

Amaro, J. (2005). *Programa de preparación del deportista - Deporte "judo"* (pp. 278). Retrieved from www.inder.co.cu

Amaro, J., Valdivié, R., Barreto, J., Miranda, G., Váldez, W., Janjaque , M., . . . Pérez, R. (2007). *Programa de preparación del deportista - judo* (pp. 154). Retrieved from http://www.inder.cu/indernet/Provincias/hlg/documetos/ppd/Combate%201/PPD%20JUDO%20ok.pdf

Araújo, C. (1987). *Medida e avaliação da flexibilidade: Da teoria à prática.* Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

Araújo, D. (1997). O Treino da Capacidade de Decisão. *Treino desportivo,* (Novembro), 11-22.

Araújo, J. (1980). *Ser campeão*. Lisboa: Editorial Caminho.

Assembleia da Républica. (2012). Diário da República, 1.ª série - N.º 166 - 28 de agosto de 2012: Lei n.º 40/2012 de 28 de agosto, Capítulo II, artigo 10º. 4753-4758.

Avelar, B., & Figueiredo, A. (2009). la Iniciación a los deportes de combate: Interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. *Revista de Artes Marciales Asiáticas, 4*(3), 44-57.

Awazu, S. (1960). *Méthode de judo au sol*. Seine: Publi-Judo - Le Plessis - Robinson.

Baker, J. (2003). Early specialization in youth sport: A requirement for adult expertise? *High Ability Studies, 14*(1), 85-94. doi: 10.1080/13032000093526

Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., & Way, R. (2010). *Long-term athlete development.* S. Robertson & A. Hamilton (Eds.), *Canadian Sport for Live* (pp. 64). Retrieved from http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/CS4L%20Resource%20Paper.pdf

Bardin, L. (2004). *Análise de conteúdo* (3ª ed.). Lisboa: Edições 70.

Barrault, D., Brondani, J., & Rousseau, D. (1991). *Aspects Physiologiques du Judo*. Paris: Masson, S.A.

Barreto, H. (2004). Aperfeiçoamento e formação dos jovens: Algumas considerações sobre a defesa. In F. Tavares & A. Graça (Eds.), *O basquetebol e a pedagogia de Hermínio Barreto* (pp. 98-117). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto.

Barreto, H. (2004). Basquetebol técnica individual ofensiva. In F. Tavares & A. Graça (Eds.), *O Basquetebol e a pedagogia de Hermínio Barreto* (pp. 82-97). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto.

Barreto, H. (2004). Ensino do basquetebol no ambiente de jogo. In F. Tavares & A. Graça (Eds.), *O Basquetebol e a pedagogia de Hermínio Barreto* (pp. 57-70). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto.

Barreto, H., Gomes, M., & Bom, L. (2004). Padrão de evolução dos praticantes. In F. Tavares & A. Graça (Eds.), *O Basquetebol e a pedagogia de Hermínio Barreto* (pp. 27-42). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto.

Baz, I., & Navarro, A. (2006a). Bases del entrenamiento de la flexibilidad en la iniciación deportiva. In V. Giráldez, J. Patiño & J. Soidán (Eds.), *La iniciación deportiva - Un enfoque multidisciplinar* (pp. 153-172). Santiago de Compostela: Asociación Cultural Atlética Gallega.

Baz, I., & Navarro, A. (2006b). Bases del entrenamiento de la velocidad en la iniciación deportiva. In V. Giráldez, J. Patiño & J. Soidán (Eds.), *La Iniciación Deportiva - Un Enfoque Multidisciplinar* (pp. 111-150). Santiago de Compostela: Asociación Cultural Atlética Gallega.

Bengoechea, E., Strean, W., & Wiliams, W. (2004). Understanding and promoting fun in youth sport: Coaches' perspectives. *Physical Education & Sport Pedagogy, 9*(2), 197-214. doi: 10.1080/1740898042000294994

Bento, J. (2006). Da pedagogia do desporto. In G. Tani, J. Bento & R. Petersen (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 26-40). Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan.

Bernstein, N. (1996). On dexterity and its development. In M. Latash & M. Turvey (Eds.), *Dexterity and its development* (pp. 3-244). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Beunen, G., & Malina, R. (2008). Growth and biologic maturaton: Relevance to athletic performance. In H. Hebestreit & O. Bar-Or (Eds.), *The Young Athlete* (pp. 3-17). Malden: Blackwell Publishing.

Bompa, T. (1999). *Periodization - Theory and methodology of training* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Branco, J., Silva, D., Matos, F., & Carvalho, F. (1983). *Judo - da iniciação à competição*. Coimbra: Centelha.

British Judo Association. (2006). Long-term player development (LTPD) and judo. Loughborough: The British Judo Association.

Brito, A. (2007). *Psicologia do desporto para atletas*. Lisboa: Editorial Caminho.

Brito, C., Fabrini, S., Mendes, E., & Marins, J. (2002). Estudo da força isométrica manual e lombar em judocas, Retrieved from http://www.judobrasil.net/2002/estudos.htm

Brousse, M. (2002). *Le Judo - Son Histoire, ses Succès* (Minerva Ed.). Paris: Federation Française de Judo

Brown, J. (2001). *Sports talent. How to identify and develop outstanding athletes.* Champaign: Human Kinetics.

Buckle, M. (2010). Preventive child abuse in Judo. 1-6. Retrieved from http://judoinfo.com/alphabetical-list/research/387-preventing-child-abuse-in-judo

Calmet, M. (2002). *Faut-il enseigner le judo ou le savoir combattre?* (PHD), Universite de Picardie Jules Verne - Faculte des Sciences Humaines et de Psychologie, Arniens.

Capranica, L., & Millard-Stafford, L. (2011). Youh sport specialization: How to manage competition and training. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 6*, 572-579.

Carratalã, V., & Carratalã, H. (2005). El judo y la socialización deportiva In S. A. Hispano Europea (Ed.), *Introdución al Judo* (pp. 168-181). Barcelona: Hispano Europea, S.A.

Carvalho, M. (2000). Testes motores específicos para judô, necessidade frente a uma limitada quantidade. *Revista Kinesis,* (23), 1-18. doi:10.5902/23165464

Casado, G. (1990). *1000 ejercicios y actividades de lucha*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Casado, J., & Villamón, M. (2009). La utopia educativa de Jigoro Kano: El Judo Kodokan. *Revista de História do Esporte, 2*(1), 1-40.

Castelo, J. (1997). Os factores técnico-tácticos: Aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento. In F. Alves, S. Serpa, C. Costa & J. Galileu (Eds.), *Actas do I Seminário Psicosport - Metodologia do Treino* (pp. 65-77). Lisboa: Edições Psicosport.

Castelo, J. (1998). Os factores do treino desportivo - Estudo do factor táctico desportivo. In F. M. Humana (Ed.), *Metodologia do Treino Desportivo* (2nd ed., pp. 189-250). Lisboa.

Ceracchini, A. (1971). *JUDO - ABC del judo* (2a ed.). Barcelona: Editorial Molino.

Comité Olímpico Internacional. (2012). *Carta Olímpica*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude, IP.

Constantino, J. (2007). Os valores educativos do desporto - Representações e realidades. In J. Bento & J. Cosntantino (Eds.), *Em defesa do desporto - Mutações e valores em conflito* (pp. 57-79). Coimbra: Almedina.

Costa, E. (1982). *Judo - Técnicas mais competitivas.* Lisboa: Livraria Popular Francisco Franco.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3a ed., pp. 184-202). Hoboken, NJ.

Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. Crocker (Ed.), *Sport Psychology: A Canadian perspective* (pp. 270-298). Toronto: Pearson.

Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *USEP, 9*, 7-17.

Cratty, B. (1990). *Desenvolvimento perceptual y motor en niños* (2nd ed.). Barcelona: Ediciones Paidos Ibérica, S.A.

Crnogorac, B. (2010). Transformation of basic and especific motor status of elite judo players under the influence of innovated trainig model. *Sport Science, 3*(3), 27-31.

Daigo, T. (2005). *Kodokan judo - Throwing techniques*. Tokyo: Kodansha Internatonal Lta.

De Knop, P., & De Martelaer, K. (2001). Quantitative and qualitative evaluation of youth sport in Flanders and the Netherlands: A case study. *Sport, Education and Society, 6*(1), 35-51. doi: 10.1080/13573320120033872

De Knop, P., Wylleman, P., & Theeboom, M. (1998). *Clubes deportivos para niños y jovenes*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.

Delmas, M. (2006). Bases del entrenamiento de la resistencia en la iniciación deportiva. In V. Giráldez, J. Patiño & J. Soidan (Eds.), *La iniciación deportiva - Un enfoque multidisciplinar* (pp. 73-89). Santiago de Compostela: Asociación Cultural Atlética Gallega.

Demiral, S. (2011). The study of effects of educational judo pratices on motor abilities of 7-12 Years aged Judo performing children. *Asian Social Science, 7*(9), 212-220.

Deval, V. (1997a). Factores personales y sociales relacionados con la iniciación deportiva en la práctica del judo. In IVEF (Ed.), *Aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte* (pp. 1-12). Valencia: Instituto Valenciano de Educación Física.

Deval, V. (1997b). La enseñanza del judo en edades tempranas. In U. Valencia (Ed.), *La actividad deportiva en el ámbito escolar* (pp. 247-268). Valencia: Promolibro.

Deval, V. (2010). La enseñanza del judo en edades tempranas, objetivos y motivos de prática *Judo, una visión diversa* (pp. 17-42). Madrid: Visión Libros.

Deval, V., & Bellod, H. (2000). *El judo en edades tempranas. Una propuesta de competición*. Paper presented at the I Congresso Asociación Española Ciencias del Deporte, Cáceres.

Deval, V., Garcia, J., & Monteiro, L. (2009). Análisis of technical actions of the judoists cadets participating in the judo championship of Spain. *International Journal of Sports Science, V*(5), 64-80.

Deval, V., & Palla, E. (2010). *Judo - Del descubrimiento a la formación*. Vigo: Federación Gallega de Judo.

Dickhaut, S. (2012). *Judo - Methodik im Wandel der Seit* (Ed. 1st ed.). Aachen: M. M. Verlag.

Dominy, E. (1959). *Judo - Princípios básicos*. Madrid: Ediciones Aguilar, S.A.

Drid, P., Bala, G. & Obadov, S. (2010). The differences in motor and cognitive abilities between the more and less successful 12–14 years old judokas. *Archives of Budo - Science of Marcial Arts, 6*(2), 95-100.

Drid, P., Ostojic, S., Maksimovic, N., Pejcic, J., Motic, R., & Obadov, S. (2009). The effects of judo training on anthropometric characteristics and motor abilities of primary school boys. *Homo Sporticus, 11*(1), 30-34.

Eichelbrenner, D. (1992). *Jeux de lutte - 52 Jeux pour l`école élémentaire*. Paris: Éditions Revue EPS.

Estrada, J. (1989). *El Judo y su razón kinantropológica*. Gijon: GH Editores, S.A.

Ewen, H. (1959). *Your book of judo*. London: Faber and Faber.

Farré, C. (1997). Aspectos psicologicos de los deportes de combate. In F. Ramirez, U. Nuñes & J. Mendoza (Eds.), *Luchas, deportes de combate y juegos tradicionales* (pp. 183-189). Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.

Farto, E. (2006). Bases del entrenamiento de la fuerza en la iniciación deportiva. In V. Giráldez, J. Patiño & J. Soidán (Eds.), *La iniciación deportiva - Un enfoque multidisciplinar* (pp. 93-109). Santiago de Compostela: Asociación Cultural Atlética Gallega.

Federação Portuguesa de Judo. (2010). *Regulamento de graduações*. Lisboa: Federação Portuguesa de Judo Retrieved from http://www.fpj.pt/normativos/formacao-graduacoes.

Federação Portuguesa de Judo. (2013a). Federação - O início. Retrieved from http://www.fpj.pt/federacao

Federação Portuguesa de Judo. (2013b). Mestre Kiyoshi Kobaiashi - 1925-2013: Lisboa: Federação Portuguesa de Judo.

Federação Portuguesa de Judo. (2014a). *Circular 119/14 - Escalão Júnior*. Lisboa: Federação Portuguesa de Judo.

Federação Portuguesa de Judo. (2014b). *Regulamento de Organização de Provas*. Lisboa: Federação Portuguesa de Judo Retrieved from http://www.fpj.pt/normativos/organizacao-de-provas/regulamento-de-organizacao-de-provas

Federación Gallega de Judo y D.A. (s.d.). *¿Cómo ser...? CAMPEÓN-a - Todo lo que un judoka debe saber para llegara lo más alto de sus posibilidades*: Federacion Gallega de Judo e D.A.

Fédération Française de Judo. (2010). *Le judo des 15-17 ans - pratique et entraînement*. Paris: Fédération Française de Judo.

Fédération Française de Judo. (2011a). *L´éveil judo - des 4 et 5 ans*. Paris: Fédération Française de Judo.

Fédération Française de Judo. (2011b). *Une approche pédagogique pour l`iniciation au judo*. Paris: Fédération Française de Judo.

Fédération Française de Judo et Disciplines Associées. (1987). *Méthode Français D`Enseignement du Judo-Jujitsu*. Paris: Fédération Française de Judo et Disciplines Associées.

Federation Française de Judo et Jiu-Jitsu (Ed.). (1948). *Annuaire officiel du judo international*. Paris: A.M.I.

Feldenkrais, M. (1951). *Judo - The art of defense and attack*. London: Frederick Warne & Co. Lda.

Feliu, J. (2005). El papel de los padres en la promoción del *fair play* en deportistas jóvenes. *Conferência Internacional - O Desporto, a educação e os valores: Por uma ética nas atividades físicas e desportivas* (pp. 79-90). Lisboa: COFAC - Cooperativa de Informação e Animação Cultural.

Feliu, J., Alvarez, M., & Sousa, C. (2005). O papel das famílias na promoção do *fair play* em jovens desportistas. *A educação pelo desporto - Perspectivas Europeias* (pp. 36-50). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Fonseca, A. (2004). O fenómeno do abandono da prática desportiva juvenil. In L. CDP (Ed.), *Os Jovens e o desporto - Oportunidades e Dificuldades* (Vol. I, pp. 9-27). Lisboa: Confederação do Desporto de Portugal.

Fragoso, I., & Vieira, F. (2000). *Morfologia e crescimento*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

Franchini, E. (2001). Aspectos motores *judô: Desempenho competitivo* (pp. 127-159). São Paulo: Editora Manole Ltda.

Franchini, E. (2006). Análise e ensino do judô. In G. Tani, J. Bento & R. Petersen (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 384-398). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Franchini, E. & Costa, R. (2001). Características morfológicas e aspectos biomecânicos do judô. In E. Franchini (Ed.), *Judô: Desempenho competitivo* (pp. 85-95). São Paulo: Editora Manole Ltda.

Franchini, E., Takito, M., Cássio, R., & Bertuzzi, M. (2005). Morphological, physiological and technical variables in high-level college judoists. *Archives of Budo, 1*, 1-7.

François, J. (1973). Si tu veux faire du judo (2). *France Judo - La Revue des Arts Martiaux, 3*, 31-32.

Frolowics, T. (2005). Os caminhos da educação pelo desporto na Polónia. In IDP (Ed.), *A Educação Pelo Desporto - Perspetivas Europeias* (pp. 104-112). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Garcia, J., Deval, V., Sterkowicz, S., & Molina, R. (2009). A study of the dificulties involved in introducing young childreen to the judo techniques: A proposed teaching programe. *Archives of Budo, 5*, 121-126.

García, J., Díaz, S., González, D., & Velázquez, V. (2006). *JUDO - Juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Garcia, R., & Luque, G. (2007). Análisis temporal del combate de judo en competición. *Revista Internacional de Ciencias da Actividad Física e del Deporte*, (25), 52-60.

Garcia, R., & Luque, G. (2011). Preparación física integrada en deportes de combate. *Revista de Ciencias del Deporte, 7 (Suplemento monográfico: Deportes de Combate)*, 31-38. Retrieved from http://www.e-balonmano.com

Giráldez, V. (2006). Educación motriz: Hacia una óptima formación del deportista. In V. Giráldez, J. Patiño & J. Soidan (Eds.), *La iniciación deportiva* (pp. 267-284). Santiago de Compostela: Asociación Cultural Atlética Gallega.

Giráldez, V., Navarro, A., & Baz, I. (2006). *Fases del ciclo vital del deportista*. Paper presented at the La Iniciación Deportiva - Un Enfoque Multidisciplinar, Santiago de Compostela.

Giráldez, V., & Patiño, J. (2005). *Formación técnica en atletismo - De la iniciación al alto rendimiento*. Santiago de Compostela: Asociación Cultural Atlética Gallega.

Gleeson, G. (1977). *Judo para occidentales*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

Gonçalves, A. (1936). *A defesa na rua - Luta japonesa - Golpes de "jiu-jitsu"* (2nd ed.). Porto: Livraria Simões Lopes Ed.

Gonçalves, A. (1947). *O Fraco vence o forte* (2nd ed.). Lisboa: L. F. Machado Ed.

Gonçalves, C. (2005). A educação para os valores na educação física e no desporto infanto-juvenil. *Conferência Internacional - O desporto, a educação e os valores: Por uma ética nas atividades físicas e desportivas* (pp. 69-78). Lisboa: COFAC - Cooperativa de Informação e Animação Cultural.

Graça, A. (2004). A Dosagem da Distância - deixe o possuidor da bola respirar para poder evoluir. In F. Tavares & A. Graça (Eds.), *O Basquetebol e a Pedagogia de Hermínio Barreto* (1st ed., pp. 71-81). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto.

Graça, A., & Mesquita, I. (2011). Modelos de ensino dos jogos desportivos. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 131-164). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

Graça, A., & Mesquita, I. (2013). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos - Ensinar a Jogar* (pp. 9-54). Porto: Faculdade de Desporto – Universidade do Porto.

Gratton, C. & Jones, I. (2004). *research methodes for sport studies*. New York: Routledge.

Guerra, I. (2006). *Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo*. Cascais: Princípia Editora, Lda.

Hamot, C. (1969). *ju no kata*: Sedirep.

Hamot, C., Pelletier, G., & Urvoy, C. (1970a). *kime no kata*: Sedirep.

Hamot, C., Pelletier, G., & Urvoy, C. (1970b). *nage no kata*: Sedirep.

Hamot, C., Pelletier, G., & Urvoy, C. (1971). *katame no kata goshin jitsu*: Sedirep.

Harrison, J. (1954). *Judo on the ground - The Oda (9th Dan) method "katamewaza"*. London: W. Foulsham & Co. LTD.

Hernández, J. (2011). Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. *E-Bm.com Revista de Ciencias del Deporte, 7* (Suplemento monográfico: Deportes de combate), 75-80. Retrieved from http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/77/70

Hill, M., & Hill, A. (2005). A construção de um questionáro - O estudo preliminar. In M. Robalo (Ed.), *Investigação por questionário* (2ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo, Lda.

Huizinga, J. (1990). *Homo ludens* (2ª ed.). São Paulo: Editora Perspectiva S.A.

Ikay, M., Haga, S., & Kaneko, M. (1972). The characteristics of physical fitness of judoists from the view point of respiratory and cardiovascular functions. *Bulletin of the Association for the Studies on Judo, Kodokan, 4*, 43-51.

Inogai, T., & Habersetzer, R. (1989). *Judo pratique - Du débutant à la ceinture noire*. Paris: Éditions Amphora.

Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. (2014). Medidas de apoio ao alto rendimento. 2014, from http://www.idesporto.pt

International Judo Federation. (2013). *Sports and organization rules of the International Judo Federation*. Lausanne: International Judo Federation Retrieved from http://www.intjudo.eu/upload/2013_02/07/136022904563527387/sor_final.pdf.

Isidoro, L., Martins, T., & Silva, T. (2006, setembro 2006). Observação e análise da técnica o-soto-gari. *Judo - Revista Técnica e Informativa*, 14-16.

Jones, F. (2005). Qualitative research - *Experience enables you to recognize a mistake when you make it again*. In J. Thomas, J. Nelson & S. Silverman (Eds.), *Research methods in physical education activity* (5a ed., pp. 345-364). Champaign: Human Kinetics.

Jones, L., & Hanon, J. (2011). El camino de la kata en el judo Kodokan. *Revista de Artes Marciales Asiáticas, 6*(1), 7-34.

Judo Canada. (2006). *Long-term athlete development - Judo taking it to the mat* (pp. 34). Retrieved from http://www.judocanada.org/long-term-athlete-development-model/

Judo Canada. (2013). *National kyu grading syllabus* (pp. 18). Retrieved from http://www.judocanada.org/system/wp-content/uploads/2011/05/National-Kyu-Grading.pdf

Judo Canada. (2014). *Sanctioning policy & tournament standards* (pp. 75). Retrieved from http://www.judocanada.org/tournament/

Judo Clube de Portugal. (1968). *Boletim - Judo Clube de Portugal*.

Kano, J. (1986). *Kodokan judo*. Nova Iorque: Kodansha International.

Kano, J. (2006). *Mind over muscle*. Tokio: Kodansha International.

Kawaishi, M. (1960). *Ma métode de judo*. Paris: Judo-International.

Kimura, M. (1976). *El judo - conocimiento prático y normas*. Barcelona: Editorial AEDOS.

Kirk, D. (2006). Sport education, critical pedagogy, and learning theory: Toward an intrinsic justification for physical education and youth sport. *Quest, 58*(2), 255-264. doi: 10.1080/00336297.2006.10491882

Klinger-Klingerstorff, H. (1958). *Judo - Self-Taught in pictures* (12th ed.). London: Herbert Jenkins Lda.

Klocke, U. (1998). *Judo anwenden - 4. bis 1. kyu - orange-grün bis braun* (4th ed.). Bonn: Verlag Dieter Born.

Klocke, U. (1999). *Judo lernen - 8. bis 5. Kyu - weiss-gelb bis orange* (7th ed.). Bonn: Verlag Dieter Born.

Knapp, B. (1981). *La habilidad en el deporte*. Valladolid: Editorial Miñon, S.A.

Kobaiashi, K. (2014). *Judo ilustrado - kyu & dan* (2nd ed.). Coimbra: MinervaCoimbra.

Kodokan Judo Institute. (2009). *Jigoro Kano and the Kodokan - an innovative response to modernization*. Tokyo: Kano Risei - Kodokan Judo Institute.

Koike, T. (1975). *Judo - De cinturon blanco a cinturon amarillo*. Barcelona: Editorial de Vecchi.

Kozub, F., & Kozub, M. (2004). Teaching combative sports through tactics. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 75*(8), 16-21. doi: 10.1080/07303084.2004.10607284

Krstulović, S., Kvesić, M. & Nurkić, M. (2010). Judo training is more effective in fitness development than recreational sports in 7 year old girls *FACTA UNIVERSITATIS: Physical Education and Sport, 8*(1), 71 - 79. doi: UDC 796.853.3:-053.3

Kuhlmann, D. (2005). O que tem o desporto a ver com a educação? In I. D. Portugal (Ed.), *A Educação pelo Desporto - Perspectivas Europeias* (pp. 10-12). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Leal, A. (2013). *Conclusões das I Jornadas AJDS - O Judo, perspetivas e futuro* Paper presented at the I Jornadas AJDS - O Judo, Perspetivas e Futuro, Rio Maior.

Leal, J., & Sillero, J. (2010). Fundamentos teóricos y aplicación prática de la toma de decisiones en el deporte. *E-Bm.com Revista de Ciencias del Deporte, 6*(2), 101-110.

Lehman, G. (1987). Investigations on the efficiency of performance factores in the long term training development of judoists. In E. J. Union (Ed.), *International Congress on Judo* (pp. 114-119). Spala: Institute of Sport.

Lehmann, G. (1984). Le capacitá coordinative e la tecnica negli sport di combatimento. *Sds, Rivista di cultura sportiva, 3*, 50-53.

Lemus, M., Carretero, C., González, L., Barco, B., & Gallego, D. (2012). La aquisición de la pericia en judo: Actividades generales y cotidianas. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 8*(2), 145-157.

Lima, A. (1995). Dossier - As bases das actividades físico-desportivas dos desportos de combate. *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto, XI*(66), I-VIII.

Little, N. G. (1991). Physical performance attributes of junior and senior woman, juvenile, junior, and senior men judokas. *Journal of Sports Medicine, 31*, 510-520.

Lopes, V., Maia, J., & Mota, J. (2000). *Aptidões e habilidades motoras: Uma visão desenvolvimentista*. Lisboa: Livros Horizonte.

Malina, R. (2008). Skill acquisition in childhood and adolescence. In H. Hebestreit & O. Bar.Or (Eds.), *The young athlete* (pp. 96-111). Malden: Blackwell Publishing.

Manolachi, V., Marin, C., Daniel, R., & Mircea, E. (2010). Judo - The alternative method of the contemporary education. *The Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati, XV*, 20-23.

Marchoca, H. (1987). Body struture and judo technique preferences. In E. J. Union (Ed.), *International congress on Judo, contemporary problems of training and Judo contest* (pp. 73-77). Spala: Institute of Sport, Departement of Anthropology,Warsaw, Poland.

Margnes, E., Loison, D., & Terisse, A. (2007). L`intention didactique de l`enseignement de judo. *Science & Motricité*, (62), 71-80.

Marques, A. (2004). Um desporto para os mais jovens: questões atuais. In L. CDP (Ed.), *Os jovens e o desporto - Oportunidades e dificuldades* (Vol. I, pp. 9-27). Lisboa: Confederação do Desporto de Portugal.

Marques, A. (2005). Do valor educativo da competição desportiva. Razões e equívocos. *A Educação Pelo Desporto - Perspectivas Europeias* (pp. 114-121). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Martens, R., Christina, R., Harvey, J., & Sharkey, B. (1989). Psicologia del deporte. *El entrenador - Nociones sobre psicologia, pedagogia, fisiologia y medicina para conocer el exito*. Barcelona: Editorial Hispano Europea, S.A.

Martinez, J. (1974). *Judo para niños: Su metodologia*. Madrid: Libreria Deportiva Esteban Sanz.

Masniéres, J. (1975). *Judo d`attaque*. Paris: Editions Amphora S.A.

Matos, R. (2009). *50 anos da Federação Portuguesa de Judo*. Lisboa: Federação Portuguesa de Judo.

Matveiev, L. (1990). *O processo de treino desportivo* (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Melo, S., Santos, P., Cunha, A., Detanico, D., & Teixeira, J. (2009). Ukemi: Quantity, rate and distribution in judo training sessions. *Fitness Performance, 8*(4), 291-301. doi: 10.3900

Mendoza, J., Ramírez, F., Calvo, X., Soler, E., & Lima, B. (2011). Models d`ensenyament en la iniciació esportiva i l`esport escolar. Estudi comparatiu en judo. *Apunts. Educació Física i Esports, 104*(2), 88-95. doi: 1.090.5672/apunts.2014-0983.cat.(201172).104

Mesquita, I. (2004). *Tarefa prioritária do treinador: Ensinar a aprender*. Paper presented at the Seminário Internacional sobre Treino de Jovens, Lisboa.

Mesquita, I. (2011). O ensino e treino da técnica nos jogos desportivos. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 165-184). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana - Edições FMH.

Mesquita, I., & Graça, A. (2006). Modelos de ensino dos jogos desportivos. In G. Tani, J. Bento & R. Petersen (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 269-283). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 39-68). Cruz Quebrada: Faculdade de Moricidade Humana - Edições FMH.

Mesquita, I., Rosado, A., Januário, N., & Barroja, E. (2008). Athlete's retention of a coach's instruction before a judo competition *Journal of Sports Science and Medicine, 7*(3), 402-407.

Metzler, M. (2011). *Instrutional models for physical education* (3rd ed.). Scottdale: Holcomb Hathaway, Publishers, inc.

Miarka, B., Julio, U., Vecchio, B., Calmet, M., & Franchini, E. (2010). Técnica y táctica en judo: Una revisión. *Revista de Artes Marciales Asiáticas, 5*(1), 91-112.

Ministério da Educação e Ciência - Direção Geral da Educação. (2013). *Desporto Escolar - Regulamento Específico de Judo 2013 - 2017* Lisboa: Direção Geral de Educação - Desporto Escolar.

Minuro (1950). *Essência do Judo (Jiu-Jitsu) - Arte de Agir com Eficácia Máxima*. Lisboa.

Monteiro, L. (1996). Estrutura temporal e custo energético do combate de judo no escalão de juniores masculinos. *Revista da Associação Nacional dos Treinadores de Judo, 1*, 17-22.

Monteiro, L. (1998). *O treinador de judô no Brasil*. Rio de Janeiro: Editora Sprint Ltda.

Monteiro, L. (2013). *Análisis de las diferencias de los indicadores de fuerza explosiva, potencia y resistencia a la fuerza explosiva en judokas de élite y sub-élite* (PhD), Universidad de Castilla la Mancha - Facultad de Ciencias del Deporte Toledo.

Moyset, R. (1974). *Iniciation au judo*. Paris: Editions Bornemann.

Muller- Deck, H. (1987). Reflection of different factors of the performance in the judo competition as a result of systematic investigations and observations. In E. J. Union (Ed.), *International Congress on Judo "Contemporary Problems of Training and Judo Contest"* (pp. 50 - 57). Spala, Poland: Institute of Sports, Department of Physiology.

Navarro, F. (2004). *Características e importância das etapas de formação da carreira dos praticantes desportivos.* Paper presented at the Treino de Jovens, Lisboa.

Nunes, J. (1977). Importância das imobilizações. *Tele Judo, 13*, 4-5.

Ohlenkamp, N. (1999). Qualidades técnicas do judoca de elite. *Judo: Revista técnica e informativa da Associação Nacional de Treinadores de Judo, 5*.

Ohlenkamp, N. (2014a). The 67 Kodokan judo throws - Nagewaza. Retrieved from http://judoinfo.com/gokyo.htm

Ohlenkamp, N. (2014b). What is judo and Kodokan? Retrieved from http://judoinfo.com/

Paes, R. (2006). Pedagogia do esporte: Especialização esportiva precoce. In G. Tani, J. Bento & R. Petersen (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 219-226). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Parlebas, P. (1986). *Élements de sociologie du sport* (1st ed.). Paris: Presses Universitaires de France.

Parlebas, P. (1990). *Activités physiques et éducation motrice* (3rd ed.). Paris: Editions "Revue E.P.S.".

Peixoto, R. (2006). Erros mais comuns nas técnicas de projecção. *Judo*, 42-49.

Pereira, S. (2004). *Manual do judô* (Vol. I). Rio de Janeiro: Axcel Books do Brasil Editora.

Pinto, D., & Gomes, M. (2004). Aprendendo a ensinar o jogo com Hermínio Barreto. In F. Tavares & A. Graça (Eds.), *O basquetebol e a pedagogia de Hermínio Barreto* (pp. 43-56). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto.

Platonov, V. (1988). Factores que determinan el nivel de las performances. In V. Platonov (Ed.), *El entrenamiento deportivo, teoria y metodologia* (pp. 63-90). Barcelona: Editorial Paydotribo.

Ramírez, J., Soler, X., & Lima, B. (2011). Models d`ensenyament en la iniciació esportiva i l`esport escolar - Estudi comparatiu en judo. *Apunts. Educació Física i Esports*, (104), 88-95.

Rink, J. (1993). *Teaching pshysical education for learning* (2nd ed.). St. Louis: Mosby - Year Book, Inc.

Rodrigues, P. (2010). *Preferência manual e assimetria funcional em tarefas de antecipação-coincidência - estudo em diferentes grupos etários e segundo o género.* (Doutoramento), Faculdade de Desporto da UNiversidade doPorto, Porto.

Roquete, J., Monteiro, L., & Wellington, C. (1990). *Avaliação da aptidão física no judoca: Aplicação de uma bateria de testes motores aos diferentes escalões etários.* (Trabalho não publicado da disciplina de Avaliação e Controle do Treino), Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.

Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 185-206). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana - Edições FMH.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem optimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 69-130). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana - Edições FMH.

Rutten, E., Stams, G., Biesta, G., Schuengel, C., Dirks, E., & Hoeksma, J. (2006). The contribution of organized youth sport to antisocial and prosocial behavior in adolescent athletes. *Journal of Youth and Adolescence, 36*(3), 255-264. doi: 10.1007/s10964-006-9085-y

Salanne, S., Zelmat, B., Rekhroukh, H., & Claudet, I. (2010). Traumatismes secondaires à la pratique du judo chez l'enfant. *Archives de Pédiatrie, 17*(3), 211-218. doi: 10.1016

Santiago, A. (2006). Iniciación deportiva en los deportes de lucha. In V. Giráldez, M. Patiño & J. Soidan (Eds.), *Área de Entrenamiento Deportivo - Un enfoque multidisciplinar* (pp. 221-225). Santiago de Compostela: Asociación Cultural Atlética Gallega.

Santos, S., & Melo, S. (2003). Os "ukemis" e o judoca: Significado, importância, gosto e desconforto *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 5*(2), 33-43.

Santos, S., Souza, R., Sanchis, L., Oliveira, S., & Araújo, M. (2011). Juegos de oposición: Nuevas metodologias para la enseñanza de deportes de combate. *E-Bm.com Revista de Ciencias del Deporte, 7*(7), 45-62.

Sariola, J. (1995). *Introducción a la pedagogia del judo infantil*. Barcelona: Centre de Publicacions del Campus Nord.

Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do desporto e observação*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

Seefeldt, V., & Ewing, M. (1997). Youth sports in America: An overview. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 2*(11), 1-14.

Seidman, I. (1998). *Interviewing as qualitative research - A Guide for Researchers in Educational and Social Sciences* (2nd ed.). NY: Teachers College Press.

Sekulic, S., Krstulovic, S., Katic, R. & Ostojic, L. (2006). Judo training is more effective for fitness development Than recreational sports for 7-years-old boys. *Pediatric Exercise Science, 18*(3), 329-338.

Sertic, H., Sterkowics, S., & Vuleta, D. (2009). Influence of latent motor abilities on performance in judo. *Kinesiology, 41*(1), 76-87.

Siendentop, D. (1994). *Apprendre à enseigner l` éducation physique* (3ª ed.). Montréal: Gaëtan Morim Éditeur ltée.

Siendentop, D. (2002). Sport education: A Retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education, 21*, 409-418.

Silva, M. (1988). Caracterização do esforço em modalidades desportivas mensuráveis e não mensuráveis - O judo como caso exemplar. *Treino Desportivo, 16*, 36-46.

Silva, P. (2011). *Luta na escola - Caderno de Apoio*. Lisboa: F. P. L. Amadoras Ed.

Smith, B. & Caddick, N. (2012). Qualitative methods in sport: a concise overview for guiding social scientific sport research. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science, 1*(1), 60-73. doi: 10.1080/21640599.2012.701373

Sport Rhode OHG. (1966). *Taschenkalender 1966*. Sprendlingen: Das Judo ABC.

Sterkowics, S., Lech, G., & Blecharz, J. (2010). Effects of laterality on the technical/tactical behavior in view of the results of judo fights. *Archives of Budo - Science of Marcial Arts, 6*(4), 173-177.

Taira, S. (2009a). *La esencia del Judo I - História del judo, nage-waza, katame-waza* (Vol. Tomo I). Gijón: Satori Ediciones.

Taira, S. (2009b). *La esencia del judo II - Kata apéndices* (Vol. Tomo I). Gijón: Satori Ediciones.

Tani, G., Santos, S., & júnior, C. (2006). O ensino da técnica e a aquisição das habilidades motoras no desporto. In G. Tani, J. Bento & R. Petersen (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 227-240). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Tegner, B. (1969). *Guia completo de judô - Do principiante ao faixa-preta* (2nd ed.). Rio de Janeiro: Distribuidora Record.

Tokarski, T. (2012). Judo contribution to marcial arts : Techniques, strategies, values. *Journal of Combat Sports and Marcials Arts, 3*(2), 141-145. doi: 10.5604/20815735.1047662

Tomiki, K. (1970). *Judo and aikido* (9a ed.). Tokyo: Japan Travel Bureau, Inc.

Uzawa, T. (1970). *Tratado de judo*. Madrid: Instituto Nacional de Educação Física Y Deportes.

Valdivieso, F. (2006). *Bases para la planificación del entrenamiento deportivo en niños*. Santiago de Compostela: Asociación Cultural Atlética Gallega.

Veloso, R., Cachada, J., & Aranha, Á. (2010). *Uma abordagem didáctica do judo: Ideias e sugestões de trabalho*. Vila Real Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Villamón, M., & Molina, J. (1999). La iniciación deportiva en el judo. In E. H. E. S. A. (Ed.), *Introdución al judo* (pp. 145-165). Barcelona: Editorial Hispano Europea S. A.

Way, R., & Balyi, I. (2007). Competiton is a good servant, but a poor master. *Canadian Sport for Life*, 7. Retrived from http://www.canadiansportforlife.ca/resources/competition-good-servant-poor-master

Weed, M. (2009). Research quality considerations for grounded theory research in sport & exercise psychology. *Psychology of Sport and exercise, 10*(5), 502-510. doi: 10.1016/j.psychsport.2009.02.007

Weers, G. (1997a). First contact and grip domination in judo competition. Retrieved from http://judoinfo.com/weers2.htm

Weers, G. (1997a). Gripping strategies. Retrieved from www.judoinfo.com

Weers, G. (1997b). Movement patterns in Judo. Retrieved from http://judoinfo.com/weers3.htm

Weers, G. (1997b). Skill range of the elite judo competitor. Retrieved from http://judoinfo.com/weers1.htm

Weers, G. (1998). Newaza preparation report. Retrieved from http://judoinfo.com/weers96.htm

Yiannakis, L. (2011). Una taxonomia de los principios itilizados en las técnicas de proyección de judo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas, 6,* 69-84.

ANEXOS

ANEXO I - Algumas definições operacionais

Adaptação - Resposta a um estímulo ou a uma série de estímulos que induzem mudanças a nível funcional e/ou morfológico no organismo. O grau de adaptação está dependente das capacidades individuais (Balyi et al., 2010).

Ataque direto - Execução de uma técnica de ataque utilizando a sua própria energia, com o objetivo de alcançar um resultado determinado (Masniéres, 1975).

Adolescência - "É um período difícil de definir em termos de tempo do seu início e fim. Durante este período a maioria dos sistemas torna-se adulta, tanto estruturalmente como funcionalmente" (Balyi et al., 2010, p. 4).

Combinação - Realização completa de um ataque e utilizar a reação do adversário para a execução de uma segunda técnica/ataque (Masniéres, 1975).

Confusão - Simulação de um ataque com o objetivo de provocar uma reação no *uke* utilizando imediatamente esta reação (Masniéres, 1975).

Desenvolvimento – "Refere-se à inter-relação entre crescimento e maturação em relação à passagem do tempo. O conceito de desenvolvimento inclui também o desenvolvimento social, emocional, intelectual e domínios motores da criança". (Balyi et al., 2010, p. 4).

Idade cronológica – "Número de anos e dias decorridos desde a nascença" (Balyi et al., 2010, p. 4).

Infância - Normalmente situa-se entre o primeiro aniversário e o início da adolescência e caracteriza-se por um progresso relativamente regular do amadurecimento e maturação, assim como progresso rápido do desenvolvimento motor e neuromuscular (Balyi et al., 2010).

Literacia motora - Competência nas habilidades motoras e desportivas fundamentais (Balbyi et al., 2010).

Coordenação – É a aptidão para resolver de forma rápida e económica as tarefas motoras mais complicadas e inesperadas (Platonov, 1988).

Criança – Ser humano no período da infância, que ainda não chegou à adolescência ou à puberdade (Academia das Ciências de Lisboa, & Fundação Calouste Gulbenkian, 2001a).

Desporto de combate – Desporto onde existe confronto entre dois indivíduos, através da realização de contacto físico, com ou sem uso de armas, onde, através destas e do próprio corpo, se tenta alcançar a vitória (Farré, 1997).

Didática - "Ciência, ou ramo da auxiliar da pedagogia, que se ocupa dos métodos e técnicas do ensino em geral; Conjunto de métodos e técnicas específicas do ensino de uma determinada disciplina" (Academia das Ciências de Lisboa, & Fundação Calouste Gulbenkian, 2001a, p. 1251).

Didática específica - "Conjunto de princípios, métodos e técnicas aplicáveis a uma disciplina em particular, para que a aprendizagem da mesma se efectue com maior eficiência" (Academia das Ciências de Lisboa, & Fundação Calouste Gulbenkian, 2001a, p. 1251).

Estilo – É o uso da imaginação na resolução de problemas técnicos ou a forma pessoal de realizar um gesto motor (Bompa, 1999).

Formação – "Processo de adquirir forma, configuração, acto ou efeito de formar ou de se formar" (Academia das Ciências de Lisboa, & Fundação Calouste Gulbenkian, 2001a, p. 1793).

Iniciação desportiva – Processo de ensino através do qual um indivíduo aprende os rudimentos de um desporto, chegando a ser capaz de o praticar a um nível básico. Embora possa ser aplicada a qualquer idade, quando se fala de iniciação desportiva, faz-se referência a crianças (Villamón, & Molina, 1999).

Modelação – "Ação ou resultado de modelar" (Academia das Ciências de Lisboa, & Fundação Calouste Gulbenkian, 2001b, p. 2499).

Modelado – "Que está feito segundo um modelo" (Academia das Ciências de Lisboa, & Fundação Calouste Gulbenkian, 2001b, p. 2500).

Modelo – "O que é representativo de alguma coisa, que lhe serve de exemplo; representação formal e simplificada de uma realidade, de um fenómeno ou conjunto de fenómenos" (Academia das Ciências de Lisboa, & Fundação Calouste Gulbenkian, 2001b, p. 2500).

Períodos críticos de desenvolvimento - "Referem-se a um ponto no desenvolvimento de um determinado comportamento quando a experiência ou o treino têm um efeito ótimo no desenvolvimento" (Balyi et al., 2010, p. 4).

Preensão – "Acção de segurar, agarrar ou apanhar" (Academia das Ciências de Lisboa, & Fundação Calouste Gulbenkian, 2001b, p. 2938).

Prontidão - "Refere-se ao nível de crescimento, maturidade e desenvolvimento da criança que lhe permite realizar tarefas e superar exigências através de treino e competição" (Balyi et al., 2010, p. 5).

Puberdade - Momento em que um indivíduo está sexualmente maduro e apto para se reproduzir (Balyi et al., 2010).

Tática desportiva – "Arte de vencer a competição desportiva" (Matveiev, 1990, p. p.20).

Técnica de judo – Habilidade motora que desenvolvida pela prática, é utilizada para derrotar o opositor, através de uma projeção, imobilização, estrangulamento ou luxação (Carvalho, 2000).

Treinabilidade – "Refere-se aos dotes genéticos dos desportistas à medida que vão respondendo individualmente a determinados estímulos e se adaptam de acordo com isso" (Balyi et al., 2010, p. 5).

ANEXO II - Glossário de termos de judo

Apresentaremos em seguida um glossário de termos japoneses, no sentido de proporcionar uma melhor compreensão de todo o documento, mais concretamente de palavras japonesas muito utilizadas no judo. Este glossário teve como base as obras de Inogai e Habersetzer (1989); Amaro et al. (2007); Kano (1986); Kobaiashi (2014) e Taira (2009a).

ASHI – pé, perna.

ATEMI – pancada, golpe.

ATEMI-WAZA – técnica de pancada.

BARAI – varrer.

DAN – nível, grau.

DO – via, caminho.

DOJO – local onde se aprende a via.

GOKYO – cinco grupos.

IPPON – ponto.

JU – suavidade.

JU-JUTSU – arte da suavidade; ancestral do judo.

JUTSU – técnica.

KEIKO (ou GEIKO) – exercício, treino.

KAKARI – atacar, incessante.

KAKE – ação de finalização de uma técnica de judo.

KANSETSU-WAZA – técnicas de luxação.

KATA – ombro, forma.

KATAME (ou GATAME) – controlo.

KATAME-WAZA – técnicas de controlo.

KATATE-JIME – estrangulamentos com uma mão/braço.

KEIKOGI (ou JUDOGI) – indumentária de treino.

KOSHI (ou GOSHI) – anca.

KUMI-KATA – pega de judo.

KUZUSHI – desequilíbrio.

KYO – grupo, princípio.

KYU – classe, grau antes do *dan*.

MAE – para a frente.

MITORI – observar.

NAGE-WAZA – técnicas de projeção.

NE-WAZA – técnicas no chão.

OSAE-KOMI-WAZA – técnicas de imobilização.

RENRAKU-WAZA – técnicas de conexão (duas ou mais técnicas, inclui contra-ataques); combinações de técnicas.

RANDORI – prática livre; execução sem regras.

REI – saudação.

RENZOKU-WAZA – técnicas em continuidade ou sucessão (duas ou mais técnicas); encadeamentos de técnicas.

RENSHU – prática.

RITSUREI – saudação de pé.

SABAKI – esquivar, tornear.

SHIAI – competição.

SHIHO – quatro pontos, quatro lados.

SHIME-WAZA – técnica de estrangulamento.

SOTAI-RENSHU – exercícios a pares.

SUTEMI-WAZA – técnicas de sacrifício.

TACHI-WAZA – técnicas em pé.

TAI – corpo.

TAI-SABAKI – deslocamento do corpo.

TATAMI – tapete de palha prensada.

TOKUI-WAZA – técnica favorita.

TORI – aquele que faz a ação.

TSUKURI – construir, ação de preparação.

TSURI – pescar, elevar.

UCHIKOMI – treino de repetição de técnicas.

UKE – aquele que defende.

UKEMI – queda.

WAZA – técnica.

WAZA-ARI – técnica quase perfeita.

YAKUSOKU-GEIKO – treino com características previamente estabelecidas.

YOKO – lado.

ANEXO III - Guião da entrevista

Esta entrevista insere-se no âmbito de uma tese de doutoramento em Ciências do Desporto, que está a ser realizada na Universidade de Trás os Montes e Alto Douro (Vila Real). A sua colaboração é muito importante, pelo que agradecemos a sua disponibilidade para a realização da entrevista.

Na primeira parte da entrevista serão solicitados alguns dados pessoais. Na segunda parte será realizada a parte principal da mesma, onde serão colocadas algumas questões, de natureza aberta, relacionadas com o processo de formação na modalidade de judo. A duração da mesma será de aproximadamente trinta e cinco minutos.

Será mantido o anonimato relativamente aos dados da entrevista.

1. Caracterização dos participantes

- Nome: _____.
- Sexo: _____.
- Data de nascimento: _____/____/_____.
- Habilitações literárias: _____.
- Tempo de atividade como treinador (anos): _____.
- Graduação: _____*dan.*
- Palmarés como competidor:

  _____

  _____

  _____

  _____

  _____.
- Grau de treinador: _____.
- Clube: _____.
- Associação/Zona: _____/_____.
- Nº total de atletas: _____.
- Nº crianças e jovens: _____.
- Nº treinos semanais por escalão etário/duração média de treino:

  Até iniciados: _____/_____.

Juvenis: _____/_____.

Cadetes: _____/_____.

Juniores: _____/_____.

- Características do dojo: Fixo _____Amovível_____.
- Dimensões do dojo (m^2):_____.
- Participação competitiva: Sim _____Não_____.
- Idade de início da competição (adaptada): _____anos.
- Mensalidade no clube: Sim _____Não _____.

2. Entrevista

Ao responder às questões que se seguem, deve fazê-lo tendo em conta o que faz no treino com os seus atletas.

1. Quando está a treinar com crianças e jovens judocas qual a sua principal preocupação?
2. Acha que os pais e treinadores assumem um papel importante no processo de formação desportiva e global das crianças e jovens no que toca à formação de valores, atitudes e comportamentos? Porquê?
3. Que características deve o treinador de escalões de formação possuir?
4. Que cuidados especiais devemos ter no ensino de crianças e jovens? Que aspetos realçaria neste contexto?
5. O que acha importante ensinar nos escalões de formação, tendo em atenção os resultados desejados. Que tipo de percurso proporia para atletas de crianças e jovens neste contexto.
6. Que importância dá às formas jogadas (vertente lúdica) no contexto do processo de ensino e aprendizagem do judo? Qual o seu contributo para a futura aprendizagem dos movimentos e técnicas?
7. Que importância dá aos vários fatores do treino (técnico, tático, físico e psicológico) ao longo do processo de formação de um judoca?
8. Ao longo do processo de formação de um judoca, que características devem assumir os seguintes blocos de trabalho:
   - Judo no solo – situações de luta, técnicas e variantes, saídas de imobilização, combinações/encadeamentos, viragens/entradas no solo.
   - Judo em pé - técnicas, combinações/encadeamentos, movimentações e deslocamentos, pegas e desequilíbrios, aspetos tático-técnicos.

- Ligação pé→solo - situações de trabalho.
- Quedas - situações de trabalho.
- Enquadramento competitivo – envolvimento e características, número de competições, duração dos combates, dimensões da área de competição, regulamento, outros.

9. Qual a importância da técnica (no geral) no processo de ensino de crianças e jovens e como intervém neste contexto?
10. No judo, que importância dá à promoção da Descoberta e Criatividade no contexto do processo de ensino e aprendizagem de crianças e jovens?
11. Que importância atribui às questões atitudinais no processo de ensino e aprendizagem do judo?
12. Que tipo de intervenção tem com judocas que não seguem uma carreira competitiva, partindo do princípio que poderão ser excelentes treinadores, dirigentes ou colaboradores?
13. Em que idades colocaria a competição dita formal? Acha que o modelo federativo está adequado? Porquê?
14. Que tipo de limitações encontra no seu trabalho, e o que mudaria caso tivesse outras condições? Consegue aplicar no treino dos seus atletas tudo aquilo que defende como correto no processo de ensino-aprendizagem do judo?
15. Os resultados dos seus atletas permitem que o seu clube usufrua de benefícios de autarquias ou de empresas? Trabalharia da mesma forma caso não tivesse apoios destas entidades? Até que ponto esta questão condiciona o seu trabalho?

Pretende acrescentar alguma informação que não tenha sido referida nesta entrevista?
Está disponível para uma nova entrevista, caso a sua seja selecionada?

ANEXO IV - Circular nº119/14 da Federação Portuguesa de Judo

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA
CONT Nº 501 515 674
FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

CIRCULAR Nº 119/14

ASSUNTO: Escalão Júnior

Lisboa, 5 de Maio de 2014

Exmos. Senhores,

Junto se divulga despacho de sua Excelência o Secretário de Estado do Desporto e Juventude sobre o assunto apresentado pela FPJ, no seu ofício 247/13, de 31/05/2013.
Assim, é reconhecido que os praticantes do escalão de juniores do último ano (ano em que perfazem 20 anos de idade) sejam merecedores das medidas específicas de apoio ao desenvolvimento do desporto de alto rendimento constantes nomeadamente do Dec. Lei nº 272/2009 de 1 de Outubro, aplicáveis aos praticantes que integram, nos termos desse diploma, o escalão imediatamente inferior ao absoluto.

Apresentamos respeitosos cumprimentos e cordiais

Saudações Desportivas
O Secretário-Geral da FPJ

Luís de Noronha

Dist.: Associações
Clubes
Treinadores

RUA DO QUELHAS, 32 • 1200-781 LISBOA – PORTUGAL
TEL. (+351) 213 931 630 • FAX (+351) 213 951 679 • E-MAIL: SECRETARIA@FPJ.PT • WWW.FPJ.PT

Rui Jorge de Abreu Veloso

Vila Real, 2015