

UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO ESPECIALIZAÇÃO EM TREINAMENTO
ESPORTIVO

ROMULO LUIZ DA GRAÇA

IMPORTANCIA DA VARIABILIDADE DE MOVIMENTOS PARA
JUDOCAS COM IDADE ENTRE 07 E 08 ANOS

CRICIÚMA, SETEMBRO DE 2006

ROMULO LUIZ DA GRAÇA

**IMPORTANCIA DA VARIABILIDADE DE MOVIMENTOS PARA
JUDOCAS COM IDADE ENTRE 07 E 08 ANOS**

Monografia apresentada à Diretoria de Pós-graduação da Universidade do Extremo Sul Catarinense- UNESC, para a obtenção do título de especialista em Treinamento Esportivo.

Orientador: Prof Aderbal Silva Aguiar Júnior

CRICIÚMA, SETEMBRO DE 2006

**Dedico este trabalho a Bel, minha
companheira, ao meu amado filho Ricco e
ao meu amigão Yago.**

AGRADECIMENTO

Agradeço ao Prof. Aderbal, orientador e amigo, pela paciência e compreensão nas horas mais difíceis.

“Uma maçã não deve colher-se a meio da sua maturação. O sabor nunca será o mesmo.”

Nadori

RESUMO

O Judô é um esporte frequentemente indicado para crianças, devido as suas características comportamentais, como a disciplina, e atléticas, como a grande solicitação do aparelho locomotor, pois é um esporte de contato e colisão. Na infância, o aparelho locomotor está em desenvolvimento e a prática atlética deve ter como principal objetivo o desenvolvimento das aptidões da criança. Vimos frequentemente muitos esportes infantis serem treinados com objetivos e configurações competitivas. Assim, o objetivo de nosso estudo é comparar características físicas e neurológicas de crianças que treinam judô, de modo tradicional ou competitivo e de modo lúdico. Utilizamos 20 meninos entre 7 e 8 anos, praticantes de judô, graduados até a faixa azul, 10 treinados do modo convencional ou adulto e 10 treinados de modo lúdico. Observamos que os resultados da impulsão horizontal, banco de sentar e alcançar e teste de corrida de 1000 metros não apresentaram diferenças entre os 2 grupos. O grupo treinado de modo convencional apresentou melhor desempenho no este Shuttle Run. O grupo lúdico apresentou melhores índices na corrida dos 40 segundos. Observamos que o grau de desenvolvimento motor pra o item locomoção não apresentou diferenças entre os grupos, mas o grupo lúdico apresentou maior desenvolvimento de controle de objetos. Verificamos que a configuração diferenciada de treinamento no Judô resulta em capacidades atléticas e neurológicas diferentes. O treinamento convencional melhorou a agilidade e o treinamento lúdico aumentou a potência anaeróbia e a capacidade motora. Sugerimos que o treinamento lúdico é mais indicado para esta população infantil, pois desenvolve o aparelho locomotor e neurológico.

Palavras-chave: Judô, crianças, desenvolvimento motor, aparelho locomotor.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Resultado do teste de impulsão horizontal.....	32
Gráfico 2– Resultado do teste shuttle run.....	33
Gráfico 3– Resultado do teste dos 40 segundos.....	33
Gráfico 4– Resultado do teste de sentar e alcançar.....	34
Gráfico 5– Resultado do teste de 1000 metros.....	34
Gráfico 6– Resultado do teste de desenvolvimento motor de GROSS referente a locomoção e ao controle de objetos.....	35

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Padrão geral dos períodos ótimos de Treinabilidade	22
Tabela 2 - Relação de média \pm desvio padrão dos testes das variáveis fisiológicas..	34

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas

SESC – Serviço Social do Comércio

SUMÁRIO

1 JUSTIFICATIVA.....	11
1.1 Problema.....	12
1.2 Objetivos.....	13
1.2.1 Objetivo geral.....	13
1.2.2 Objetivos específicos.....	13
1.3 Questões norteadoras.....	14
2 REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	15
2.1 Histórico do judô.....	15
2.1.1 Origens filosóficas do judô.....	16
2.1.2 O que é judô?.....	17
2.1.3 O judô no Brasil.....	17
2.2 Crescimento e desenvolvimento humano.....	18
2.2.1 Desenvolvimento motor.....	19
2.2.2 Elementos da motricidade.....	20
2.3 Treinamento esportivo na infância.....	22
2.3.1 Conceitos e definições relacionados ao treinamento.....	22
2.3.2 Capacidades motoras básicas no judô.....	23
2.4 Formação do jovem esportista.....	23
2.4.1 Etapas de formação.....	24
2.4.2 A criança e o judô.....	25
3 METODOLOGIA.....	28
3.1 Cronograma.....	31
4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....	32
5 CONCLUSÃO.....	38
REFERÊNCIAS.....	40
ANEXO.....	42

1 JUSTIFICATIVA

Desde quando nascemos, somos levados a nos mexer, e isso, normalmente não para, vai evoluindo, vai crescendo, melhorando sua capacidade e progredindo para uma performance, onde os movimentos são executados com uma maior precisão e um menor gasto de energia.

Segundo Freire, 1997, p. 36, “a infância é um período muito intenso de atividades: as fantasias e os movimentos corporais ocupam quase todo o tempo da criança”.

Talvez não se tenha atentado para o fato de que jogos, como pega-pega, cantigas de roda, tem exercido, ao longo da história, importante papel no desenvolvimento da criança. Um ambiente enriquecido com materiais auxiliares (bola, bambolê, cones, aparelho de som, etc.) tem grande contribuição para alcançar objetivos motores e até motivacionais. Lamentável é saber que não tenham sido por partes de alguns professores incorporados aos conteúdos pedagógicos das aulas de judô, por ser o judô uma modalidade com princípios orientais cercada de muita tradição que deveria nos dias atuais ser adaptada a nossa realidade, sem perder sua essência.

(...)“Nas suas origens, o esporte tem um caráter lúdico, estando, em seu cerne, o prazer do homem em brincar”(...) (GONÇALVES, 1997, p. 161).

Este caráter lúdico do esporte descrito na citação acima passou a inexistir nos dias atuais, tendo o rendimento esportivo ocupado este lugar pertencente ao lúdico.

Este fato pode provocar conseqüências prejudiciais ao processo de desenvolvimento motor do homem em si e principalmente, à fase de infância pela

qual todos passam, devido a fatores tais como uma formação esportiva inadequada a educação motora da criança e uma conseqüente especialização precoce desta, o que pode acarretar a mesma alguns inconvenientes físicos, psíquicos e sociais.

Sabemos que o desenvolvimento intelectual das crianças hoje, é superior às crianças de anos atrás devido aos recursos que são oferecidos (internet, tv a cabo), no entanto motoramente falando, graças aos grandes centros e a violência nossas crianças são privadas de movimentar-se, presas em sua própria casa. Isso contribui maciçamente para o atrofiamento da parte motora, tão importante para o desenvolvimento da criança.

O judô é uma modalidade essencialmente técnica. Dessa forma, o desenvolvimento neuromotor e o aprendizado das habilidades neuromotoras, certamente contribuem para a diminuição das privações dos dias de hoje quando trabalhado corretamente, pois hoje no Brasil ocorre um grave erro na formação de atletas em todos os níveis da infância e adolescência, começando pela cobrança dos pais em dizer "meu filho é atleta" até os profissionais da área que as vezes para manter o emprego compactuam com esse pensamento.

Realmente algumas palavras são mau empregadas em nosso país como por exemplo as palavras "treinamento", "atleta" entre outras, mas porqu~~em~~ em país com milhões de crianças e jovens "treinando" tem tão poucos resultados a nível internacional?

Enfim devemos trabalhar para mudar este quadro, fazendo com que as crianças participem de várias modalidades esportivas, sem compromisso e com muita ludicidade e deixar a iniciação ao rendimento para a fase pós puberdade.

1.1 Problema

O treinamento adulto de judô visa o rendimento atlético, logo, está sujeito a lesões desportivas e *overtraining*. Quando estes princípios de treinamento são aplicados às crianças, com o objetivo de formar atletas precoces, este treinamento de forte intensidade causa lesões ao aparelho locomotor, ainda em desenvolvimento, causando desmotivação e desestímulo à prática deste esporte. Agora, quando os aspectos lúdicos acompanham esta prática desportiva são observadas, os ganhos no estímulo a prática desportiva e no desenvolvimento neuropsicomotor das crianças são evidenciados, sem prejuízos ao seu desenvolvimento atlético, único item estimulado no treinamento adulto.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo geral

O objetivo deste trabalho é analisar os efeitos de atividades lúdicas e variadas para a formação neuropsicomotora dos praticantes de Judô da 2ª infância.

1.2.2 Objetivos específicos

1. Analisar a configuração do treinamento (1) lúdico e variado e do (2) adulto;
2. Desenvolvimento motor, quanto aos critérios de locomoção e controle de objetos;
3. Variáveis fisiológicas como Força, Potência aeróbia e anaeróbia total, agilidade e flexibilidade geral;
4. Relacionar as variáveis estudadas;

1.3 Questões norteadoras

1. Até que ponto o treinamento tradicional de judô utilizado pela população praticante adulta, pode interferir desfavoravelmente no treinamento infantil?
2. O treinamento lúdico e variado auxilia no desenvolvimento psicológico e motor das crianças?
3. O treinamento lúdico e variado desenvolve variáveis fisiológicas como força, potência aeróbia e anaeróbia total, agilidade e flexibilidade geral?

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Histórico do judô

O Judô é um esporte e doutrina criado pelo professor Jigoro Kano, nascido em 28 de outubro de 1860 em Mikagemachi no Japão, foi um pensador que influenciou a história daquele país, no que se refere a educação física e aos esportes. Influenciou também a história de algumas pessoas em outros países, na medida em que a expansão do judô conquistou espaços em várias partes do mundo. Seu pai queria que ele fosse diplomata ou político mas preferiu o magistério, formou-se em educação física. Embora de personalidade marcante possui físico franzino e devida a sua infância precoce, acreditava ele que devia dedicar sua vida para o bem da sociedade e da humanidade.

Iniciou na luta aos dezessete anos, praticando o jiu-jitsu com o mestre Fukuda da Escola Coração do Salgueiro, em seguida, mestre Isso, e, também, Iikugo da Escola Kito. A partir dessas experiências e do estudo de seus diferentes estilos, criou, em 1882, o judô Kodokan, que era uma síntese de algumas técnicas de jiu-jitsu por ele praticado. “Além da análise e seleção das técnicas de luta foram acrescentados princípios filosóficos que o diferenciava do jiu-jitsu e constituíam a base do novo método” (VIRGÍLIO, 1986, p. 37).

Merece consideração sua visão pedagógica da luta, sistematizando-a e, principalmente, escrevendo. Ao produzir registros escritos sobre o judô, rompeu com a tradição da transmissão oral, comum no período feudal. Este fator contribuiu para

a expansão do judô, na medida em que o tornou mais acessível a um número maior de pessoas.

Conforme Merino, 1998, p.9, “sua prática não era secreta, nem se restringia a determinados clãs. Foram realizadas várias palestras e aulas para japoneses e estrangeiros no Japão, Europa e América. O judô Kodokan tornou-se público”.

2.1.1 Origens filosóficas do judô

Diversos pensamentos da filosofia e religiões orientais exerceram influência no judô kodokan. Vargas Neto, 1996, cita três escolas filosófico-religiosas que colaboraram na construção do que se estabeleceu como filosofia do judô. O “budismo”, que traz a idéia de confiança, tranqüilidade, submissão pacífica ao inevitável e atitude corajosa ante o perigo; o “xintoísmo” com seus princípios de veneração à memória dos antepassados, amor filial e lealdade ao soberano; e o “confucionismo” com a retidão, correção, benevolência, boa fé e conhecimento.

Exerceu também influência no judô, e na maioria das artes marciais japonesas, o bushidô, que pode ser traduzido como “o caminho do guerreiro”, caracterizando-se como um conjunto de preceitos que os samurais deviam seguir na sua maneira de viver.

Também são importantes os princípios filosóficos desenvolvidos por Kano que são: Jita Kyoei (bem estar e benefícios mútuos) e Seiryoku-Zenio (máxima eficiência com o menor gasto de energia ou esforço), em consonância com o princípio Ju que significa “suave ou flexível”.

2.1.2 O que é judô?

Mais importante que tentar definir um conceito, talvez seja mostrar algumas concepções sobre sua prática, passando por diversas releituras desde a criação. Embora seja passível apontar diferenças relativas a sua conceituação, alguns aspectos são comuns e o caracterizam, entre eles: sua origem japonesa e ser uma luta, ou seja, envolver combate corpo a corpo.

No dicionário, Koogan e Houaiss, 1994, p, 491, definem judô como “sistema de luta corporal que constitui uma modalidade do jiu-jitsu”, julgamos oportuno colocar sua referência sobre jiu-jitsu “método de luta japonês que é ao mesmo tempo um sistema de treino físico e uma arte de se defender sem armas”.

A definição de Koogan e Houaiss é pouco abrangente e não define claramente que tipos de técnicas são aplicadas, nem suas origens. A seguinte é mais ampla:

Forma de combate sem armas desenvolvida em 1882 por Jigoro Kano, como uma forma menos violenta de jiu-jitsu japonês. Combina diversos golpes, aplicados em lutas de pé ou no chão, com hábil equilíbrio e coordenação, de modo que a força do oponente se volte contra ele próprio, desse modo, uma pessoa mais fraca pode derrotar uma mais forte que não esteja familiarizada com este tipo de luta. O grau de habilidade é indicado por faixas coloridas amarradas à cintura, variando da faixa branca, para os iniciantes, até a faixa preta, para os lutadores eximios. O judô faz parte dos jogos olímpicos, desde 1964. (GRANDE DICIONÁRIO ENCICLOPÉDICO ESCOLAR, 1987, p. 436)

O Judô esportivo atual resultou da incrementação das competições (shiais) que antes visavam apenas a verificar o avanço técnico. Hoje, existem campeonatos mundiais e continentais.

2.1.3 O judô no Brasil

No Brasil o judô chegou em 1908 com a vinda dos primeiros imigrantes japoneses ao país a bordo do navio Kasatu Maru, desembarcando no porto de Santos. Nesta fase, a prática estava restrita a pequenos grupos e realizada como uma atividade social, sendo uma maneira de manter laços com a pátria distante. Na década de 20, surge o nome de Eisei Maeda, que se tornou conhecido como Conde Koma, chegando ao Brasil após percorrer vários países, realizando exposições no Rio e em São Paulo e transferindo-se para o Pará, onde se popularizou transmitindo os seus conhecimentos da nobre arte.

Após este período inicial, de introdução no Brasil, o judô desenvolveu-se muito no país. Segundo Merino, 1998, p. 32, “de acordo com uma pesquisa divulgada no programa Globo Esporte, exibido no dia 17 de maio de 1997, o judô é a modalidade com o maior número de praticantes registrados em federação no Brasil, 250.000 em todo país”.

No decorrer da trajetória do judô no Brasil, algumas mudanças significativas ocorreram. Uma está relacionada aos espaços ocupados para a sua prática. Num primeiro momento esteve vinculado a academias, depois a clubes, em seguida a escolas e mais recentemente à pré-escolas. “Esta conquista de diferentes espaços vem provocando discussões a cerca dos seus objetivos, relacionados ao contexto onde é praticado, diferenciando propostas pedagógicas específicas para cada contexto”. (MERINO, 1998, p. 32)

2.2 Crescimento e desenvolvimento humano

O crescimento e desenvolvimento humano, assim como as características pessoais do indivíduo, resultam da interação biológica, psicológica e social no

contexto da família, da sociedade e do ambiente sociocultural.

O organismo humano é uma das “máquinas” mais completas e complexas existentes, é ele que desde sua concepção, passa por sucessivas modificações cada vez mais aprimoradas.

O crescimento ou desenvolvimento físico é um componente que corresponde ao tamanho dos órgãos e, conseqüentemente, do organismo como um todo.

2.2.1 Desenvolvimento motor

Sabe-se que o desenvolvimento motor depende de fatores intrínsecos, ou seja, do próprio indivíduo e fatores extrínsecos, do meio no qual esse está inserido. Por isso destacamos toda criança deve ser estimulada, seja ela com atraso ou não no seu desenvolvimento, porque é através da atividade motora, do ato motor, que a criança adquire consciência de si e do mundo a sua volta.

Winnick, 2004, p. 306, define desenvolvimento motor como:

[...] processo contínuo de mudança ao longo do tempo, que se inicia na concepção e termina apenas com a morte. O desenvolvimento motor, portanto, é a mudança progressiva no comportamento de movimento ao longo do ciclo da vida. Envolve a adaptação contínua do indivíduo às mudanças na sua capacidade de movimento.

“Na idade escolar (até os 10 anos) as condições são extremamente favoráveis para a aquisição de habilidades motoras e para a ampliação do repertório motor”. (BARBANTI; TRICOLI, 200-, p. 205).

É justamente nessa fase que as crianças irão tirar o maior benefício da aprendizagem de uma grande variedade de atividades motoras. Portanto, é importante que nessa faixa de idade haja uma formação generalizada, poliesportiva, no sentido de aprender um grande número de técnicas básicas, para que depois

elas sejam aperfeiçoadas. Deve-se aproveitar o entusiasmo que as crianças tem pelo movimento, oferecendo-lhes atividades motoras motivadoras e acompanhadas de muitas experiências bem sucedidas, para desenvolver hábitos e atitudes sadios para a prática durante toda a vida.

2.2.2 Elementos da motricidade

Assim como o organismo é guiado pelo cérebro, e é através deste que emite-se respostas para os estímulos, não se pode falar de motricidade entendendo apenas o ato motor propriamente dito sem considerar suas relação com o intelecto.

Os elementos da motricidade humana são classificados como: motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, organização espacial, organização temporal, lateralidade e esquema corporal.

De acordo com Neto, 2002, p.42, a motricidade fina é caracterizada como uma coordenação visuomanual, a qual atua para pegar um objeto e lança-lo, para escrever, pintar, recortar, etc... Inclui três componentes que são olho, objeto e mão. A fixação visual do indivíduo ao objeto depara-se primeiramente com uma visão periférica e em seguida para uma visão central, chamado de “agarre ocular”. A partir desta etapa e com sucessivos ajustes motores, o indivíduo é capaz de pegar o objeto.

A motricidade global, também conhecida como motricidade grosseira ou ampla, é aquela onde envolve movimentos amplos do corpo humano como, correr, pular, dançar...

“A capacidade da criança, seus gestos, suas atitudes, seus deslocamentos e seu ritmo nos permitem, às vezes, conhece-la e compreende-la melhor do que buscar informações para tal fim nas palavras por ela pronunciadas. Naturalmente, a criança brinca imitando cenas da vida cotidiana (NETO, 2002, p. 16).

Conforme Winnick, 2004, p. 210, o equilíbrio é a base para todo movimento motor. É através do aparelho vestibular, de informações visuais e auditivas, sinestésicas e táteis, que o indivíduo recebe informações sobre a relação entre o seu corpo e a força gravitacional, as quais determinam o equilíbrio. O aprimoramento do equilíbrio depende do dinamismo dos processos nervosos.

Esquema corporal “é a organização das sensações relativas a seu próprio corpo em associação com os dados do mundo exterior” (NETO, 2002, p. 20). É também definido como ponto fundamental para a organização da personalidade do indivíduo. É através dos estímulos do meio como: a dor, o toque, sensações visuais e auditivas que a criança consegue desenvolver a sua imagem corporal.

A organização espacial é a forma pela qual a criança avalia a relação entre seu corpo e meio. É a idéia de espaço que nos rodeia, do quão grande ou pequeno é um objeto, do quão raso ou profundo, do quão baixo ou alto.

“Todas as modalidades sensoriais participam em certa medida na percepção espacial: a visão, a audição, o tato, a propriocepção e o olfato. As informações recebidas não estão sempre em acordo e implicam, inclusive, percepções contraditórias, em particular na determinação da verticalidade.” (NETO, 2002, p. 21).

A organização temporal é caracterizada pela percepção de mudança de tempo. Possui dois grandes componentes: a ordem e a duração. A ordem define a sucessão que existe entre os acontecimentos que se produzem e a duração define a variação do intervalo, ou seja, o início e o fim de um acontecimento. A noção de duração é resultado de sucessivas informações sensoriais.

Por fim, a lateralidade é entendida como:

“A preferência da utilização de uma das partes simétricas do corpo: mão, olho, ouvido, perna; a lateralização cortical é a especialidade de um dos

dois hemisférios quanto ao tratamento da informação sensorial ou quanto ao controle de certas funções” (NETO, 2002, p. 24).

2.3 Treinamento esportivo na infância

2.3.1 Conceitos e definições relacionados ao treinamento

Barbanti, 1979, p. 41, ao abordar sobre treinamento esportivo destaca que o mesmo é

[...] um processo de especialização desportiva na, qual, sem prejudicar o desenvolvimento harmonioso da personalidade do desportista, tende ao máximo o desenvolvimento de suas características físicas, psíquicas e educacionais que lhe asseguram a obtenção do melhor resultado.

O autor supracitado ainda divide o treinamento em dois tipos, generalizado e específico.

Certamente o mais indicado para as idades iniciais é o treinamento generalizado que “é o treinamento multilateral, usando um fortalecimento harmonioso de todo o corpo, a aprendizagem de vários fatores, de várias disciplinas, sempre com o objetivo de formação geral”. (BARBANTI, 1979, p. 41).

O Treinamento específico “é a forma na qual se estabelece uma relação ótima entre os componentes determinantes do rendimento em uma modalidade esportiva”. (BARBANTI, 1979, p. 41).

Treinabilidade segundo Weineck, 1989, p. 7, é a expressão do “ grau de adaptabilidade ao esforço de treinamento” , e (...) “ depende de uma série de fatores endógenos (tipo físico, idade, etc) e exógenos (alimentação, condições do meio ambiente, etc).

Tabela 1 – Padrão geral dos períodos ótimos de Treinabilidade

Idade	05	06	07	08	09	10	11	12
Capacidades Coordenativas								
Aprendizagem Motora			G	G	G	E	E	
Controle Motor			G	G	G	G	E	
Reação a Est. Audiovisuais				G	E	E	G	
Cap. de Ritmo/Cadência			G	G	E	E	G	G
Consciência Espacial			G	G	G	G	G	E
Consciência Cinestésica					G	E	E	G
Capacidades físicas								
Resistência	G	G	G	G	G	G	G	E
Força					G	G	G	G
Velocidade		G	E	E	E	E	E	E

Fonte: Nadori 1987, apud Marques, 2001, p. 13

2.3.2 Capacidades motoras básicas no judô

Em função do contato direto com seu oponente, algumas valências físicas são fundamentais no desenvolvimento do desportista de judô, segundo Luna, 2004, essas valências são “Velocidade de reação, equilíbrio, coordenação, capacidade anaeróbia, flexibilidade, força de explosão e RML (Resistência Muscular Localizada)”.

Particularmente no treinamento de força devemos tomar um cuidado especial, “há um crescente consenso de que o treinamento de força é seguro, quando supervisionado por treinador com experiência em usar a força específica da idade”.(MELLION,1997, p. 42)

Conforme Barbanti e Tricoli, 200-, p.213:

Embora cada esporte tenha sua estrutura específica de rendimento e cada indivíduo tenha sua própria estrutura, o que produz uma grande variabilidade entre indivíduos, há capacidades motoras que são básicas e que precisam ser desenvolvidas durante uma formação a longo prazo. Deve ser lembrado que assim como as habilidades esportivas, o treinamento das capacidades motoras também não deve ser unilateral.

2.4 Formação do jovem esportista

2.4.1 Etapas de formação

A etapa dos fundamentos deve ser bem estruturada e divertida, “Deve dar-se maior atenção ao desenvolvimento geral das capacidades físicas do praticante”.(REVISTA FHS, 2002, p.8)

Conforme Harre 1987, apud Tricoli, 2005, s/n:

As etapas de formação dividem-se por modalidades técnicas, de força rápida e de resistência. Formação de modalidades técnicas deve iniciar entre 04 e 06 anos de idade e seu alto rendimento deve ser a partir dos 16 anos. A formação de modalidades de força rápida deve acontecer entre 09 e 12 anos de idade e seu alto rendimento a partir dos 17 anos. A formação de modalidades de resistência deve acontecer entre 10 e 12 anos de idade e seu alto rendimento a partir dos 17 anos.

Os princípios do treino de crianças e jovens, não podem ser idênticos aos que orientam o treino dos atletas de alto nível. “Aliás começa a ser já claro, hoje, que os princípios que orientam a preparação dos atletas de elevado rendimento não podem encontrar paralelo em qualquer outro nível ou âmbito de prática desportiva”. (WERCHOSCHANSKI, 1988 apud MARQUES, 2001, p. 15)

Cada criança tem um período ideal para melhorar suas capacidades segundo Barbanti e Tricoli, 200-, p. 209, “fase sensível é o período de tempo limitado no qual o organismo responde melhor as influências do meio ambiente”.

As conclusões do Instituto de Investigação Científica e Cultura Física Varsóvia (ULATOWSKI, 1975 apud, MARQUES, 2001, p. 15) aponta para a necessidade de:

1. Respeitar na prática desportiva o princípio da universalidade, isto é, o primado da preparação multilateral sobre a preparação especializada, nas fases mais baixas do processo de preparação desportiva;
2. Adequar o treino à idade biológica dos atletas;

3. Assegurar a preponderância do desenvolvimento das técnicas desportivas sobre o aumento da capacidade funcional do organismo;
4. Privilegiar no desenvolvimento das capacidades motoras o princípio da dominância das exigências no plano coordenativo, isto é, da prioridade no desenvolvimento da velocidade, das capacidades coordenativas e da mobilidade articular;
5. Assegurar um ritmo mais lento no incremento das cargas de treino, ou seja observar o princípio da relação ótima entre carga e recuperação, o que passa, por considerar também a necessidade de compatibilização de cargas duplas escola/treino num ser em crescimento e desenvolvimento. Com efeito, em paralelo com os processos de biosíntese necessários para a recuperação das cargas de treino;
6. Respeitar o princípio da variação das condições de exercitação, da realização de movimentos, da variação dos exercícios;
7. Recorrer a métodos de treino mais atraentes e agradáveis, ou seja, a uma maior valorização do jogo como método de treino mais efetivo para a criança.

2.4.2 A criança e o judô

A questão da criança no judô deve ser abordada a partir de uma concepção que considere o esporte dentro de um contexto amplo, permeado por valores

sociais. No caso específico do judô existe ainda a questão dos valores da sua cultura de origem e a forma ritualizada como é praticado e estruturado.

Conforme Baptista, 1999, p. 13,

A transferência do método de ensino do judô japonês para o judô brasileiro deve conter modificações afetivas e pedagógicas, adaptadas ao nosso sistema educacional, para que as crianças não se sintam reprimidas e saturadas, fazendo com que procurem outra atividade esportiva.

Devemos fazer o judô uma atividade alegre, onde a criança adquira o gosto em praticá-la. Na iniciação não podemos nos preocupar se ela vai ser, ou não um atleta de competição.

Segundo Baptista, 1999, p. 21, “quanto mais nova a turma, maior a necessidade do uso de técnicas motivadoras, visando o desenvolvimento psicomotor”.

A recreação sem dúvida, pode ser uma grande ferramenta na busca deste objetivo, Para Cavallari e Zacharias, 2003, p. 15, “a recreação deve procurar o desenvolvimento das potencialidades individuais latentes que cada um possui e que logo darão riquezas à vida cotidiana”. As atividades lúdicas devem ser utilizadas, mas para Baptista, 1999, p. 21, “devem ser usadas somente as que tenham alguma relação com o judô e nunca as buscadas aleatoriamente em um livro de recreação”.

Podemos então utilizar dois tipos de atividades recreativas:

1. As específicas: que desenvolvem a parte psicomotora, trabalhando os princípios básicos do judô, que são, do equilíbrio e do desequilíbrio, do momento, do máximo contra o mínimo e o das alavancas humanas.
2. As gerais: comuns a qualquer atividade esportiva ou não, visando principalmente ao desenvolvimento psicomotor, mas que tenha sempre relação com o judô.

As características das atividades lúdicas para crianças de 06 à 08 anos, segundo Cavalari e Zacharias, 2003, p. 63, são “muita motivação, boa discriminação visual e auditiva, atenção e memória, aceita regras, convive bem em grupo, começa a definir seus próprios interesses, despertar natural da competitividade”. E em relação as atividades mais adequadas os autores sugerem “brincadeiras, alguns pequenos jogos, atividades em equipe, desafios, atividades com muita motivação”.

A partir deste contexto, podemos entender que o judô infantil com objetivo de obter resultados em competições, com treinamento de adulto, “é limitante no desenvolvimento da criança, pois coloca em segundo plano, importantes aspectos formativos do sujeito”.(VARGAS, 1995, p. 43)

“O esporte infantil deve ser pensado como meio de proporcionar o desenvolvimento das mais variadas possibilidades da criança, não especializando o treinamento nesta fase”. (MERINO, 1998, p. 38)

Analisando ainda a influência da prática do judô na postura de atletas do sexo masculino do estado do Paraná, Santos, 1992, apud Merino, 1998, p. 39, escreve:

Os resultados indicaram que a pratica sistemática do judô, caracterizada por programas específicos de prática unilateral, tempo prolongado de prática e treinamento de “tokui-waza” (técnica predileta), parece ter implicações negativas no desenvolvimento postural dos judocas.

Alguns autores são mais radicais em relação a falta de variação de movimentos na prática do judô, “o judô, como é praticado normalmente, é prejudicial à formação da criança” (FREITAS, 1989, p. 35)

Para encerrar este tópico cabe a nós citar o que diz Magnane, s/d, p. 143:

A criança que joga parece infatigável: pode correr, pular, rastejar, trepar, durante horas, enquanto que uma caminhada de alguns quilômetros basta para fatigá-la. Pelo jogo, ela retoma forças de uma maneira que evoca o mito de Anteu, ou ainda, numa outra perspectiva, o funcionamento de uma bateria que se recarrega por meio de um dínamo.

3 METODOLOGIA

Sabemos que a pesquisa é de fundamental importância, pois é um processo de investigação que requer métodos e técnicas necessárias a compreensão e a transformação da realidade.

Assim, é a pesquisa que alimenta a atividade de ensino e a atualiza frente à realidade do mundo, para produzir o conhecimento científico.

O propósito desta pesquisa é o de analisar os efeitos de atividades lúdicas e variadas para a formação neuropsicomotora dos praticantes de Judô da 2ª infância, em relação as crianças que praticam treinamento adulto tradicional.

A abordagem desta pesquisa é quanti-qualitativa porque através da análise dos dados obtidos nos testes que serão realizados poderemos obter respostas acerca das idéias que desenvolvemos durante a investigação.

A teoria que dá sustentação para esta pesquisa é o marxismo, porque o conhecimento dever ser investigado a partir da realidade vivida, analisando a origem e o desenvolvimento dos fenômenos.

3.1. Amostra

A pesquisa será realizada nas escolinhas de judô do Colégio São José de Tubarão – SC(G1) e do SESC Tubarão – SC(G2).

Os sujeitos pesquisados serão meninos, da faixa etária 7-8 anos, escolares do estado de Santa Catarina, com peso na faixa ideal para a altura de acordo com a OMS.

Serão selecionados randomicamente, por sorteio, sendo:

- G1: sendo o “grupo treino tradicional” composto por 10 meninos, praticantes de judô, graduados até a faixa azul, segundo metodologia de treinamento configurado para população adulta e adaptado para esta idade.
- G2: sendo o “grupo treino lúdico-variado” composto por 10 meninos, praticantes de judô, graduados até a faixa azul, treinados observando-se os aspectos do desenvolvimento neuropsicomotor normal.

3.2. Coleta de Dados – Instrumentos e Procedimentos

A coleta de dados será realizada após 12 semanas de treinamento do G1 e G2.

1) A técnica empregada será o uso da Escala de Desenvolvimento Motor de GROSS para verificar o grau de desenvolvimento dos grupos estudados e medidas fisiológicas para medição da força, potencia aeróbia, agilidade, potencia anaeróbia e flexibilidade.

2) Impulsão horizontal Horizontal para determinação de força explosiva. (JOHNSON e NELSON, 1979 apud MARINS e GIANNICHI, 2003, p. 128)

Material: Fita métrica e pó de giz.

Procedimentos: O avaliado deve estar com os pés paralelos no ponto de partida. Ao sinal do avaliador, deverá saltar no sentido horizontal, tentando alcançar o ponto mais distante possível. É permitida a movimentação livre de braços e tronco. Serão realizadas três tentativas, registrando-se a marca na parte posterior do pé, sendo considerada a maior distância alcançada.

3) Teste de corrida de 1000 metros para determinação da potencia

aeróbia.

Procedimento: os avaliados deverão percorrer, no menor tempo possível, através de um ritmo contínuo, a distância de 1000 metros, não sendo permitido andar durante o teste. O local da avaliação deverá ser preferencialmente em uma pista de atletismo. Com o registro do resultado em segundos (MATSUDO, 1983 apud MARINS e GIANNICHI, 2003, p. 157)

4) Teste Shuttle Run, para determinar a agilidade. (JOHNSON e NELSON, 1979 apud MARINS e GIANNICHI, 2003, p. 128)

Procedimento: O avaliado coloca-se na linha de partida. Ao ouvir o comando de partida deverá correr o mais rápido possível até a outra linha, pegar o primeiro bloco, voltar até a linha de partida e depositar o bloco, voltar até a outra linha e pegar o segundo bloco, voltar até a linha de partida, depositar o bloco e ultrapassá-la. Neste momento, o avaliador deverá registrar o tempo gasto para realização do trabalho descrito. Aos pegar e deixar os blocos, o avaliado deverá seguir uma regra básica: transpor com pelo menos um dos pés as linhas que demarcam o espaço. Os blocos não devem ser jogados, mas colocados no solo. Distância das linhas: 9,14 metros.

5) Corrida dos 40 segundos, para determinar potencia anaeróbia total. (MATSUDO, 1979 apud MARINS e GIANNICHI, 2003, p. 104)

Material: Pista de atletismo, Cronômetro, Apito (opcional).

Procedimentos: O avaliado deverá percorrer a maior distância possível no tempo de 40 segundos. O avaliador se posicionará na linha de partida e deverá correr no sentido contrário ao avaliado, na direção do local, entre 200 e 300 metros da pista. Ao completar o tempo de 40 segundos, o avaliador deverá observar o exato local onde o avaliado estava, para poder marcar a quantidade de metros percorridos.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Nesta etapa apresentamos os pontos relevantes para que sejam relacionadas as variáveis estudadas.

Embora cada grupo tenha sua estrutura específica de treinamento e cada indivíduo tenha sua própria estrutura, o que produz uma grande variabilidade entre indivíduos. As capacidades motoras que são básicas e que precisam ser desenvolvidas durante uma formação a longo prazo, foram testadas e comparadas nos dois grupos G1 (tradicional) e G2 (lúdico).

Os dados foram coletados durante dois meses. Cada criança foi orientada individualmente, sendo esclarecido da importância, os motivos e critérios da escolha dos testes, que foram divididos em variáveis fisiológicas como Força, Potência aeróbia e anaeróbia total, agilidade e flexibilidade geral e teste de desenvolvimento motor, quanto aos critérios de locomoção e controle de objetos.

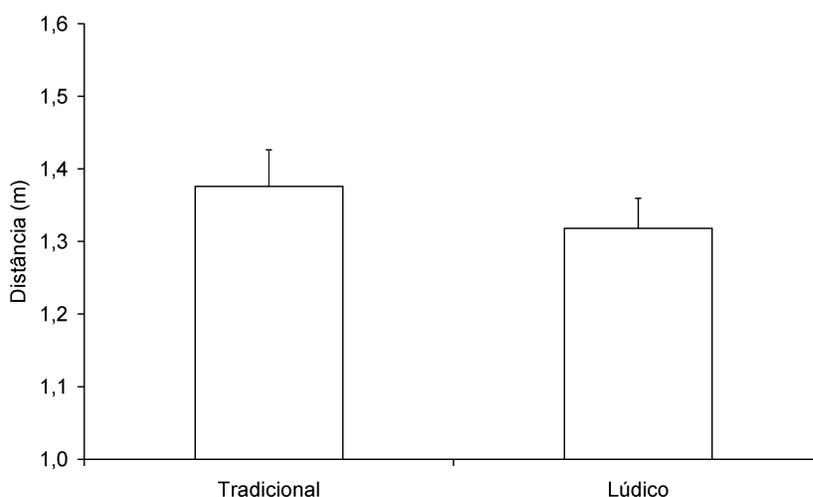


Gráfico 1 – Resultado do teste de impulsão horizontal

O Gráfico acima nos mostra que apesar do G1 obter resultado pouco melhor que G2 os desempenhos são semelhantes portanto não há diferença relevante, presumindo variância equivalente.

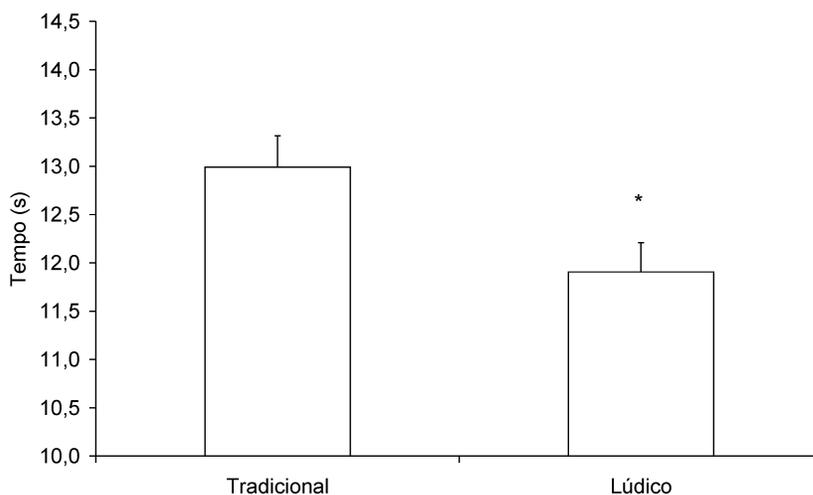


Gráfico 2 – Resultado do teste shuttle run

Os dados do gráfico acima nos mostram que o G1 - grupo treinamento tradicional tem desempenho superior, portanto são mais ágeis que os do G2 – grupo treinamento lúdico, segundo Winnick, 2004, p. 38, “agilidade é caracterizada pela capacidade de realizar trocas rápidas de direção e deslocamento do centro de gravidade do corpo”

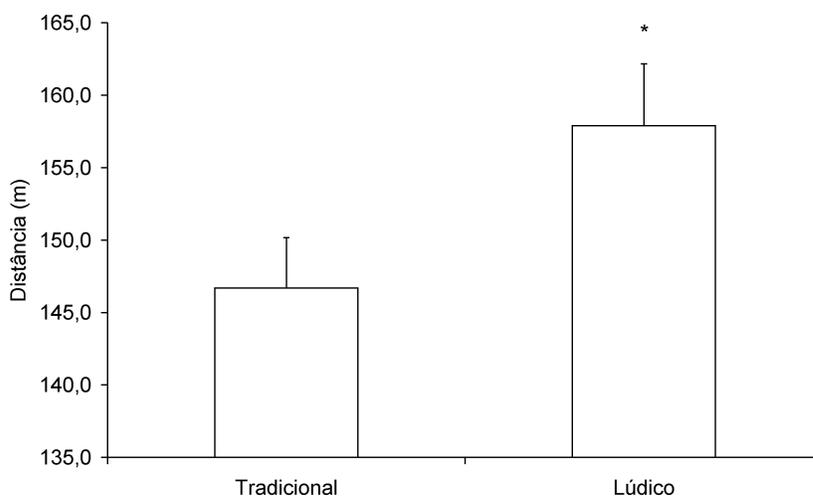


Gráfico 3 – Resultado do teste dos 40 segundos

Ressaltamos no gráfico nº 3, a predominância do G2 no teste dos 40 segundos que avalia a potência anaeróbia, provavelmente pela variação das atividades utilizadas nas aulas como por exemplo o pega-pega que é puramente anaeróbio, diferente do G1 que predomina a corrida aeróbia de aquecimento em volta do tatame sem a mudança de velocidade e direção como requer a luta de judô, para MacArdle et al, 1998, p. 186, “ainda é desconhecida a explicação para o desempenho relativamente precário de crianças neste teste, em comparação a adolescentes e adultos jovens”.

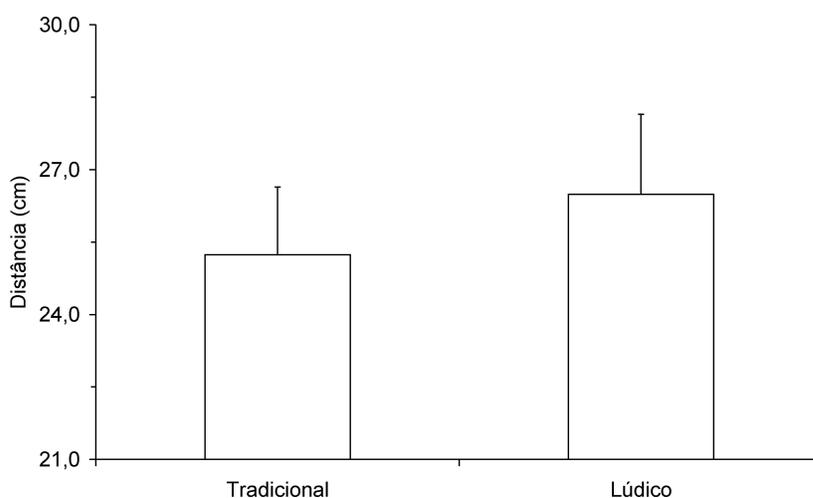


Gráfico 4 – Resultado do teste de sentar e alcançar

Para a devida apreciação dos dados apresentados acima, é importante salientar que as crianças em geral são flexíveis, porém é comum observar esportistas de alto nível com musculaturas encurtadas por falta de um trabalho de flexibilidade nas etapas de formação esportiva. Neste caso os desempenhos de G1 e G2 são semelhantes, segundo Mellion, 1997, p. 92, “a flexibilidade reduz-se com a idade”.

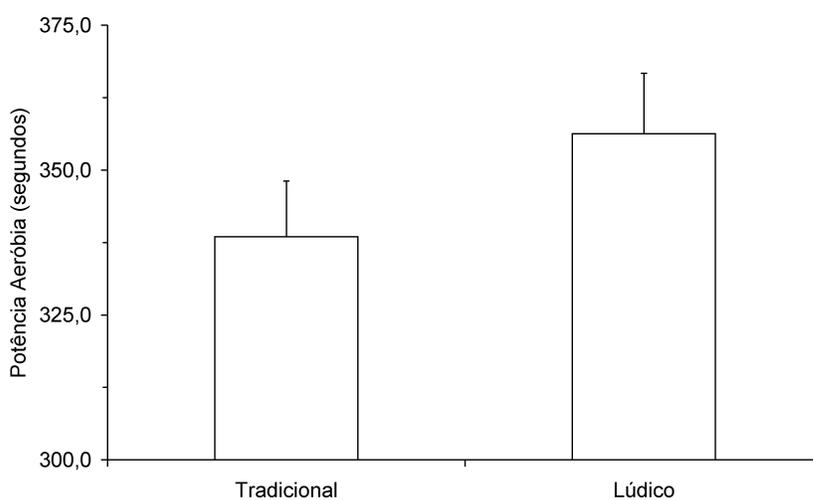


Gráfico 5 – Resultado do teste corrida de 1000 metros

O Gráfico nº 5 que compara a potência aeróbia dos dois grupos nos mostra que apesar do G2 obter resultado pouco melhor que G1, os desempenhos são semelhantes portanto não há diferença relevante, presumindo variância equivalente.

Tabela 2 – Relação de média±desvio padrão dos testes das variáveis fisiológicas

	Treino tradicional	Treino lúdico	Significância
Salto Horizontal¹	1,4±0,1	1,3±0,04	NS
Shuttle Run²	13,0±0,3	11,9±0,3	S
Potência Anaeróbia¹	146,7±3,5	157,9±4,3	S
Potência Aeróbia²	338,5±9,6	356,3±10,4	NS
Banco de Wells³	25,2±1,4	26,5±1,7	NS

1 – metros.
2 – segundos.
3 – centímetros.
S – Significante
NS – Não Significante

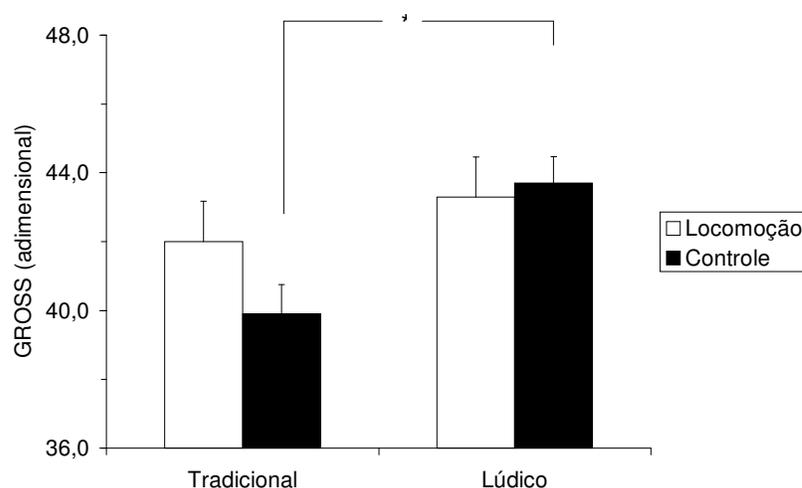


Gráfico 6 – Resultado do teste de desenvolvimento motor de GROSS referente a locomoção e ao controle de objetos.

De acordo com os dados apontados no Gráfico nº 6, observamos que os grupos possuem dados semelhantes no que diz respeito ao teste de locomoção, porém no teste de controle de objetos o G2 teve um desempenho melhor que G1.

A partir deste contexto, podemos entender que o judô infantil com objetivo de obter resultados em competições, com treinamento de adulto, “é limitante no desenvolvimento da criança, pois coloca em segundo plano, importantes aspectos formativos do sujeito”. (VARGAS, 1995, p. 43)

5 CONCLUSÃO

A prática do judô na infância, atualmente, é uma realidade no nosso país, o processo de iniciação tem ocorrido em idades cada vez mais precoces, por isso a importância da conscientização dos professores que estão a frente da atividade.

O Judô pode trazer benefícios para as crianças se for praticado como um meio e não somente com um fim em si mesmo. Aliás, este era o objetivo proposto por Jigoro Kano, ser um método de educação física e mental, buscando o desenvolvimento integral do indivíduo. Contudo, com o processo de esportivização que sofreu através dos tempos, deixou de lado seu aspecto educativo, tornando-se uma prática esportiva que tem como objetivo principal a busca de resultados em competições e para chegar a estes resultados acabam adiantando etapas de desenvolvimento da criança.

Observando o Gráfico nº 6 desta pesquisa observamos que no fator controle de objetos do teste de GROSS, o grupo treinado com atividades variadas e de recreação (G2) tiveram resultados de acordo com nossa perspectiva e nos testes de valências fisiológicas mantiveram o desempenho do G1.

Os resultados obtidos na pesquisa podem nos assegurar que a variabilidade de movimentos agregado às atividades lúdicas provavelmente não altera o desempenho atlético das crianças e as preserva até chegar a idade certa de serem treinadas em busca de rendimento.

Segundo Merino, 1998, p. 104, “o treinamento pode ser realizado de maneira menos rígida, menos repetitiva, buscando mais o desenvolvimento global do que o específico”.

Consideramos fundamental a formação em educação física para os professores faixas pretas ou não, pois ela possibilita um entendimento dos processos pedagógicos, psicomotores, fisiológicos e psicológicos da aprendizagem.

Sugerimos que o treinamento lúdico é mais indicado para esta população infantil, pois desenvolve o aparelho locomotor e neurológico.

REFERÊNCIAS

- BAPTISTA, C. F. S. **Judô da escola à competição**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- BARBANTI, V.; TRICOLI, V. A formação do esportista. In: GAYA, A; MARQUES, A; TANI, G. **Desporto para crianças e jovens: Razões e Finalidades**. Porto Alegre: UFRGS, [200-].
- CAVALARI, V.; ZACHARIAS, Z. **Trabalhando com Recreação**. 2. ed. São Paulo: Manole, 1989.
- FREIRE, J. B. **Educação de Corpo Inteiro**. São Paulo: Scipione, 1997.
- FREITAS, F. M. C. Judô: crítica radical. **Revista Motrivivência**, v. 1, nº 2, p. 35-43. São Cristóvão, 1989.
- GRANDE DICIONÁRIO ENCICLOPÉDICO ESCOLAR. **Judô**. São Paulo: Nova Cultural, 1987.
- KOOGAN A.; HOUAISS A. **Enciclopédia e dicionário ilustrado**. Rio de Janeiro: Delta, 1994.
- LUNA, I. M. L. Desenvolvimento da resistência muscular localizada em jovens praticantes de judô. **Federação de Judô do Rio de Janeiro**, Rio de Janeiro, fevereiro. 2005. Disponível em: www.judorio.org.br. Acesso em: 13 de junho de 2005.
- MAGNANE, G. **Sociologia do esporte**. São Paulo: Perspectiva, [199?].
- MARINS, J. C. B. ; GIANNICHI, R. S. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- MARQUES, A. **A especialização precoce na preparação desportiva**. [2001], Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto, Portugal.
- MELLION, M. B. **Segredos em Medicina desportiva**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- MERINO, E. **A criança no judô federado: análise do contexto gaúcho**. 1998. 142 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- NETO, F. R. **Manual de avaliação motora**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

VARGAS, A. L. S. **Desporto**: fenômeno social. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

VARGAS NETO, F. X. **A influência da força de braço no rendimento técnico-competitivo na prática do judô**. Porto Alegre: ESEF/UFRGS, 1978.

VIRGÍLIO, S. **A Arte do Judô**. 2. ed. Campinas: Papyrus, 1997.

WEINECK, J. **Manual de treinamento esportivo**. 2. ed. São Paulo: Manole, 1989.

WINNICK, J.P. **Educação física e esportes adaptados**. Tradução Fernando Augusto Lopes. 3. ed. Barueri: Manoel, 2004.

ANEXO

ANEXO A – Instrumento de Coleta de Dados – Teste de Desenvolvimento Motor de Gross.