

8º CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO DESPORTO DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA

COMUNICAÇÃO

OS DESPORTOS DE COMBATE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Abel A. Figueiredo

Escola Superior de Educação de Viseu
abel.figueiredo@esev.ipv.pt

INTRODUÇÃO

Promover actividades físicas de uma forma reducionista é trair uma concepção eclética e inclusiva da Educação Física. Esse espaço curricular obrigatório não se restringe ao futebol ou ao basquetebol, ou ainda à ginástica ou aos jogos tradicionais; é verdadeiramente um espaço *eclético*. Nele utiliza-se a diversidade cultural como instrumento de desenvolvimento para *todos* os indivíduos em idade escolar; não podem ficar os "gordinhos" ou os "fraquinhos" de fora.

A competitividade que a escola vive, em termos estruturais, com os espaços educativos extra-escolares é enorme e, embora a natureza desenvolvimentista da oferta escolar seja mais controlada do que a oferta extra-escolar, é notório o esforço constante que os profissionais de Educação Física têm de fazer para manter os índices de motivação elevados para a consecução dos objectivos curriculares.

Por natureza intrínseca, os Desportos de Combate não sublimam em tão alto grau como os outros Desportos, o confronto "guerreiro" com o "outro", permitindo a actualização lúdica da perseguição e da luta corporal (dentro de regras). Estão num nível mágico de marcialidade que atrai bastantes crianças e jovens. A escola não se deve alhear à procura que estas actividades sofrem fora dos espaços curriculares próprios: são os filmes de artes marciais, os desenhos animados, os jogos de vídeo, o "Wrestling", etc. que vão estruturando num mundo virtual o desenvolvimento mental das crianças, frente ao silêncio escolar e, por vezes, familiar.

Desde algum tempo que elogiamos a utilização das situações de Desportos de Combate¹ em aulas de Educação Física, apresentando uma caracterização e uma proposta de fundamentos curriculares coerentes com a actualidade. Essa caracterização pretende não ser redutiva ou antológica: pretende ser uma caracterização estruturalista. Partimos da análise da situação de "luta" (não como modalidade mas como situação) para referenciar a importância das situações duais de oposição em complemento com as situações duais e colectivas de cooperação, e colectivas de oposição, sem esquecer as situações mais ou menos individuais.

Pressupomos conceptualmente que as tarefas abertas de responsabilidade individual apelativas à marcialidade sejam instrumentos interessantes para a abordagem curricular a uma diversidade de problemas, entre os quais destacamos: (a) respeito pelo

¹ Também referidos como "artes marciais", "artes de combate", "actividades fisico-desportivas de combate". Sobre este assunto ver: do autor, "O desenvolvimento do Karaté nacional (A tensão entre "Arte marcial" e "Desporto de combate")", *Bushido – Artes marciais e desportos de combate*, Lisboa, nº22, Outubro de 19, p.22, de Lima, António, "Desportos de Combate – Contributo terminológico e sistematização das actividades", *Horizonte*, Lisboa, Vol. VII, nº40, Nov-Dez., 1990, pp.119-125.

outro, (b) controlo da violência física e seu enquadramento social (o que não pode ser deixado no mundo interior do virtual – jogos, filmes, etc.), (c) estimulação da auto estima (autoconfiança pelo aumento da auto-segurança em situações de luta), (d) meditação e raciocínio lógico (inerente principalmente às artes marciais orientais) e assim, da atenção e concentração em situações de exercitação corporal.

Neste trabalho, pretende-se fazer uma breve apresentação da nossa proposta metodológica para a utilização das tarefas de Desportos de Combate nos programas de Educação Física.

ENQUADRAMENTO GERAL

Os Desportos de Combate estão no mesmo domínio taxonómico dos Desportos Individuais ou dos Desportos Colectivos.

Quadro 1

Domínio Taxonómico dos Desportos de Combate

	DESPORTOS INDIVIDUAIS	DESPORTOS DE COMBATE	DESPORTOS COLECTIVOS
TIPO DE TAREFA	Fechada	Aberta	Aberta
NÍVEL DE RESPONSABILIDADE	Individual	Individual	Colectiva

Enquanto nos Desportos Individuais a tarefa é fechada e a responsabilidade de realização é individual, nos Desportos Colectivos a tarefa é aberta mas a responsabilidade é colectiva. Nos Desportos de Combate, como em todos os desportos duais, a tarefa é aberta e a responsabilidade é individual. Parece-nos, pois, que ficam num “entre dois”.



Figura 1

Graus de Sublimação Marcial

Por outro lado, ao contrário do que acontece com os outros desportos, os Desportos de Combate não *sublinham* em tão alto grau o “confronto guerreiro” com o “outro”. Na verdade, permitem a actualização lúdica da perseguição e da luta corporal dentro de determinadas regras (invasão regulamentada do corpo do outro com significados marciais) que não fazem esbater completamente aquele “confronto guerreiro”. Estão num nível mágico de marcialidade que atrai a maioria das crianças e jovens.

Por fim, a aspiração em motivação intrínseca a este tipo de actividades, pode ser acompanhada pela resposta a determinadas necessidades de desenvolvimento. A escola não se pode alhear da procura que estas actividades sofrem fora dela: são os filmes de artes marciais, os desenhos animados, o “Wrestling”, etc., que vão estruturando o desenvolvimento mental das crianças, frente ao silêncio escolar e, por vezes, familiar.

Se a escola tem necessidade de competir com outras “instituições” educativas, tem também responsabilidades que, a um professor atento, não passam despercebidas. Propõe-se, pois, que se pegue nos Desportos de Combate, estruturando uma actualização (prática concreta correctamente orientada) daquilo que ficaria apenas na virtualidade (filmes, imagens, sonhos, etc.).

A MARCIALIDADE INERENTE AOS DESPORTOS DE COMBATE

Os Desportos de Combate, na generalidade, quando perspectivam a sua utilização educativa, como é o nosso caminho, fazem, em primeira instância, o elogio da urgente necessidade de se estimular correctamente a dimensão axiológica do Homem contemporâneo.

A evolução do combate real (Guerra) para o combate regulamentado (Preparação para a Guerra / Paz) que nas culturas medievais ou similares levaram ao desenvolvimento recente das Artes Marciais no Oriente (Budo no Japão) e dos Desportos de Combate no Ocidente, não levou a que se perca a característica fundante destas actividades: nas tarefas típicas dos Desportos de Combate, o corpo do outro é “objecto” e “objectivo” de jogo (é um meio e um fim).



Figura 2
A Marcialidade Inerente aos Desportos de Combate

Assim, em contexto cada vez mais lúdico e educativo, as técnicas são desenvolvidas em função, por exemplo, do “toque” com o próprio corpo ou com a bola (ou outro instrumento que simbolize uma “arma”), o que insere a necessidade absoluta de, em primeiro lugar, fazer essa invasão física directa ao corpo do outro sem o aleijar (estimulação clara da dimensão axiológica já evidenciada, porque a responsabilidade é mais individual que colectiva).

Por outro lado, a característica dual das situações de Desportos de Combate permitem controlar, em tarefas abertas, um conteúdo informacional suficientemente rico mas ainda menos complexo que as situações características dos desportos colectivos, o que é introdutório do raciocínio táctico.

CRÍTICA AOS PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Não é necessário falar em Desportos de Combate explicitamente para utilizar tarefas com as suas características. A prova disso é o programa de Expressão e Educação Físico-Motora do 1º Ciclo do Ensino Básico. Ali não surge nenhuma referência específica aos Desportos de Combate e muito menos à utilização de “modalidades” (tipo luta, judo, jogo do pau, etc.). No entanto, existem dois níveis de análise que evidenciaremos a seguir.

Em primeiro lugar, nos objectivos gerais, comuns a todos os blocos de actividades do 1º ciclo do ensino básico a que se refere o programa, é referido o “Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor”. Em segundo lugar, existem tarefas no bloco de Jogos que são claramente próximas das tarefas típicas dos Desportos de Combate: o jogo do Puxa-Empurra cujo primeiro objectivo esclarece um dos conteúdos fundamentais dos Desportos de Combate como matéria de ensino: “Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem”; trata-se de um objectivo claramente direccionador da gestão do factor psicológico no treino em Educação Física e Desporto.

No entanto, esta concepção fundante perde-se logo no ciclo seguinte, já que aparecem os conteúdos programáticos na lógica vertical e horizontal das modalidades, sendo difícil manter um nível mínimo de coerência.

Quadro 2

Os desportos de combate no programa de Educação Física

	NUCLEAR	ALTERNATIVO	OPCIONAL	AUSENTE
1. CICLO	Quedas (1.º e 2.º) Jogo do Mata / Puxa-Empurra (3.º e 4.º)			“Desportos de Combate”
2.º CICLO	Luta (5.º e 6.º)	Judo Jogo do Pau		
3.º CICLO		Judo Jogo do Pau		Luta
SECUNDÁRIO			Luta Judo Jogo do Pau	

Os programadores da Luta tiveram concepções diferentes dos do Judo e do Jogo do Pau, dada a extensão destes últimos, em comparação com o primeiro. Na nossa perspectiva deveria ser assumida uma concepção comum de Desportos de Combate no 2º Ciclo do Ensino Básico, para se preparar a sua lógica de modalidades no 3º Ciclo, a assumir claramente no Secundário.

Quando analisamos globalmente os programas verificamos que o Judo e o do Jogo do Pau Português é sempre o mesmo do 2.º ciclo até ao secundário, já que pressupõe que em qualquer momento poderão ser abordados, e assim adaptados em função de condições próprias nas escolas. No entanto este argumento não explica que o programa do segundo ciclo chegue a um nível tão “avançado” como o do secundário.

Curiosamente o único programa onde se observa adequação específica para os escalões mais baixos (o da luta) é simplesmente esquecido nos 7.º, 8.º e 9.º e mesmo 10.º anos de escolaridade, para retomar num nível mais avançado, de forma opcional nos 11.º e 12.º anos, o que ficou dado no 6.º ano.

Por outro lado, se há conteúdos similares entre as situações da Luta e do Judo, também há situações importantes que ficam por abordar: as situações de socos e pontapés. Estas são precisamente aquelas que os “filmes” e “jogos electrónicos” mais exploram pela sua natureza expressiva, ficando sem enquadramento pedagógico adequado na instituição escola que continuamente compete com os currículos paralelos.

Também nos Desportos de Combate defendemos uma perspectiva eclética e não unipolarizada numa modalidade, seja ela a Luta, o Judo ou o Jogo do Pau, principalmente no que respeita ao ensino básico. A riqueza dos Desportos de Combate na Educação Física é inerente às tarefas utilizáveis para se atingirem os objectivos propostos e não as modalidades em si.

Por fim, a forma tão “tecnicista” e “hermética” como são apresentados os programas, embora demonstrem especialização por parte dos programas, acabam por não motivar os professores, mesmo com alguma formação inicial nessas áreas.

A melhor lição curricular para a utilização dos Desportos de Combate na Educação Física vem do programa do 1º Ciclo do Ensino Básico.

Os objectivos dos jogos iniciais em Desportos de Combate devem salientar a predominância táctica sem negligenciar indicadores técnicos interessantes, ou seja, além do correcto enquadramento do espírito lúdico-marcial assumido no jogo, e que referimos anteriormente, vão sendo esclarecidos os objectivos do jogo do ponto de vista ofensivo (ataque: “colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo... aproveitando a acção do oponente”) e defensivo (defesa: “Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo...), o que deixa espaço para a gestão do factor táctico: procurar as informações pertinentes que sejam essenciais à elaboração de planos que levem a concretizar esses objectivos.

Claro, também nos fica o esboço das formas (técnicas) como se concretiza esses objectivos, tanto do ponto de vista ofensivo (“... puxando-o ou empurrando-o directamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco...), como defensivo (“... ‘esquivando-se’ às acções do parceiro, aproveitando para passar ao ataque”).

Por fim, muitas outras situações têm coerência com algumas tarefas típicas dos Desportos de Combate, como é o caso da queda na patinagem com as quedas nos jogos de desequilíbrio antecedentes das projecções, e como é o caso do jogo da rolha (caçador, fugitivo), como é o caso do “bitoque” (dois toques), nas coxas ou cintura do adversário de forma a obrigá-lo a largar a bola de rãguebi, ou mesmo, embora já em menor grau, no jogo do mata.

ESTRUTURA DO JOGO DE COMBATE

O jogo de combate é um jogo de informação incompleta e sem estratégia óptima, de duas pessoas, e, dependendo dos casos, pode ser finito (termina ao fim de um número finito de jogadas) e de soma zero (se um ganha, o outro perde).

Uma das suas características é que, por outro lado, toda a responsabilidade de interpretação do jogo é individual; por outro lado, a situação é aberta, isto é, não depende apenas da própria intervenção, mas de todo um diálogo corporal com o “outro”. Permite, assim, uma canalização centrífuga da atenção do protagonista, rumo ao “outro”, sem apelar de forma demasiado complexa à cooperação. É um autêntico comportamento de sociabilização adequado à Segunda infância e uma introdução aos comportamentos cooperativos próprios do período seguinte.

Outra importante característica do jogo de combate é a de que é interpretado pelas crianças como um “faz-de-conta da luta real”. Esta actividade, fulcro de expressões emocionais muito diversificadas, na vez de recalcadas, devem ser trabalhadas objectivamente. Lidar com uma situação em que a “agressão” do “outro” é trabalhada ludicamente rumo ao autocontrolo, permite a vivência próxima de problemas socioafectivos diversos, como o da agressividade.

CABRAL² refere-nos que “o impulso lúdico visa o antagonismo (...) e, tal como não há jogo sem afirmação de si, não há jogo sem um princípio de *agon*, sem antagonismo, sem aspiração à autoridade, à superioridade. Se um dos culmínios contraditórios da auto-afirmação é a auto-destruição, outro será a hetero-destruição. O impulso lúdico, que leva à actividade e, do acto ao pensamento, permite o desenvolvimento individual, vai sendo motor da auto-afirmação em actividades diversas.

A socialização desta componente auto-afirmativa é feita à custa da autonomia e liberdade de luta, gerida numa perspectiva ludencial, simultaneamente com a introdução do conteúdo ético protagonizado pelo respeito pelo “outro”. Em perfeita coerência com a promoção de valores sociais actuais, este conteúdo ético deve ser explicitamente trabalhado em todas as situações de jogo dual, sociabilizando, nesse sentido, o impulso lúdico (o respeito pelo parceiro de luta).

A área lúdica do jogo de combate, em termos ludenciais simples, integra o próprio indivíduo, numa dinâmica afectiva, intelectual e volitiva, e, circunstancialmente, envolve um oponente, o adversário, e todo o espaço limitado por determinadas dimensões e conteúdos como as regras.

A partir daqui, desenvolve-se toda a estrutura do jogo de combate.

As suas regras podem permitir *tocar* no adversário, imobilizá-lo ou, num nível mais complexo, *projectá-lo* para o chão, fazer-lhe uma *chave* a uma articulação ou ainda fazer um *estrangulamento*.

Inerente às técnicas de resolução destas situações por um lado estão as adaptações estruturais do organismo do aluno e por outro lado estão as variáveis a gerir pelo professor na tarefa (exercício) prescrita na aula.

Há três dimensões que caracterizam a maioria das tradicionais artes marciais e que sendo inerentes a todos os Desportos, evidenciamo-las nos Desportos de Combate: Distância (*maai*); Percepção (*yomi*) e Ritmo (*yoshi*).

² CABRAL, António (1990), Teoria do jogo, “Pedagogia – nº16”, Lisboa, Editorial Notícias, p.70.

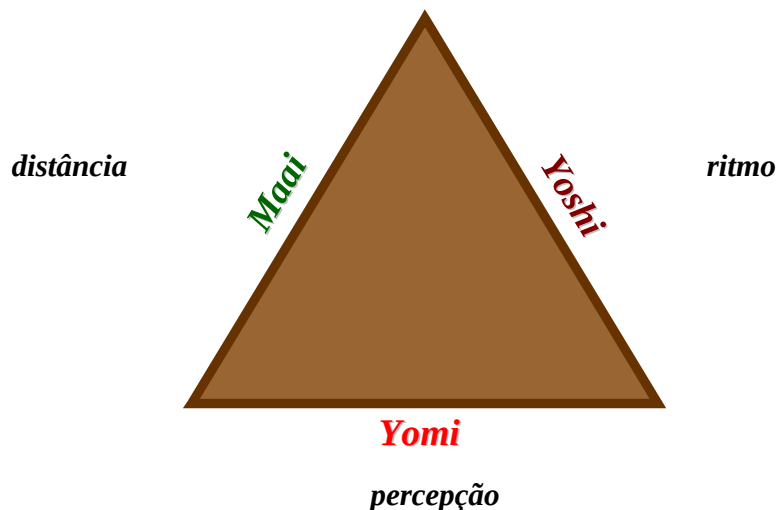


Figura 3
Dimensões Características das Artes Marciais

Segundo Kenji Tokitsu, *Ma* pretende exprimir “distância”, quer no sentido espacial como temporal, e o verbo *ai* “exprime um reencontro entre duas pessoas ou objectos”³. Assim, diz-nos este autor, *Maai* exprimirá um “(...) movimento de aproximação e afastamento entre duas pessoas ou objectos”⁴, movimento entendido num sentido espaço-temporal, pelo que podemos compreender, desde já, a intrínseca relação com a noção de *Hyoshi*, ao integrar dois tipos de movimentos: um em relação a si mesmo, e outro em relação ao adversário. Se *Maai* tem a ver com distância espaço-temporal relativa (eu-eu/eu-outro), *Hyoshi* tem a ver com o estado de modificações sucessivas que o *Maai* vai tendo no desenrolar do jogo de combate dual.

Quando ambos os ritmos (*Hyoshi*) ou cadências estão concordantes, não há iniciativa explícita que frutifique em ataque eficaz, já que os movimentos dos protagonistas completam-se e evitam-se tal como se estivessem parados. Só quando se toma a iniciativa de criar um ritmo discordante, é que, ao se criar “desarmonia”, se torna possível o jogo, a vitória e a derrota.

Yomi, tradicionalmente e no Japão, refere-se à “arte de adivinhar e prever o adversário (...) e compreende igualmente a arte de adivinhar e prever as ideias, os pensamentos, as vontades e os desejos” (ibidem, p. 97 e 98). Para nós, *Yomi* tem a ver com a capacidade de perceber a situação, e especificamente, de ler as distâncias já referidas, e os ritmos da sua modificação, numa relação que ultrapassa a simplicidade de abordagem. Para sermos rigorosos, devemos subentender que, nestas dimensões, estão subjacentes estruturas biopsicossociais bem complexas. E se isto é inerente ao jogo dual de combate, deve ser solicitado em exercícios específicos durante as aulas de Educação Física.

O gestor das tarefas de exercício/treino características dos desportos de combate inclui nessa gestão os requisitos bioinformacionais (*Yomi* – percepção ou leitura da situação) ao salientar, por exemplo, que só se deve tocar na zona aberta, que se devem fazer forças desequilibradoras num plano vertical perpendicular ao plano vertical que

³ TOKITSU, Kenji (1979), *La voie du Karaté – Pour une théorie des arts martiaux japonais*, Paris, Editions du Seuil, p.65.

⁴ *Ibidem*, p.66.

passa pelos dois apoios de quem queremos desequilibrar, etc. Isto vai levar a que o aluno procure perceber a informação que lhe permita decidir mediante esse objectivo particular que medeia a estimulação/adaptação das estruturas implicadas.

A estrutura espacial é fundamental na gestão deste tipo de situações. Ninguém toca eficazmente no adversário se permanecer muito distante ou muito colado a ele, pelo que tem que se aproximar e afastar e evitar a aproximação e afastamento do adversário com mesmas intenções. Tocar com a ponta do pau (jogo do pau) numa determinada parte do corpo do adversário implica ter uma distância adequada ao efeito; imobilizá-lo implica uma outra gestão de distância.

A estrutura temporal que marca o ritmo das aproximações e afastamentos, a velocidade das execuções, etc., é gerida no sentido de proporcionar uma estimulação inicialmente adequada, pela diminuição da velocidade de execução, por exemplo.

SITUAÇÕES CARACTERÍSTICAS

As situações características que identificamos e propomos para uma abordagem inicial aos desportos de combate estão representadas no quadro seguinte.

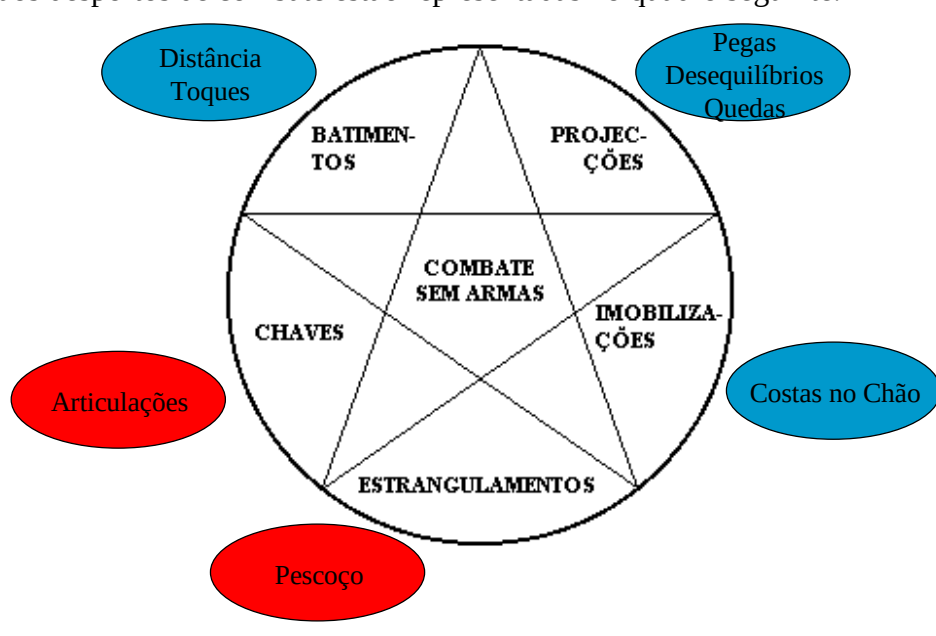


Figura 4
Situações Características das Artes Marciais e Desportos de Combate

Os Toques

A regra que introdutoriamente consideramos como a muito importante⁵ no jogo de combate é a regra do *controlo dos impactos* transmitidos ao adversário que é, na verdade, o companheiro de jogo. O jogo baseia-se na aproximação ou no toque com as superfícies de impacto virtual, que regulamentarmente são os pés e as mãos para o Karaté e outras modalidades simples, o que é diferente da realidade juta cujo objectivo é o impacto.

⁵ Está inerente uma escala de valores que faz apelo ao respeito total pelo outro.

Para a criança, não se deve tratar de “bater” mas sim de tocar no seu companheiro de jogo, e existe explicitamente a diferença entre a realidade bater e a realidade tocar; é evidente o carácter *biplanear* já que esta realidade pode ser assumida simbolicamente como aquela. Quando combatem, são adversários, e a vitória, agonisticamente, pode simbolizar a morte do adversário⁶, representando, pois, esse papel, e a competição só existe enquanto o fazem; por outro lado, estão conscientes que representam um papel e de que não são o papel representado, não são adversários reais.

Não valendo agarrar, temos uma distância característica entre os jogadores. Devido a esta distância, a leitura da situação é predominantemente visual, trabalhando a atenção e a concentração da sua movimentação face à do seu adversário, que lhe tenta tocar e evita ser tocado. A manipulação activa e intencional da distância marca o ritmo do jogo.

A precisão do toque é a primeira função que tem que ser objectivada (direcção e sentido do impacto virtual), definindo a compreensão das técnicas de aproximação e percussão.

A guarda, enquanto atitude preparadora do ataque e da defesa, rendibilizadora, assim, de movimentos de aproximação e afastamento do adversário de luta, surge como aspecto importantíssimo para o apoio de todo o jogo. A guarda não se restringe a uma posição das mãos, antebraços, braços, pés, pernas, coxas, tronco e cabeça, mas assume importância ao nível mental (atenção/concentração).

As Projecções

Aqui os desequilíbrios não se criam apenas pelo enquadramento face ao adversário e pela manipulação da distância. O contacto corporal permite uma outra exploração mais directamente manipuladora do desequilíbrio suficiente ao momento de entrada.

Manipular esse desequilíbrio directamente com o objectivo de projectar o adversário com as costas no chão pressupõe preparação da acção de projectar, tal como manipular o desequilíbrio pela gestão da distância com o objectivo de rentabilizar os virtuais impactos pressupõe preparação do soco ou pontapé.

A *pega*, enquanto atitude preparadora do ataque e da defesa, surge como elemento importante para a fundamentação do jogo. A pega não se restringe a um contacto entre as mãos e o corpo do adversário: desde os pés à cabeça e com apelo à atenção e à concentração constantes (ler a situação) apelam a domínios de sensorialidade extremamente importantes.

Por outro lado, ser projectado em segurança implica, em primeiro lugar, materiais adequados (colchões de luta ou judo) e, em segundo lugar, uma abordagem coerente às *quedas*. A estimulação labiríntica deverá já ter sido feita individualmente (actividades gímnicas – enrolamentos, etc.), para que a queda por projecção surja com segurança.

As Imobilizações

De uma distância “longa” com uma sensorialidade predominantemente visual e de outra “média” com contacto entre os membros superiores e o corpo, passamos a uma outra situação em que a distância é “curta” e a estimulação sensorial passa a ser predominantemente tactiloquinestésica: imobilizações/luta no chão.

⁶ É este o sentido do *ippon* (ponto) na pontuação de Karaté: pressupõe que no caso de o movimento não ser controlado ele levaria à morte do adversário; hoje, com a modificação das regras existe a tendência para perder este sentido. Ver, sobre o assunto: “O *ippon* no Karaté (análise geral da pontuação na prova de Kunité)”, *Bushido - Artes marciais e desportos de combate*, Lisboa, nº 13,16, 17 e 18, Janeiro de 90, Abril de 90, Maio de 90 e Junho de 90.

O essencial das imobilizações depende do seu principal objectivo: manter as omoplatas do adversário junto ao solo. Assim, o controlo dos ombros é fundamentador das imobilizações.

O ajustamento corporal em relação ao outro é importante no sentido do impedimento da fuga da imobilização. A linha de gravidade do imobilizador não deve cair no tronco do imobilizado já que ele utilizará esse factor para a rotação de saída da imobilização; por outro lado, não deverão existir demasiadas folgas que deixem liberdade de rotação debaixo do imobilizador.

As Chaves e Estrangulamentos

Neste trabalho não vamos abordar estes conteúdos já que carecem de maior controlo. Por razões de segurança deverão surgir apenas após diagnóstico de nível maturacional e de relacionamento entre os alunos suficiente para a sua abordagem.

Assim, apontaremos para o ensino secundário a introdução de tarefas referentes a este tipo de situações, desde que as anteriores tenham feito parte de abordagens no ensino básico.

AS SITUAÇÕES PEDAGÓGICAS A UTILIZAR

As situações lúdicas que propomos para uma abordagem inicial à solicitação de estruturas onde temos mais dificuldade em chegar com outro tipo de jogos (mesmo que duais) são aquilo que denominaremos como JOGOS DE COMBATE.

Estes jogos vão surgindo com o sentido de ir estimulando parcelarmente mas de forma coerente as estruturas biopsicosócioaxiológicas⁷ dos alunos.

A estratégia de apresentação e progressão dependerá do escalão etário, da ausência ou presença de co-ensino e, fundamentalmente, dos objectivos fundamentais da aula.

Os **jogos de toque**, pela sua facilidade em relação aos recursos utilizáveis, são os jogos a elogiar na abordagem aos desportos de combate.

Além da solicitação de qualidade como velocidade segmentar, a coordenação, a precisão, a velocidade de reacção, etc., permitem solicitar a estrutura mental ao nível da atenção e concentração e, muito importante para nós, permitem a introdução simplificada do raciocínio táctico-estratégico.

Em primeiro lugar, o aluno só toca no que está aberto (tal como só remate ou lança a bola sem defesa directo entre ele e o alvo). A seguir procurará o momento mais rentável para o ataque, o que não dependendo só de um dos intervenientes faz elevar o nível de atenção de estruturas de jogo simples para estruturas complexas. Da gestão simples da distância passa-se à manipulação da distância lendo o momento de entrada possível, ou seja, o momento de desequilíbrio do adversário que coincide em mim com um momento potencial de ataque.

Nos **jogos de desequilíbrio** também não vemos inicialmente infra-estruturas complexas. Para os jogos de imobilização deveremos procurar inicialmente que o chão seja seguro, sem necessidade exclusiva de colchões adequados.

Para as **quedas** torna-se adequada a utilização de colchões. Das quedas a partir dos jogos de desequilíbrio, culminar-se-á com as quedas fruto das **projectões** impossíveis de abordar sem equipamentos adequados.

⁷ O axiológico que Sílvia Lima nos propõe, direcciona a nossa atenção para o treino com valores de respeito pela integridade física do companheiro de luta.

Jogos de Distância

Os jogos de distância emergem como situações de apelo à gestão da distância e à escolha do momento de entrada já que o movimento humano caracteriza-se, pela sua bipedalidade, por ser um movimento sucessivo de desequilíbrios equilibradores. Encontrar o momento de desequilíbrio rentável à nossa entrada é encontrar o momento de entrada.

Deslocar-se de forma deslizante (sem saltar) mantendo os apoios afastados na direcção da movimentação e o centro de gravidade baixo pela flexão das articulações dos membros inferiores que potencia constantes extensões do e para o adversário directo, estimula bioenergeticamente os músculos implicados e fundamenta a consolidação técnica das várias formas de aproximação e afastamento pelo trabalho neuromuscular correctamente orientado.

Enquanto atacante, a sua atenção/concentração irá evoluindo das preocupações técnicas (deslocamentos simples para a frente e para trás) para preocupações profundamente tácticas (procura do momento correcto para “entrar” no adversário); como defensor, ao tentar manter a distância que o atacante quebra permanentemente, estimula-se intermediamente as estruturas bioinformacionais, colocando a técnica em coerência com a táctica simples.

Jogos de Toque

Complementando os jogos anteriores, solicitam, em primeiro lugar, a leitura das zonas abertas no corpo do adversário, para lá tocar e, simultaneamente, a coordenação dos movimentos para um “toque” preciso e eficaz. As zonas a abrir, por razões de segurança, serão: os ombros (mais tarde o rosto/cabeça), o peito, a barriga – para os ataques directos ou frontais – e as zonas laterais do tronco – para os ataques circulares ou laterais.

A soma dos momentos parcelares no sentido de acelerar todo o corpo na redução da distância rumo ao adversário, em coordenação com a aceleração da extremidade a contactar com a zona de contacto escolhida é importante; as direcções e o sentido final que a extremidade segmentar assume perante a zona corporal aberta escolhida para o toque é essencial ao diagnóstico técnico; a precisão (tocar onde se quer tocar) e o controlo absoluto do impacto surgem como funções a não descurar. Tratam-se essencialmente de ataques únicos, ainda sem encadeamentos e simulações que mais tarde surgirão.

A **defesa** dos toques virá consequentemente, tendo em atenção a direcção do ataque (directo ou circular) e, essencialmente o nível (alto, médio ou baixo), o que dará as defesas médias e as defesas baixas. A seguir, na defesa, virá o domínio dos deslocamentos desrentabilizadores dos impactos dos adversários que, a um nível mais complexo de leitura da situação, culminará na *esquiva*.

Enfim, o **contra-ataque** que se insere no âmbito dos ataques com a vantagem de ser uma situação clara de aproveitamento do “desequilíbrio” provocado pela movimentação de ataque (falhado por simples erro ou por êxito defensivo) do adversário – daí a importância de introduzir desde cedo a noção de que vou abrir uma zona determinada para que ele acredite que me pode atacar, o que pressupõe que o ataque surge essencialmente à zona mais aberta, ou seja, mais desprotegida.

Jogos de Desequilíbrio

Os jogos de desequilíbrio pela manipulação corporal surgem como situações fundamentadoras do conhecimento das situações de equilíbrio/desequilíbrio corporal em função das posições assumidas e, assim, lidas.

A consciencialização das potencialidades de equilíbrio/desequilíbrio perante determinadas posições é fundamentadora da leitura dos momentos e direcções de entrada na guarda adversária.

As forças exercidas sobre o centro de gravidade do adversário através de vínculos diversos (do mão com mão à pega mais complexa) tendem a resultar em direcções com uma componente horizontal que passe no plano vertical perpendicular ao plano vertical definido pelos dois apoios do adversário. Deste modo potenciaremos o deslocamento de um dos apoios do adversário para que recupere o equilíbrio.

Com estes jogos surgem as quedas simples, não fruto de projecções complexas, mas apenas de desequilíbrios, pelo simples facto de “não valer mexer os pés”.

A **queda** poderá ser feita atrás, ao lado e à frente (com ou sem enrolamento). Nunca se deverá cair em “prancha”, mas tender a oferecer sucessivamente superfícies de contacto ao solo que vão diminuindo gradualmente a energia cinética com que se vai animado. Após a sensação de desequilíbrio atrás ou ao lado, deverá acontecer a rápida flexão dos joelhos de forma a aproximar as nádegas do solo, enrolando o tronco com a sua flexão e da cabeça. O batimento de um ou dos dois membros superiores que no momento final aumentam as superfícies de contacto com o solo e, assim, diminuem a pressão exercida em cada um dos pontos de contacto deve ser treinado adequadamente. Nos desequilíbrios à frente, dever-se-á tender a fazer a queda com enrolamento e só em caso extremo é que se fará a queda directa que põe em risco de contacto com o solo as zonas frontais do corpo (menos protegidas).

Esta queda implica o contacto simultâneo das palmas das mãos e antebraços com o solo, amortecendo a queda com movimentos flexores do cotovelo e extensores dos ombros. As mãos deverão posicionar-se de forma a protegerem a face em caso de contacto provável com o solo e os joelhos e tronco dever-se-ão manter em extensão afastando o abdómen e membros inferiores do contacto com o chão ficando apenas as pontas dos pés e os antebraços/mãos em contacto com o solo.

Jogos de Imobilização

Os jogos de imobilização caracterizam-se pelo grande contacto corporal entre os intervenientes mas não permitem que surjam pancadas provocadas pela aceleração das extremidades segmentares como é o caso dos jogos de toque.

É de elogiar a sua introdução nos casos em que não conhecemos os comportamentos normais dos alunos em situações lúdicas de jogo dual. As regras que inicialmente poderão ser restritivas⁸ serão um instrumento essencial para essa introdução. À medida que se vai evoluindo nos problemas axiológicos de respeito mútuo pela integridade física do parceiro de jogo, as situações podem complexificar-se.

A atenção de quem imobiliza deve focar-se preponderantemente na cintura escapular do adversário (ombros) e não nos braços, pernas ou parte inferior do tronco. Para que a linha de gravidade não caia perto da linha média do corpo do adversário, o

⁸ Por exemplo: sem agarrar e utilizando principalmente o tronco, vamos tentar imobilizar o nosso parceiro de jogo deixando-o ficar com as costas no chão o maior tempo possível; quem está por baixo tenta sair sem utilizar as mãos.

imobilizador deverá colocar-se com o tronco na perpendicular em relação ao tronco imobilizado. Os membros inferiores, mediante contacto do tronco frontal ou lateral, tendem a afasta-se um do outro, com os pés em contacto permanente com o solo, e potenciando os deslocamentos necessários ao ajustamento constante face à movimentação adversária.

Quem está a ser imobilizado procura as folgas existentes para rodar por baixo do imobilizador ou, no caso de não existirem, procura criá-las movimentando-se constantemente. Procura, por outro lado fazer rodar o imobilizador para o lado oposto ao da sua posição, aproximando-se da sua linha de gravidade.

Mais à frente, da imobilização passa-se à situação de procura de imobilização, ou seja, em situação ventral ou de quatro apoios, por exemplo, o atacante procura fazer rodar o defesa para a posição de imobilização (de costas no chão).

Por fim, o que procura a imobilização ou o imobilizado procuram também fazer uma chave ou um estrangulamento ao adversário.

É nossa opinião de que estas situações só deverão surgir após os trabalhos promovidos pelos jogos anteriores.

Jogos de Saudação

LOUKA⁹ realça o facto de que existe uma sensibilidade generalizada para com as noções fundamentais de respeito, de rigor, de mestria e de coragem e, quanto a ele, o elemento ético é fundamental ao Karaté e outros desportos de combate.

Sendo as actividades marciais sempre muito ligada à morte, principalmente nas suas formas mais abruptas e disruptivas, e sendo essa morte profundamente ligada ao acaso, ao destino, sempre se ligaram, culturalmente, a uma realidade onde se procuram exercitar “um poder transcendente que o domine”¹⁰. Naturalmente que, ligada à “desordem” inerente ao acaso, existe a tentativa de impor uma determinada ordem. A importância tradicional dada à ética, está, a nosso entender, profundamente ligada a esse problema.

A saudação, comum nas artes marciais, simboliza em certa medida, o “homem arcaico” de Mircea ELIADE¹¹, na sua procura de liberdade face ao desencanto histórico do “homem moderno”. No entanto, e em coerência com a nova antropologia, não consideramos ilusória a liberdade de fazer história, pois, ao contrário do que ELIADE afirmou¹², há um sentido de ultrapassagem da condição de Homem limitado. Reformulam-se os limites esporádicos, e criam-se limites mais vastos: é a isto que chamamos a transcendência da actualidade, rumo à virtualidade.

Esse espaço, o da saudação, tem o sentido de situar, de continuar o “homem arcaico”, mas não de uma forma estática. A seguir, a prática do jogo, como situação mais ou menos mimética, mais ou menos agonística, permitirá uma expressão mais ou menos inovadora, mais ou menos criativa. Sem dúvida que consideramos que a actualização, a incorporação do presente-passado, é condição essencial à transcendência.

⁹ LOUKA, Jean-Pierre (1990), “Que faire pour le Karaté du 3e millénaire?”, p.15, Dojo arts martiaux, Paris, SIAM, pp. 10-19.

¹⁰ Santos, Eduardo J. (1989), “A análise psicológica do acaso”, p.141, *Psycologica*, Coimbra, FPCEC, nº2, pp.137-144.

¹¹ ELIADE, Mircea (1985), O mito do eterno retorno, “Perspectivas do homem – nº5”, Lisboa, Edições 70, Trad. De Manuela Torres (1969 – original), pp.160-174.

¹² *Ibidem*, p.169.

Na sociedade infantil dos pré-pubertários existe, naturalmente, todo um cerimonial preparatório do jogo, contendo “rituais, fórmulas sacramentais, contagens cabalísticas infantis, que, como e com regras, se transmitem por tradição oral dos mais velhos aos mais novos, e que põe em destaque uma das características das sociedades infantis: o seu formalismo”¹³.

A criança gosta de ordem, precisa de se actualizar para que possa aproveitar os momentos de transcendência que lhes surgem na aula de Karaté. A saudação é, pois, um espaço de ordem onde ela participa com gosto.

Mas a saudação inicial e final, na aula de artes marciais, têm um significado, tal como o tem a saudação ao parceiro de jogo, ao adversário. Quanto a nós, o que as une é o sentimento de **respeito**, e o que as diferencia é o sujeito visado. No início e no fim da aula são, primeiro, os mestres antigos e mais velhos, é, depois, o mestre actual e, por fim, são os próprios companheiros de aula; no combate, é o companheiro de treino, ou o adversário. O seu significado, o seu valor, deve ser transmitido às crianças.

A imagem que têm do adulto é, normalmente, lisonjeadora. Convém que vão desenvolvendo a imagem do “outro” com o mesmo sentimento de respeito, pois é na infância que se desenvolve essa imagem.

Na Educação Física o sentido de respeito é sempre vinculado pela saudação ao parceiro de jogo¹⁴. Mais do que isso não consideramos necessário.

É importante que a aula tenha os seus momentos marcantes de início e de fim, ou seja, os seus “rituais de saudação”. Assim, o professor marca o início das actividades que cortam com as anteriores (chamada: todos sentados no chão, etc.). No fim da aula também deve existir este momento.

ENQUADRAMENTO FINAL

Queremos evidenciar claramente que as técnicas surgem sempre significadas tacticamente e nunca numa perspectiva exclusivamente antológica (esta, mais aquela, mais a outra...). Este é o fundamento essencial que, se por um lado não pode desculpar o défice de compreensão técnica em tais modalidades (como em outras), também não deve levar ao reducionismo já referido.

As situações de desportos de combate, como se notou, não são abordagens técnicas restritas. São, essencialmente, situações lúdicas onde emergirão as técnicas que irão ser sendo consolidadas de forma mais ou menos pertinente mediante o aprofundamento dos conhecimentos do docente.

Em termos gerais, a exploração estratégico-motora em jogo de combate parte de determinados conteúdos individuais dos protagonistas. A percepção da situação vai-se acentuando no essencial, por largar o acessório, o indivíduo vai encontrando a sua distância e o seu ritmo próprio, por largar determinantes inadequadas. Pressupõe-se uma falsificabilidade de determinados comportamentos e decisões que vão levando à emergência de comportamentos mais próprios e adequados, sem a certeza absoluta do seu carácter adequado nas situações futuras, mas com a segurança da iniciação ao raciocínio hipotético-dedutivo.

¹³ REYMOND-RIVIER, Berthe (trad. 1983), O desenvolvimento social da criança e do adolescente, “Universidade Nova”, Lisboa, Aster, trad. De Manuel Gonçalves, p. 108.

¹⁴ Sempre que se nota um comportamento menos respeitador face ao companheiro de jogo, a nossa intervenção pedagógica poderá iniciar-se pela questão: “João...não fizeste a saudação?...”. Fazer a saudação é essencialmente combinar mutuamente respeitar as regras individualmente aceites.

Noutro nível, fica assente uma crítica operacional à forma como surgem descritos os programas de Luta, Judo e Jogo do Pau. Esta nossa proposta assenta claramente numa visão holística dos desportos de combate que consideramos muito mais operacional do que as segmentarmente referidas pelos programas actuais analisados em artigo anterior, quer pela simplicidade, quer pela característica ecléctica muito mais adequada.