

TÉCNICAS O-GOSHI E MOROTE-SEOI-NAGUE E SEUS EFEITOS NA MELHORIA DA FLEXIBILIDADE DE CRIANÇAS JUDOCAS.

O-GOSHI AND MOROTE-SEOI-NAGUE TECHNIQUES AND THEIR EFFECTS ON THE IMPROVEMENT OF THE FLEXIBILITY OF JUDOKAS CHILDREN.

* VIANA, Adalberto Rigueira

* PAULA, José Carlos de

** CABRAL, Carlos Augusto Costa

RESUMO: O objetivo desta pesquisa experimental foi verificar se as técnicas O-GOSHI e MOROTE-SEOI-NAGUE poderiam promover melhores índices de flexibilidade em crianças judocas. Foram utilizadas como sujeitos, trinta e seis crianças do sexo masculino na faixa etária de 10 a 13 anos de idade, sendo, vinte e quatro da escolinha de judô do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Viçosa-MG., e doze da Escola Estadual Dr. Raimundo Alves Torres, divididos em três grupos de doze sujeitos cada, dois experimentais e um grupo de controle. Para coleta dos índices de flexibilidade utilizou-se o teste de sentar e alcançar de WELLS & DILLON (1952) no pré e pós-teste, sendo o período experimental de sete semanas, com quatorze sessões de cinquenta minutos (duas vezes/semana). Na análise de variância encontrou-se diferença significativa entre as médias dos grupos ($p < 0,01$) e, para saber em qual grupo realmente havia diferença, foi aplicado o teste de Tukey. Chegou-se a conclusões que: a)- entre as médias dos grupos experimentais A e B não houve diferença significativa ($p < 0,05$); b)- houve diferença significativa entre as médias do grupo experimental B e grupo de controle C; c)- não houve diferença significativa entre as médias do grupo experimental A e grupo de controle C ($p < 0,05$).

ABSTRACT: The objective of this experimental research was to verify whether the O-GOSHI and MOROTE-SEOI-NAGUE technique, promote better indexes of flexibility in children. Thirty-six male children ranging from 10 to thirteen years old, twenty-four then being from the judo school of the Physical Education Department of Universidade Federal de Viçosa and twelve from Escola Estadual Dr. Raimundo Alves Torres", divided in three groups of twelve subjects each, two experimental groups and one control group. For the gathering of the indexes of flexibility the test of sitting and reaching of WELLS & DILLON (1952) has been used in pre and post-tests, the experimental period being of seven weeks, having fourteen sessions (two times/week). In the variance analysis a significant difference has been found between the averages of the groups ($p < 0,01$) and, in order to know in which groups there was difference the TUKEY test has been applied. Thus, we came to the conclusion that: a)- between the averages of experimental groups A and B was no significant difference ($p < 0,05$); b)- there was significant difference between the averages of experimental group B and control group C; and, c)- there was no significant difference between the averages of experimental group A and control group C ($p < 0,05$).

* Professores do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Federal de Viçosa-MG.

** Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Viçosa-MG.

1 - INTRODUÇÃO

Sabendo-se que o judô é um desporto que depende basicamente da flexibilidade de seus praticantes, fez-se este estudo experimental com o objetivo de verificar se as técnicas O-GOSHI e MOROTE-SEOI-NAGUE poderiam influir nos graus de flexibilidade de crianças judocas.

Optou-se pela flexibilidade por se saber também, que essa qualidade física contribui para o desenvolvimento corporal, facilita os movimentos dos indivíduos, além de determinar uma correta postura.

Acredita-se também, segundo alguns autores (EHRHART, 1976; BROAD, 1978; FOX, 1979; CORBIN, 1980; GARFIELD, 1980; AHERN & DAVIS, 1981), que grande parte do sucesso de um atleta esteja associada a um bom nível de desenvolvimento da flexibilidade. Deve-se, no entanto, levar em conta o desenvolvimento paralelo de outras qualidades físicas e habilidades motoras inerentes ao desporto em questão.

Segundo ROCHA & CALDAS (1978), flexibilidade "é uma qualidade física relativa à capacidade funcional de as articulações movimentarem-se dentro de limites ideais, numa determinada ação".

Apesar de no presente estudo estarem envolvidas crianças judocas com idades entre 10 e 13 anos, PAULA & GIANNICHI (1983) apuraram na escala de respostas de um diagnóstico entre professores de diversas universidades brasileiras, que a flexibilidade do tronco e das pernas atingem um percentual de 90 e 80% respectivamente, como necessidade do judoca de modo geral.

Este estudo fundamenta-se no fato de que, ao executar a técnica MOROTE-SEOI-NAGUE, segundo KUDO (1972), o judoca flexiona os membros inferiores enquanto que, o tronco gira para o lado direito ou esquerdo. No momento em que o adversário está sobre o seu dorso, deverá haver uma inclinação de aproximadamente 90° no tronco para projetá-lo ao solo. Já na técnica O-GOSHI, também de acordo com este mesmo autor, há um grande golpe de quadril para projetar o adversário ao solo.

Diante disso, supunha-se que os praticantes desta técnica, de

veriam ser mais flexíveis nas articulações de tronco/quadril.

Alguns fatores podem determinar o grau de flexibilidade ou de dificuldade de um movimento, e de acordo com MOSSTON (1972) podem ser a estrutura da articulação, a direção do movimento e o princípio da fixação.

SERMIEJEV (apud VIANA, 1982) afirma que o melhor período para se desenvolver a flexibilidade da coluna vertebral, dos ombros e da articulação coxofemural em meninos, é de 11 a 14 anos de idade.

2 - MATERIAL E MÉTODO

2.1 - INSTRUMENTO DE MEDIDA

Utilizou-se o teste de sentar e alcançar de WELLS & DILLON (1952), para a coleta dos índices de flexibilidade.

2.2 - SUJEITOS

Foram sujeitos da pesquisa, trinta e seis crianças do sexo masculino, na faixa etária de 10 a 13 anos de idade, sendo, vinte e quatro da escolinha de judô do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Viçosa e doze da Escola Estadual Dr. Raimundo Alves Torres, divididos em três grupos de quatorze sujeitos cada, sendo dois grupos experimentais e um grupo controle.

Os grupos foram formados aleatoriamente e emparelhados por idade, peso e altura.

2.3 - PROCEDIMENTOS

Foram necessárias sete semanas, com quatorze sessões de cinquenta minutos (duas vezes por semana), sendo aplicados um pré-teste e um pós-teste para os grupos experimentais e para o grupo controle.

Ao grupo experimental A (O-GOSHI), após o pré-teste aplicou-se um tratamento que consistia de corrida no dojô durante cinco minutos, treinamento dos Ukemis (quedas) durante quinze minutos; vin

te minutos para o treinamento da técnica e dez minutos finais para o handori (treinamento livre) quando não se permitia aplicar a técnica do grupo experimental B.

Ao grupo experimental B (MOROTE-SOI-NAGUE) aplicou-se após o pré-teste um tratamento que consistia de corrida no dojô durante cinco minutos, treinamento dos Ukemis durante quinze minutos, vinte minutos para o treinamento da técnica e dez minutos finais para o handori, quando não se permitia a aplicação da técnica do grupo A.

Os componentes do grupo de controle C, não executaram nenhuma atividade relacionada com o judô durante o período experimental e em seguida dos treinamentos, os grupos experimentais A, B e grupo de controle C, foram submetidos ao pós-teste.

3 - RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 - RESULTADOS

Para efeito de tratamento estatístico dos dados deste estudo foram inicialmente calculadas as médias e desvios-padrão para o pré-teste, pós-teste e diferenças entre eles, conforme Tabela nº 1

TABELA 1 - Índices de flexibilidade obtidos pelos sujeitos dos grupos experimentais A e B e de controle C no pré-teste e no pós-teste com suas respectivas diferenças e cálculos.*

| Sujeitos | PRÉ-TESTE (cm) | | | PÓS-TESTE (cm) | | | DIFERENÇAS (cm) | | |
|--------------|----------------|------|-------|----------------|------|-------|-----------------|------|------|
| | A | B | C | A | B | C | A | B | C |
| 1 | 6,5 | -2,0 | -2,0 | 5,2 | 2,5 | -1,5 | -1,3 | 4,5 | 0,5 |
| 2 | 9,0 | 6, | 6,0 | 13,0 | 6,8 | 6,0 | 4,0 | 0,8 | 0,0 |
| 3 | 5,2 | 10,0 | -3,0 | 6,5 | 15,0 | -3,0 | 1,3 | 5,0 | 0,0 |
| 4 | 4,0 | 7,0 | -5,5 | 7,0 | 6,0 | -5,8 | 3,0 | -1,0 | -0,3 |
| 5 | 0,5 | -5,0 | 3,0 | 2,2 | 1,0 | 3,0 | 1,7 | 6,0 | 0,0 |
| 6 | 4,5 | 9,0 | -3,0 | 7,0 | 9,7 | -2,8 | 2,5 | 0,7 | 0,2 |
| 7 | 7,5 | 9,0 | 0,0 | 6,0 | 10,5 | 1,0 | -1,5 | 1,5 | 1,0 |
| 8 | 12,0 | -3,5 | 0,0 | 14,5 | 1,0 | 1,0 | 2,5 | 4,5 | 1,0 |
| 9 | 8,0 | 1,5 | 5,0 | 8,2 | 5,5 | 5,0 | 0,2 | 4,0 | 0,0 |
| 10 | 7,5 | 4,0 | -7,0 | 6,0 | 7,0 | -6,0 | -1,5 | 3,0 | 1,0 |
| 11 | 2,5 | 2,5 | -6,0 | 2,5 | 3,5 | -6,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 |
| 12 | 5,0 | 9,0 | -6,0 | 6,5 | 10,5 | -6,0 | 1,5 | 1,5 | 0,0 |
| * ϵ | 72,2 | 47,5 | -18,5 | 84,6 | 79,0 | -15,1 | 12,4 | 31,5 | 3,4 |
| \bar{X} | 6,02 | 3,96 | -1,54 | 7,05 | 6,58 | -1,26 | 1,03 | 2,63 | 0,28 |
| S | 3,08 | 5,27 | 4,42 | 3,60 | 4,28 | 4,41 | 1,85 | 2,16 | 0,47 |

Objetivando verificar a existência de uma possível interação entre as técnicas utilizadas neste estudo, comparou-se as médias dos grupos experimentais e grupo de controle, por meio da Análise de Variância, cujos resultados podem ser encontrados na Tabela nº 2.

KINESIS

LEIA
ASSINE

TABELA 2 - Resumo da análise de variância

| Fonte de variação | gl | Quadrado médio |
|-------------------|----|----------------|
| Grupos | 2 | 17,16 * |
| Resíduo | 33 | 2,78 |
| Total | 35 | - |

* significativo $p < 0,01$

Como se observa na tabela 2, a análise de variância mostrou diferença significativa ($p < 0,01$) entre as médias dos grupos. Em vista disto, foi aplicado o teste de Tukey para se verificar em quais grupos, realmente, havia diferença.

Médias das diferenças entre o pré o o pós-teste.

Grupo A = 1,03 a

Grupo B = 2,63 ab

Grupo C = 0,28 b

Médias seguidas das mesmas letras, não diferem entre si ao nível de 5% de probabilidade pelo teste de Tukey conforme cálculo abaixo:

$$= q_{0,05} (3;33) = 3,47$$

$$= 3,47 \frac{2,78}{12}$$

$$= 1,67$$

Comparando as médias das diferenças entre o pré-teste e o pós-teste dos grupos experimentais A, B e grupo de controle C, pelo resultado obtido, pode-se verificar que o grupo B difere do grupo C, não havendo diferença entre as médias dos grupos A e C e entre os grupos experimentais A e B.

3.2 - DISCUSSÃO

Para a comparação dos resultados obtidos no presente estudo experimental, serão citados alguns trabalhos de determinados auto-

res, como referencial uma vez que não se encontrou nenhum estudo em idênticas condições. A semelhança existente está apenas na aplicação de cargas suplementares.

Como se sabe, a determinação do grau de flexibilidade de distintos indivíduos de um grupo, é útil especialmente para a seleção posterior dos exercícios aos quais serão submetidos.

FIELDMAN (1974) estudando trinta e três colegiais do sexo masculino concluiu que, quando os exercícios eram mais ativos e relacionados com a atividade, a flexibilidade do quadril aumentaram significativamente.

RIDDLE (1956), apud CLARKE (1975), comparou três métodos de flexibilidade para tronco/quadril e para o quadril separadamente, concluindo que a flexibilidade aumentou com todos os métodos utilizados.

Noutro estudo semelhante, feito por JONES (1977), quando utilizou duas técnicas diferentes de trabalho, verificou que o grupo que trabalhou no equipamento Nautilus obteve índices de flexibilidade significativos.

Segundo GARFIELD (1980) a flexibilidade pode ser modificada por meio de exercícios com sobrecarga (companheiro por exemplo), de forma dinâmica, envolvendo movimentos ativos do corpo durante o alongamento numa ação pendular, como no caso das técnicas utilizadas neste estudo.

ASMUSSEN (1967), apud VIANA (1982) postula também, que se a flexão da articulação do quadril for ajudada por forças externas, pode ser melhorada ainda mais se os joelhos estiverem flexionados.

VIANA (1982) comparando exercícios no espaldar sueco e as mãos livres com crianças de 11-12 anos de idade, encontrou que os exercícios no espaldar promoveram resultados significativos e que, sem a utilização de exercícios específicos, não há aumento nos índices de flexibilidade.

Os resultados obtidos no presente estudo contrariaram a hipótese de que, judocas que executassem a técnica O-GOSHI obteriam índices de flexibilidade maiores do que aqueles que praticassem a técnica MOROTE-SEOI-NAGUE, uma vez que não houve diferença significativa entre as médias dos grupos experimentais que treinavam as duas técnicas. Mesmo assim, apesar de estatisticamente não ser sig

nificativo, as médias do grupo B estiveram um pouco acima das médias do grupo A (2,63 para 1,03).

A explicação para o ocorrido talvez esteja associada ao fato de que, MOROTE-SEOI-NAGUE, mesmo não sendo classificada como técnica do quadril no judô, para a sua execução o tori (judoca ativo), em função das variáveis que a técnica oferece, pode efetuar uma acentuada flexão dos joelhos e do quadril, fazendo com que os glúteos se aproximem do solo no momento do giro do corpo para a projeção do uke (judoca passivo).

Ainda que não tenha apresentado diferença significativa entre os grupos experimentais, o fato de em ambas as técnicas existir um trabalho de sobrecarga, isto é, o companheiro agindo como ajuda externa, comprovou-se mais uma vez que a flexibilidade de tronco/quadril pode ser desenvolvida dessa forma. Assim, embora as características deste estudo não fôssem as mesmas, pode-se afirmar que os resultados estão de acordo, em alguns aspectos, com os estudos de RIDDLE (1956); ASMUSSEN, (1967); FIELDMANN (1974); GARFIELD (1980) e VIANA (1982).

4 - CONCLUSÃO

Por meio deste estudo, pode-se chegar às seguintes conclusões: a)- não houve diferença significativa entre as médias dos grupos A (O-GOSHI) e grupo B (MOROTE-SEOI-NAGUE); b)- que os judocas que praticam a técnica MOROTE-SEOI-NAGUE, apresentam diferença significativa em relação a crianças que não executam qualquer tipo de técnica utilizada no judô e c)- que os judocas que praticam a técnica O-GOSHI não apresentam diferença significativa na flexibilidade de tronco/quadril, quando comparados com crianças que não executam qualquer tipo de técnica do judô.

Em vista das descobertas, pode ser lembrado que estes resultados são baseados em medidas de grupos específicos que podem ou não, serem representativos da população total.

Ficou evidenciado que a flexibilidade é modificável por meio de técnicas diferentes, considerando-se ainda, que as crianças que praticam judô, diferem de acordo com a ênfase dada na educação física específica.

5 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 AHERN, F. & DAVIS, R. Basketball flexibility exercises. Athletic Journal. Illinois, 61 (8): 40-1, 1981.
- 2 BROAD, R.D. Developing flexibility in the soccer player. Athletic Journal. Illinois, 58 (8): 68, 1978.
- 3 CLARKE, H.H. Joint and body range of movement. Physical Fitness Research Digest. Washington, 5 (4): 1-21, October, 1975.
- 4 CORBIN, C.B. Strength muscular endurance, and flexibility of children. In: A textbook of motor development. 2. ed. Dubuque, Iowa, Wn. C. Brown Company Publishers, 1980.
- 5 EHRHART, B. Thirty russian flexibility exercise for hurdlers. Athletic Journal. Illinois, 56 (7): 38-9, 1976.
- 6 FIELDMANN, H. Effects of selected extensibility exercises on the flexibility of the hip joint. Research Quarterly, 37 (3): 326-31, 1974.
- 7 FOX, E.L. Sports physiology. Philadelphia, W.B. Saunders Co, 1979.
- 8 GARFIELD, D. Flexibility and physical performance. In: Toward an understanding of human performance. 2. ed. New York, Movement Publications, 1980.
- 9 JONES, A. Flexibility as a result of exercise. Athletic Journal. Illinois, 57 (7): 32-8, 1977.
- 10 KUDO, K. O judô em ação. São Paulo, Sol, 1972.
- 11 MOSSTON, M. Gimnasia dinâmica. 2. ed. México, Pax-México, 1972.
- 12 PAULA, J.C. & GIANNICHI, R.S. Qualidades físicas essenciais à prática do judô. Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 1983. (mimeo)
- 13 ROCHA, P.S.O. & CALDAS, P.R.L. Treinamento desportivo. Brasília, MEC-DEFD, 1978.
- 14 VIANA, A.R. Índices de flexibilidade de colegiais, obtidos de exercícios específicos em espaldar sueco e a mãos livres, pe-

-
- lo método estático. Universidade Federal de Santa Maria. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Santa Maria, 1982.
- 15 WELLS, K.F. & DILLON, E.K. The sit and reach - a test of back and leg flexibility. Research Quartely, 23 (1): 115-8, March, 1952.