

Título

Características sociais do judô na escola
Social Characteristics of Judo in schools

Autor

Sandro Henrique S. M. dos Santos
Licenciado em Educação Física pela Universidade Bandeirante de São Paulo
Bacharelado em Educação Física pela Universidade Bandeirante de São Paulo

Co - Autor

Professor Douglas Eduardo Brito Vieira
Mestrando em Neurofisiologia Universidade Federal de São Paulo

Resumo

A presente revisão bibliográfica vai descrever sobre o Judô na escola a socialização, por intermédio desta arte marcial fundada pelo mestre Jigoro Kano a mais de cem anos. Demonstraremos que através de regras, filosofias e etiquetas fundadas pelo mestre, pode haver integração nas aulas de judô em escolas. Onde na brincadeira se descubra às regras a socialização e a importância do outro através de sua prática.

Dentro do judô, vamos ressaltar a forma de combate sistematizada e organizada que possui aspectos filosóficos e práticos que podem contribuir com a formação dos praticantes, não somente como esportistas, mas como pessoas equilibradas e de bem.

O ensino do judô abrange características morais, intelectuais e físicas, fazendo com que a luta não seja apenas uma prática física, mas sim uma fonte de aprendizagem e desenvolvimento humano.

Palavras chave – Judô, Judogui, Dô Jô

Abstract

The following article will show and tell about Judo in schools, the socialization through this martial art founded by master Jigoro Kano over a hundred years ago, we'll demonstrate that, through rules, philosophies and etiquette created by the master, there can be integration in the Judo classes in schools, where, having fun,

the students can learn rules, socialization and the importance of the other through its practice.

In Judo, we'll highlight the systematized and organized way of combat which has philosophical and practical aspects that can contribute to the formation of the practitioners, not only as sport players, but also as balanced and good people.

The teaching of Judo includes moral, intellectual and physical characteristics, making the fight not only a physical practice, but also a source of learning and human development.

Key- words : Judo, Judogui, Do Jo

Título

Características social do Judô na escola.

Introdução

Histórico do Judô

“Segundo Shinohara 2000:” O judô teve sua origem quando o Professor Jigoro Kano procurou sistematizar as técnicas de uma arte marcial japonesa , conhecida como “Ju Jitsu” ,e fundamentar sua prática em princípios filosóficos bem definidos, afim de torna - lá um meio eficaz para o aprimoramento do físico, intelecto e do caráter, num processo de aperfeiçoamento do ser humano.

O porquê de chamar de Judô ao invés de Ju Jitsu a razão por essa mudança, deve-se buscar a interpretação no processo histórico que envolve o cultivo do “Budo” nas antigas formas de artes marciais do Japão. Essas formas de auto- proteção, que constituíram as artes marciais, nasceram da qualidade de vida que o povo japonês impôs a si próprio, diante da necessidade que tinha de se defender, formando uma casca de guerreiros conhecidos como “samurais”, a serviço dos senhores feudais. Durante o período medieval japonês, do século XIV ao XVII, as artes marciais tiveram grande importância por seu uso militarista, apresentando evidente progresso técnico, destacando-se os grandes talentos em todas as formas de luta pela preservação da vida, utilizando-se de armas como sabres, lanças e outros instrumentos, bem como métodos de combates como as mãos nuas ao mesmo tempo em que aprimoravam o físico para adquirir destreza na arte marcial, o

“Samurai” desenvolvia formas de dominar seus próprios impulsos e controlar sua vontade, em alto grau, para poder enfrentar as adversidades corajosamente “até a morte”. Essa filosofia de vida era a alma das artes marciais e entendiam, os samurais, que ela só poderia ser atingida através de árduo treinamento para desenvolver o espírito do “Budo” através da busca da serenidade, da simplicidade e do fortalecimento do caráter, qualidades próprias da doutrina ZEN. Um código de honra, ética e moral, o “Bushido”, conhecido como a via do guerreiro, foram elaborados com forte influência do Budismo, alicerçando-se na preservação do caráter máximo, tal como honra determinação, integridade, espírito de fé, imparcialidade, lealdade e obediência, preconizando uma forma de viver pela conduta de cavalheirismo, respeito, bondade, desprezo pela dor e sofrimento. Como uma das formas de arte marcial surgiu o Ju Jitsu, luta corporal sem uso de armas, não tendo porém, registro preciso de sua origem. Algumas citações encontradas no “Nohon Shoki”, que é uma crônica crítica do Japão, fazem referência ao início do sumo que teria alguma relação com o Ju Jitsu naquele tempo. Houve, então, evolução desses dois tipos de lutas corporais, em que o Sumô estabeleceu-se à base do uso da força e do peso, sendo orientado no sentido de espetáculo e o Ju Jitsu na base da habilidade, da astúcia e da ética, foi consagrado como combate real.

A prática do Ju Jitsu levou à criação de inúmeras escolas, cujas características eram a especialização dos professores em determinadas técnicas, adotando estilos próprios e secretos, cujos princípios de ensinamentos se apoiavam no conhecido axioma empregado pelos “Samurais”. Na suavidade está a força (Ju = suavidade; Jitsu = Arte ou prática). Dentre essas escolas, duas delas foram especialmente estudadas pelo Professor Jigoro Kano, “Kito” e Tenshinshinyo-Ryu”.

A abertura dos portos japoneses em 1895 provocou intensas transformações do ponto de vista político-social, marcando a era “Meiji”, quando foi abolido o sistema feudal, com rejeição da cultura das artes instituição antiga, introduziu-se os conhecimentos dos países ocidentais, ocorrendo acentuado declínio das artes marciais, em completo desuso nos países. O Ju Jitsu não foi exceção, pois as escolas ficaram privadas das subvenções dos clãs e ainda a modernização das forças armadas levaram essa arte marcial a ser considerada parte do passado e em total decadência.

Jigoro Kano, um jovem francês, graduado em filosofia pela universidade imperial de Tóquio, tendo conhecimento do Ju Jitsu, observou que as técnicas poderiam ter valor educativo na preparação dos jovens, no sentido de oferecer ao indivíduo oportunidade de aprimoramento do seu autodomínio para superar a própria limitação. Assim, passou a ter como meta transformar, aquela tradicional arte marcial num esporte que pudesse trazer benefícios para o homem, ao invés de utilizá-la como arma de defesa pessoal simplesmente.

Aprofundou seus estudos, pesquisando e analisando novas técnicas conhecidas, o Professor Kano organizou-as de forma a constituir um sistema adequado aos métodos educacionais, como uma disciplina de Educação Física, evitando as ações que pudessem ser lesivas e prejudiciais à sua prática por qualquer leigo. Com esse intuito, em 1882 fundou a sua própria escola e para distinguir, de maneira evidente, de forma que identificavam o antigo Ju Jitsu, denominou de JUDÔ KODOKAN, destinada à formação e preparação integral do homem através das atividades físicas de luta corporal e do aperfeiçoamento moral sustentado pelos princípios filosóficos e exaltação do caráter, que era a essência do espírito marcial dos samurais, o “Budo”. Jigoro Kano transformou a arte marcial do antigo Ju Jitsu no “caminho da suavidade” em que através do treinamento dos métodos de ataque e defesa pode-se adquirir qualidades mais favoráveis a vida do homem, sob três aspectos: condicionamento físico, espírito de luta e no que daremos maior enfoque atitude moral autêntica.

A primeira qualidade, condição física é obtida pela prática do esporte que exige esforços físicos atenuantes, de forma ordenada e metódica para proporcionar um corpo forte e saudável. Pois todas as funções corporais tornam-se melhor adaptadas pela atividade que promove aumento de força muscular geral, da resistência, da coordenação, da agilidade e do equilíbrio. Devido ao treinamento rigoroso, o indivíduo tende a tomar mais cuidado com a sua saúde, prevenindo doenças e condicionando a reagir reflexivamente para evitar acidentes.

A segunda qualidade, espírito de luta, significa que pela prática das técnicas do judô e pela incorporação dos princípios filosóficos durante os treinamentos, o indivíduo se torna mentalmente condicionado a proteger seu próprio corpo em circunstâncias difíceis, defendendo-se quando ameaçado perigosamente. Com o treinamento, adquire autoconfiança, não para fugir do perigo, mas para adotar medidas e iniciativas em qualquer situação. Em outras palavras, o Judô é uma arte para a auto - proteção total.

Por último, a atitude moral autêntica é concebida através do rigor do treinamento, que introduz a humildade social, a perseverança, a tolerância, a cooperação, a generalidade, o respeito, a coragem, a compostura e a cortesia. As experiências obtidas durante o treinamento, por tentativas e erro e pela aplicação das regras de luta, impõem mudanças de atitudes, elevando o poder mental da imaginação, redobrando a atenção e a observação e firmando a determinação. Quando falhas do conhecimento social e de moralidade constituem - se em problemas, um método de ensinar a cortesia entre as pessoas e melhorar a atitude social torna-se importante e, por isso, o Judô, desempenha papel relevante nesse contexto, como instrumento de formar e lapidar os verdadeiros caracteres morais do ser humano. Segundo Gama 1986 “ Jigoro Kano era um jovem professor empenhado na busca de uma forma superior de Educação, imaginou as Artes Marciais como uma contribuição valiosa para o aperfeiçoamento do equilíbrio físico e espiritual do ser humano, acha que é o momento de iniciar o meu moderno sistema de Jiu-Jitsu utilizando métodos racionais em benefício das pessoas, da sociedade e do país”.(p.4)

Desenvolvimento

Princípios filosóficos

Segundo Virgílio 1986: Após conhecimento aprofundado da filosofia do judô e dos ensinamentos deixados pelo próprio Jigoro Kano, descreve nove princípios que explicam a teoria da luta e direcionam o processo de ensino e a progressão filosófica do Judô. São eles: conhecer-se e dominar-se é triunfar; quem teme perder já está vencido; somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria e sobretudo, humildade; quando verificares com tristeza que nada sabes, terás feito teu primeiro progresso no aprendizado; nunca te orgulhes de ter vencido um adversário, ao que venceste hoje, poderá derrotar-te amanhã.

Segundo Shinohara 2000: A aquisição daquelas qualidades citadas anteriormente, tem como alicerce os três princípios filosóficos definidos por Jigoro Kano que, como ditado por ele mesmo evidenciam a diferença entre o Judô KODOKAN e o antigo Ju Jitsu: “O Judô pode ser resumido com a elevação de uma simples técnica a um princípio de viver”(Jitsu- técnica; Do=princípio). Esses princípios, mesmo não sendo conscientemente esclarecidos e compreendidos, estão presentes em todos os atos e atividades do praticante de judô. Por outro lado, quando o praticante tiver fixado e tomar consciência dos princípios que norteiam o judô, pode-se verificar que não são

restritos ao Dojô, mas são igualmente validos em qualquer atividade da vida diária, quando se pretende atingir um determinado objetivo.

Os três princípios são:

Ju= Suavidade

SEIRYORU-ZEN-YO= Máxima eficiência com o mínimo de esforço

JITA-KYOEI= Bem estar e benefícios mútuos

O princípio da máxima eficiência é aplicado à elevação ou a perfeição do espírito e do corpo na ciência do ataque e da defesa, exige primeiramente ordem e harmonia de todos os membros de uma coletividade e isto pode ser atingido com o auxílio e as concessões entre si para atingir a prosperidade e os benefícios mútuos.

O espírito final do judô, por conseguinte, é de inculcar no íntimo do homem o respeito pelos princípios da máxima eficiência, da prosperidade e de benefícios mútuos e da suavidade, para poder atingir, individualmente e coletivamente seus estados mais elevados e ao mesmo tempo mais desenvolvidos na arte de ataque e defesa.

O Professor Kano afirma o seguinte: "Ainda que eu considere o Judô dualisticamente, a prosperidade e benefícios mútuos podem ser vista como sua finalidade última e a máxima eficiência como meio para atingir esse fim. Essas duas doutrinas são aplicáveis a todas as condutas do ser humano".

Jigoro Kano visava, através do caminho da perseverança, a educação do homem para a condição de um mundo melhor.

A saudação no Judô

Segundo Shinohara 2000: Nos dias atuais, normalmente quando se fala em cumprimento, refere-se às etiquetas do dia-a-dia (um certo tipo de regras sociais que se vê no cotidiano, tratando-se de um ato, um compromisso, na qual reverencia e agradece ao outro), mais quando trata-se de Judô, o cumprimento se refere à regra de cumprimentar oficializada em "As regras de cumprimentos nas lutas de Judô". As regras no esporte deveriam ser, em princípio, um compromisso fictício que garante que garante espaço e tempo não – cotidiano, existindo de forma independente de outras atividades culturais ou sociais. Porém aquilo que é ensinado de "artes marciais" possui uma faceta que tem por objetivo educar de forma a incorporar como hábito do cotidiano as regras desses esportes. Isto é mostrado em frases como "o valor da arte marcial está na formação de personalidade", ou então como consta nos princípios de orientação revisados, "compreender o pensamento

tradicional de arte marcial que dá maior importância à formação pessoal desejável como ser humano através do aprendizado de técnicas e passar a valorizar formas de conduta baseado neste princípio. Sobretudo valorizar a etiqueta. A saudação do Judô está explicada da seguinte forma nos princípios de estabelecimento de regras de saudação em “Regras de Cumprimento nas lutas de Judô”. “A saudação inicia-se quando ao se relacionar com os outros, em primeiro lugar considera-se nas suas individualidades e demonstra respeito às mesmas. Tomando-se um meio para manter a ordem social, estabelecendo um relacionamento amistoso entre as pessoas. As regras de saudação são uma maneira de demonstrar este espírito. Os judocas que seguem o caminho do aprendizado de utilização Benéfica da energia e de prosperidade em conjunto devem aproveitar internamente no espírito de cumprimentos e externamente seguir corretamente as regras de saudação.

Em artes marciais, busca-se executar de forma cortês o cumprimento no início e fim, exige-se nele um formato rigoroso, afirmando-se que se curvar, do como vem em primeiro lugar, tendendo a dar grande importância não só a forma, mas também ao espírito e acredita-se que o cumprimento rigoroso deste compromisso de maneira e forma assim estabelecidas tem significado importante para tornar a relação humana mais harmônica. Mesmo nos esportes em geral, existe sempre uma saudação no início e no final, mas não se exige esta gravidade e exatidão na sua forma. Isso demonstra o tipo de pensamento de que se o sentimento for sincero a forma não importa tanto, e que atitude que só existe na forma é uma falsidade. Que basta transmitir o sentimento que é o que importa. Esse tipo de pensamento me parece ser contrastante com a idéia da saudação em artes marciais.

O valor da arte marcial está na formação de personalidade, ou procurar formar a si mesmo como um ser humano desejável através do aprendizado técnica, como diz estas frases, aquilo que é chamado de artes marciais possui uma faceta que tem como objetivo educar de forma a incorporar no cotidiano estas regras das modalidades.

As bases para o judô, fica transparente como a junção da teoria e da prática formam esta luta com finalidades que visam contribuir com a formação dos alunos. O que se aprende na luta em si, é levado para fora do ambiente prático da mesma e utilizado no cotidiano do aluno, busca-se com atitudes estimular a reflexão da relação das experiências vividas na prática com as atitudes do dia a dia que influenciam a sociedade, quando Jigoro Kano criou o judô ele definiu objetivos para

esta arte, que não se limitavam a questões práticas, mas sim um judô que fosse trabalhado como forma de desenvolver o caráter, a moral, autodomínio, auto-conhecimento, respeito mútuo, entre outros.

O Processo de Socialização no Judô

Segundo Peruca 1996 :O judô quando fundado pelo mestre Jigoro Kano queria que corpo e mente se transformasse em um só, por meio dessa proposta feita por ele , tem em seu âmbito sempre ser praticado por uma ou mais pessoas assim sendo o enfoque de socialização ele queria que as pessoas se conhecessem mais e para que se respeitasse as diferenças , oferecendo, no entanto condições para que todos pudessem se desenvolver através do judô , ele queria que todos tivessem essa oportunidade .

Dentro desta filosofia foi colocado o judô em escolas e no Brasil não está sendo diferente, com todas essas fundamentações do Jigoro Kano, estão sendo implantadas em inúmeras escolas com essa prática tão prazerosa.

Ele elaborou regras de convívio não só dentro do Do Jô mais também no convívio social do ser humano com a sociedade , cumprimentos em sinal de respeito a seu adversário e também com regras de segurar o Judogui e as condutas de quando perder ou ganhar um combate sendo dentro do Do Jô ou em combates oficiais.

Sendo assim esse convívio social está muito evidente em sua prática com todas as regras e filosofias escritas e propostas por seu fundador.

A socialização aqui fundamentada deve ser passada através de brincadeiras , que faça com que a criança tenha o contato com as outras,valorizando atitudes como :respeito e a preservação do oponente o desenvolvimento total do participante e o prazer no contato com o outro, mesmo com quem elas não falam ou tenham alguma diferença pessoal entre elas.

Como uma maneira de se opor com respeito colocamos o cumprimento usado pelo judô como forma de negar-se a agressão, abaixar a cabeça ou o olhar com o significado de elevado grau de respeito e confiança no outro, tirar a agressividade e preconizar o prazer na escola com a prática do judô, fazer os alunos olharem como ele não é um adversário mais sim um colega de treino,ele não é um inimigo mais sim um amigo, portanto posso confiar nele, gerar interação e prazer em se confrontar.

Através das brincadeiras com regras desempenhar o potencial de cada um dando a oportunidade de exercícios em equipe , para assim ser um cidadão com ótimo raciocínio para a interação com a sociedade.

Sabemos que o campo da recreação trabalha e muito esse aspecto, com suas brincadeiras e atividades em grupo, na escola isso não é diferente colocamos situações em que na brincadeira a criança tenha um convívio em grupo, o contato com o outro com a finalidade de que uns façam com os outros determinados exercícios propostos em grupos, sempre trocando o parceiro ou mesmo em grupo ela faça a atividade com diversas pessoas do grupo.

Com o contato corporal e também com as diferenças entre eles podemos ensinar com os golpes e até mesmo com a luta propriamente dita com que eles dominem o oponente através da capacidade intelectual e psicológica , com brincadeiras , jogos e lutas eles possam vencer ou ter o contato através dessas capacidades vivenciadas com a prática do Judô.

Colocar em situações de se opor com o outro, filosofias, princípios e regras junto com o judô para que sejam implícitos os princípios e que sejam naturalmente vivenciados e incorporados.

Dentro da prática do judô essa socialização não é diferente, situações como a entrada de golpes e o cumprimento sempre antes e depois de qualquer atividade proposta ajuda a reconhecer o colega em que está executando a atividade proposta e intensificar a interação com a comunidade (Colegas , Professores e pais) iniciando esse trabalho dentro do Do Jô para que as crianças reconheçam que não existem regras de convívio apenas em casa e na escola mas também em sociedade e na interação com o outro.

Depois que o aluno já estiver assimilando as regras , vivenciadas por diversas atividades, podemos relacioná-las com as leis existentes em sociedade e a importância de respeitá-las , respeitando o colega , seu pai, pois através da brincadeira é mais fácil assimilá-las.

Segundo Ângelo 1996: “ Brincar no judô é ter prazer, através da brincadeira que introduzimos o objetivo”.

Esportes de combate com brincadeiras lúdicas para a integração e socialização entre as crianças.

Segundo Claude 2000: "O judô possibilita o confrontar-se com o outro em um contexto que considere suas motivações , possibilidades e nossa preocupação

educativa” ou seja temos o intuito dentro do judô de educar através do lúdico, educar com a luta colocando regras , definindo muito bem elas e sempre lembrando que a sociedade para se manter nela exige-se regras,o contato com o colega , o respeito com o seu adversário exige regras, essa é nossa preocupação de se formar cidadãos de bem através do judô.

A Violência é um caráter social, a crianças muitas vezes não sabem como se expressar com o colega e acaba descarregando sua resposta com agressão, é nosso dever, canalizar essa resposta utilizando o judô e suas brincadeiras em si regulamentadas, com regras de boa convivência não só em casa mas em todos os lugares onde houver convívio social para que essa resposta com agressão seja substituída com uma outra resposta que não vá fazer mal ao outro mas sim o bem. Com a mídia televisiva a cada dia que passa criando novos heróis sem um contexto histórico,as crianças vêem esses desenhos e acabam canalizando e colocando para fora de uma forma que não é de seu contexto, através do judô com seu contexto histórico bem definido, com fundamento em suas batalhas por samurais que foi originado, passar esse contexto histórico para que ela incorpore e coloque em pratica benéfica não apenas para si próprio mas também para as pessoas que vivem a sua redor.

Segundo Claude 2000: "Um dos papeis da educação será talvez o de atenuar o risco, tentando compensar os efeitos de uma influencia como essa".

Hoje inseridas na escola devemos colocar os jogos de luta como um trunfo, pois com atividades de contato , como expressão cultural de uma sociedade , só pode contribuir para o acompanhamento das crianças e adolescentes no controle de sua violência e agressividade, com confrontos em atividades que dê prazer e ao mesmo tempo sociabilize.

Colocar o judô como uma atividade que a crianças toque na outra, agarre e domine a outra, mas com todo o contexto histórico, pois hoje em dia as escolas tendem a tirar esse convívio que só enriquece, esse opor-se com o outro, com o judô e seu contexto tentamos tirar essa visão e se opor-se ao outro gera conflito, é ai que os jogos e os combates de encaixam, amenizar com regras e colocar as regras bem definidas para que as crianças entendam e não saiam desse contexto, pois se saírem esse gesto se torna violência e não é isso que queremos com a pratica da arte e sim praticar os jogos de opor-se com prazer.

As regras impostas pelo jogo geram uma organização de todos, como oposições sociais que a mesma sociedade impões os adultos crianças querendo que virem adultos em miniatura, mas o que a crianças quer mesmo é brincar pois através da brincadeira que ela transforma e constrói seu mundo, as regras geram dentro da luta uma grande importância, pois organizando-as com relevância fixando limites de tempo e espaço e comportamento, permitem desse modo o opor-se a ser aceito, ele também permite a necessidade de ganhar e ter prazer.

Nós devemos utilizar o judô como forma de auxiliar na formação da personalidade da criança, transmitindo seus ensinamentos com o principal motivo de educar.

Segundo Batista; 2003 “Deve ser trabalhado através de atividades recreativas , com o objetivo de tornar as aulas mais atraentes , fazendo com que a crianças sinta prazer em participar”

Segundo Virgilio 1986: “Praticar judô é educar a mente com velocidade e exatidão, bem como o corpo a obedecer com justeza, o corpo eficiente depende da precisão com que se usa a inteligência”, com esse pensamento de Virgilio podemos tornar cidadãos de bem, que melhor interagem com a sociedade, interagindo com todos os ensinamentos filosóficos e práticos, se ensinado desde crianças de uma forma que a crianças sinta prazer e reflita sobre suas atitudes, não usando apenas para benefícios próprios mas sim mais os benéficos múltiplos de todos em que interagem em seu redor.

Segundo Pina 2005 “A dimensão atitudinal pode abranger instruções acerca da eliminação de estereótipos sociais, disposições favoráveis a auto estima e auto valorização conscientização do judô como uma prática desportiva com grandes vistas formadoras e a dimensão procedimental englobada a aprendizagem dos exercícios da luta em geral e execuções corretas dos mesmos”.

O professor Jigoro Kano com esses princípios da formação educacional dos alunos, demonstrou como um trato pedagógico quando bem assimilado, pode dar até mesmo na luta o caráter educativo, com finalidades e objetivos pertinentes ao processo de formação do individuo.

A base filosófica em questão torna-se evidente no trato educacional da formação moral dos praticantes, deve ser estabelecido um paralelo sobre o que se ensina na prática e a vida cotidiana. “Segundo SHIOZAWA 1999: O aluno que pratica judô aprende que se deve “ceder para vencer”, “ cair para se levantar”, dentre outros preceitos que são aplicados na luta e na vida .

Conclusão

Com a presente revisão bibliográfica podemos concluir que o judô inserido na escola com suas filosofias e regras bem definidas, pode auxiliar sim na formação da criança. As regras e os valores empregados pelo judô tais como: disciplina , respeito, educação, para assim ser um cidadão de bem e ter melhor relação com a sociedade em que está inserido. Sendo assim o judô na escola para ajudar nesse convívio com o outro a na assimilação de regras por intermédio de brincadeiras usadas e convividas pela prática do judô.

Referencias

SHINORAHA, Massao. **Manual de Judô**, São Paulo: Edição Independente, 2000

BAPTISTA, Carlos Fernando dos Santos. **Judô da Escola A Competição**. 3.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

PERUCA, Ângelo. **Judô: Metodologia da Participação**. Londrina: Lido 1996.

SHIOZAWA, Lhofei. **Manual de Judô Nikkei Sport Center**. Goiânia, 1999.

OLIVER, Jean-Claude. **Das Brigas Aos Jogos Com Regras: Enfrentando A Indisciplina na Escola**, Porto Alegre: Artes Médicas sul, 2000.

VÍRGILIO, Stalei. **A Arte do Judô**. São Paulo: Papyrus, 1986.

GAMA, R.J. **Manual de Iniciação de Judô**. Rio De Janeiro: Palestra. Sport 1986 p4, 105p.