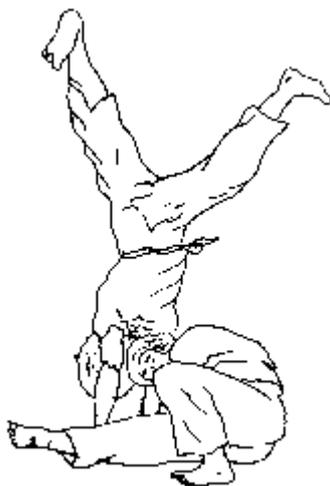


O histórico da capoeira: um curto passeio da origem aos tempos modernos

Matura dos, Leonardo José Santos e Barros, Luciana de Oliveira



A Capoeira e o Treinamento Desportivo
O treinamento desportivo tem seus alicerces fundamentados na cultura grega. "Na Grécia o corpo de treinadores compunha-se de pedotribo (conductor de exercícios e jogos), do xistarca (treinador de corridas) e do agonistarca (preparador de lutas)..."(Caldas, 1978, p.10). O treinamento acontecia numa rotina cíclica de quatro dias por semana, e era repetido por toda vida do atleta. Ainda nas palavras de Caldas (1978):

A planificação desportiva helênica estava consubstanciada numa preparação geral, compreendendo um misto de corrida, marchas, jogos, lutas, danças; e uma

preparação específica, onde os atletas trabalhavam com resistências adicionais (sobrecargas), utilizando sacos de areia, pesos, fardos e pedras em forma de halteres, (p.10).

A Índia foi o berço das artes marciais, pois os monges de seus mosteiros desenvolviam conhecimentos sobre as lutas com a finalidade de melhorar o condicionamento físico para seus serviços religiosos além de prepará-los para a auto defesa, visto que os mosteiros eram constantes vítimas de saqueamentos e roubos de seus tesouros.

Há de se destacar um monge, Bodhidharma, que difundia a filosofia do Budismo. Era seguidor do princípio mente sã em corpo sã. Ensinou a seus discípulos métodos de treinamentos físicos (movimentos rápidos, conduzidos e precisos, combinados com cânticos) objetivando obter resistência e força física localizada. Valorizava também a segurança própria, de seus semelhantes e dos acervos culturais e religiosos. (Silvares, 1992, p.9-10).

Entre os períodos históricos de 776 a.C. até 394 d.C , a arte do treinamento foi ofuscada como consequência do domínio romano sobre a Grécia, onde foram implantadas os ideais do cristianismo que

pregavam a renúncia da posse material e relegava a segundo plano a preparação corporal. "Desapareceu o ideal grego mens sana in corpore sano" (Caldas, 1978, p.10).

Treinamento é um conjunto de atividades sistemáticas e controladas visando o aperfeiçoamento de um organismo, com o enriquecimento de um repertório de habilidades e o aumento da capacidade de trabalho. Segundo Fox (1991,p.504), "treinamento é um programa de exercícios destinado a desenvolver um atleta para determinado evento. O aumento na perícia do desempenho e nas capacidades energéticas é igualmente importante". O treinamento consiste em atividades que busquem desenvolver o atleta tanto fisicamente como psicologicamente visando uma melhor eficiência e economia energética durante a prática.

Um treinamento desportivo é planejado de acordo com as necessidades e objetivos buscados pelo atleta. De acordo com a modalidade esportiva e com os objetivos do atleta, o treinador estrutura um conjunto de atividades que devem ser executadas. A capoeira treinadas nas academias tem como objetivo o treinamento físico para uma melhoria na performance durante o jogo.

Segundo Dantas (1995), o treinamento desportivo deve ser dividido em cinco períodos. O primeiro é o de pré-preparação, cujo objetivo é fazer a avaliação da forma física do atleta. Em seguida vem o período de preparação, onde de acordo com os dados obtidos começa o desenvolvimento das qualidades físicas aplicadas ao desporto. A terceira etapa é o período específico, que caracteriza-se pelo aperfeiçoamento da condição física, onde serão aplicadas formas de trabalho peculiares a prática desportiva.. O quarto período é de pré-competição, quando são programadas competições de pouca importância. Este período fica caracterizado também pelo ápice da forma física, técnica, tática e psicológica do atleta. A quinta e última fase é o período de transição destinado a recuperação física e mental do atleta.. Os dois últimos períodos do treinamento de Dantas são pouco utilizados dentro de um treinamento de capoeira, visto que esta não objetiva a competição em forma de combate.

Um programa de treinamento é dividido em sessões de treinamento, que podem ser diárias ou podem ocorrer em alguns dias da semana. Durante uma sessão de treinamento qualquer atividade deve ser iniciada com um aquecimento corporal, responsável pela preparação do atleta para um esforço mais intenso durante a parte principal do treinamento. Weineck (1991), define aquecimento como "...todas as medidas, que antes de uma carga esportiva - seja para treinamento ou competição, servem para a preparação de um estado psicofísico e coordenativo - cinestésico ideal, assim como para a profilaxia de lesões" (p.434).

Fox (1991) & McArdle (1997) defendem que um bom aquecimento e alongamento são as melhores formas de prevenir lesões, sejam elas musculares ou articulares. É imprescindível um tempo de recuperação das estruturas do sistema motor, após um treinamento intensivo.

Gonçalves (1970) explana que "há grande quantidade de atletas que não sabem aquecer convenientemente...",ou seja, não conhecendo o momento exato de cessar o aquecimento, não reconhecendo assim quando estão aquecidos.

A segunda etapa de uma sessão de treinamento corresponde ao momento de treinamento físico, seja ele específico ou geral de acordo com as necessidades do atleta. Este momento da sessão é onde também são feitos os trabalhos de: aperfeiçoamento técnico, aumento do repertório de estratégias, melhoria do estado de saúde e prevenção de lesões.

No final de cada sessão, é recomendado um trabalho de esfriamento corporal, o "volta a calma". Durante este período da sessão a frequência cardíaca do atleta começa a voltar a seus valores normais, e tem início a reposição energética perdida durante a atividade.

Durante um treinamento não se pode deixar de considerar um fator de vital importância, a individualidade de cada atleta. Cada indivíduo reage de forma diferente a um estímulo dado.

A individualidade do treinamento é determinada pela individualidade biológica que é o fenômeno da variabilidade entre elementos da mesma espécie determinando que não haja seres exatamente iguais entre si. A individualidade biológica tornou-se um princípio importante, pois, segundo a medicina desportiva, os grandes atletas surgem mais por acidente genético (dom) do que por eficiência exclusiva dos métodos de treinamento. (Caldas, 1978, p.78).

Hutchinso (1996), afirma que "um baixo nível de condicionamento está relacionado com o aumento da incidência de lesões" (p.5). Conclui o mesmo autor que "...quando um atleta não atinge um determinado nível de condicionamento, o risco de ocorrência de lesões aumenta proporcionalmente" (p.5).

As lesões relacionadas ao estresse têm sido associadas aos atletas mal condicionados. Segundo Thomas (1970, p.184), "o maior índice de lesionamentos ocorre quando o organismo entra em estado de fadiga."