



Boletim Eletrônico CPPA

Associação Cultural Companhia Pernas Pro Ar

Ano II, 19º Edição — Outubro 2010

Editorial

Outubro é o mês das crianças! E por isso trazemos na nossa seção “Recomendado” informações sobre um livro infantil que ensina capoeira de forma lúdica e bela. O Boletim traz ainda informações sobre os eventos da CPPA ocorridos em outubro e em fim de setembro e como matéria principal, o Educador Físico Mário Simim, conhecido como graduado Toco, fala sobre “Treinamento de Força Aplicado à Capoeira”. Boa leitura!

📌 Treinamento de Força Aplicado à Capoeira

Por Mário Antônio de Moura Simim

A capoeira pode ser considerada como uma modalidade esportiva, que promove uma melhoria nas capacidades físicas do seu praticante. Para uma performance ainda melhor de seus praticantes, muitos professores e mestres de capoeira incluem no seu programa de treinamento atividades de força muscular.

O treinamento da força muscular ocupa um lugar relevante no desenvolvimento e aprimoramento das capacidades físicas específicas de cada modalidade. Existe um consenso na área do treinamento esportivo o qual força é a qualidade que permite a um músculo ou grupo muscular realizar uma tensão contra uma resistência. Dessa maneira, a força pode ser classificada em Força Máxima, Força Explosiva e Força de Resistência.

No caso da Força Máxima, ela é subdividida em Estática (sem movimento) ou Dinâmica (com movimento). Para exemplificar, podemos citar que quando o capoeirista encontra-se para em uma queda de rim, ele utiliza a força estática; e quando ele realiza uma meia-lua de compasso, ele utiliza a força dinâmica.

A Força Explosiva, também conhecida como Potência, esta relacionada com a velocidade de execução do movimento e da força desenvolvida pelo músculo. Muito utilizada na capoeira principalmente nos contra-ataques onde é requisitado para alguns tipos de mudança de posições/movimentos e ainda sair rapidamente de uma posição de defesa e ou esquiva, como a cocorinha, a negativa, etc. Também é extremamente utilizada na aplicação de inúmeros golpes traumatizantes.

A Força de Resistência está relacionada com a capacidade de resistência à fadiga em condições de desempenho prolongado de força e que tem um emprego anaeróbico, principalmente no caso do capoeirista, que em geral, tem que realizar diversas movimentações em períodos curtos de tempo.

Em relação ao treinamento de força, a sugestão da literatura científica é que o trabalho tenha de 6 a 12 repetições, intervalos de 2 a 5 minutos entre as execuções e de 48 horas entre uma seção de exercícios e outra. Como exemplo de treinamento de força, pode-se pedir para o aluno realizar movimentos de agachamento na posição de cadeira ou então, na posição de ginga. Essa atividade ajuda a fortalecer a musculatura da perna. Outro exemplo seria pedir para o aluno realizar a flexão de braço em forma de mergulho, passando pela posição de cadeira, fazendo também algum balanço ou golpe em seguida. Diversas são as metodologias e possibilidades de treinamento de força, tais como treinamento em circuito; exercícios com pesos (halteres/aparelhos) ou com elásticos e de treinamento funcional (por exemplo, com bolas), além da combinação desses treinamentos.

Assim, é importante que na estruturação dos treinamentos os mestres e professores procurem realizar trabalhos de força em conjunto com os golpes e movimentos da capoeira.

Em outra edição, vamos abordar o tema capoeira e a capacidade física resistência.

**Formado em Educação Física pelo Centro Universitário de Belo Horizonte – Uni-BH, Pós-Graduado em Atividade Física para Pessoas com Deficiência pela Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF, aluno graduado (Corda Azul) da CPPA.*

Mestre Curió

Jânio Martins dos Santos, conhecido na capoeira como Mestre Curió, nasceu em 1937 na cidade de Candeias, interior da Bahia, sendo considerado um dos guardiões das tradições da Capoeira Angola. Iniciou sua aprendizagem na capoeira aos seis anos de idade, sendo representante de uma tradicional linhagem da Capoeira de Angola, composta pelo seu avô (Pedro Virício Curió), seu pai (José Martins Malvadeza) e sua mãe (Maria Bispo). Além disso, Mestre Curió foi discípulo direto de Mestre Pastinha. Assim, a transmissão de valores essenciais, como a humildade e o respeito aos mais velhos sempre foram aspectos muito valorizados por esse mestre. Segundo ele, *"o aluno é reflexo do mestre, e o mestre é reflexo do aluno"*.

Na década de 60, criou a Escola de Capoeira Angola Irmãos Gêmeos de Mestre Curió (ECAIG), no Clube Vencedor, na antiga cidade de Alagoinhas (BA). Em 1982, a escola foi registrada e após pesquisa realizada pela Secretaria de Educação e Cultura (BA), a ECAIG foi escolhida para ocupar o espaço da Escola Estadual Mestre Pastinha (Salvador), oferecendo aulas de capoeira angola aos alunos e comunidade em geral.

Atualmente Mestre Curió desenvolve em Salvador um trabalho com crianças de diversas comunidades que obteve excelentes resultados de inserção social e se tornou referência educacional. Segundo o próprio mestre, *"...quando você pega uma criança, e mostra a ela o valor da cultura negra, ensina uma ocupação, uma arte, o resultado é uma satisfação."*

O Mestre Curió também foi dirigente da Associação Brasileira de Capoeira Angola, tendo em 1997 lançado um CD de músicas, gravado na Rádio Education (México). Em 2007, a ECAIG lançou o documentário MESTRE CURIÓ: GUARDIÃO DA TRADIÇÃO. Mestre Curió participou também dos documentários "PASTINHA! UMA VIDA PELA CAPOEIRA" (1998) e o "O FIO DA NAVALHA" (1999).

Mestre Curió nos ensina muito, seja pela sua qualidade de capoeira, seja pelas famosas frases baseadas em sua vivência. Um desses ensinamentos, em relação à mandinga, é transcrito integralmente: *"Existem muitas partes da mandinga, existem a mandinga da magia negra e a mandinga da malícia do capoeirista, quando ele se diz realmente capoeirista. Mandinga é isso, é sagacidade, é você poder bater no adversário e não bater, você mostra que não bateu porque não quis."*

Recomendado

José Moçambique e a capoeira

Joaquim de Almeida e Thereza Almeida - Companhia das Letrinhas - São Paulo, 2007.

O livro infantil conta a história do menino José Moçambique e seu Mestre. De um forma sutil a história mostra ícones da capoeira e da cultura afro-brasileira e apresenta trechos de músicas bem conhecidas da capoeira.

O livro também possui uma parte teórica, que aborda a história da capoeira, golpes, toques e instrumentos, sendo uma excelente opção para o aprendizado infantil.

Agenda

Novembro

18 - Festival de Músicas e Exposição de Fotos

19 - Workshop

20 - X Batizado CPPA - Belo Horizonte

21 - X Batizado CPPA - Pedro Leopoldo

III Batizado Interno e Troca de Cordas CPPA Confin's

No dia 25 de setembro aconteceu na praça principal de Confin's o III Batizado Interno CPPA Confin's.

O evento foi realizado pela Associação Cultural Companhia Pernas Pro Ar em parceria com o Projeto Vôo Livre e organizado pelo Instrutor Sombra. Participaram do Batizado cerca de 30 crianças e adolescentes de Confin's, além de outros alunos e graduados da CPPA.



VIII Batizado e Troca de Cordas CPPA Lódz - Polônia

O VIII Batizado e Troca de Cordas CPPA Lódz, Polônia, foi realizado nos dias 24, 25 e 26 de setembro sob supervisão do Contra Mestre Porquinho.

O Batizado recebeu como convidados o Mestrando Tiroteio e o Contra Mestre Formiga e sua programação contou com treinos, rodas e festa. O evento ainda marcou a formação de novos graduados da CPPA Polônia!



Dia das Crianças no Projeto Jabuti

O Projeto Social Jabuti, coordenado pelo Instrutor Jabuti, comemorou o dia das crianças com aula, roda, brincadeiras e doces!

A iniciativa da comemoração foi de Mara, mãe da Chaveirinho, uma das alunas do projeto. A data foi marcada como um dia de muita capoeira e diversão!



CRÉDITOS

Editorial e Diagramação: Priscila Paiva / Publicitária / Monitória
Colaboradores: Mário Simim / Educador Físico / Graduado Toca e Teca Lobato / Jornalista / Graduada Teca **Fotos:** Acervo CPPA
Supervisão: Danny Lopes / Contra Mestre Boca de Peixe
Realização: Associação Cultural Companhia Pernas Pro Ar

INFORMAÇÕES

comunicaocppa@cppa.com.br
www.cppa.com.br / www.capoeira.de
www.twitter/Boletim_CPPA
CM Boca de Peixe (Brasil)
CM Porquinho (Europa)



Caso você não queira mais receber este boletim, envie um e-mail para comunicaocppa@cppa.com.br com a palavra **REMOVER** no assunto.