

## Exercícios básicos para o ensino dos nunshakus nas artes marciais

### Luciano Gálvez Tejeda

Dirección Municipal de Deportes en Gibara, Holguín. Cuba. [luciano.galvez@nauta.cu](mailto:luciano.galvez@nauta.cu)  
<https://orcid.org/0009-0005-1059-4038>

### Reynaldo Juan Estrada Cingualbres

Universidade Eduardo Mondlane (UEM), Escola Superior de Ciências do Desporto (ESCIDE).  
Mozambique. [restradac27@gmail.com](mailto:restradac27@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0003-1437-9798>

### Gregorio Manjate

Escola Superior de Ciências do Desporto (ESCIDE), Universidade Eduardo Mondlane.  
Moçambique. [gmanjate@gmail.com](mailto:gmanjate@gmail.com) <https://orcid.org/0009-0009-3310-2111>

### Alejandro Martin Moro

Universidad de Holguín. Cuba. [amartin@uho.edu.cu](mailto:amartin@uho.edu.cu) <https://orcid.org/0000-0003-0404-6674>

Recibido: 3/I/2024  
Aceptado: 1/III/2024  
Publicado: 1/IV/2024

**Resumo:** A monografia está relacionada ao aprendizado da técnica nunshakus nas artes marciais.

A realidade indica a necessidade de procurar caminhos acessíveis às ciências aplicadas ao desporto para realizar um estudo dos fundamentos teóricos e metodológicos que sustentam o conjunto de exercícios propostos. O objetivo deste artigo é que esta proposta de exercício favoreça o processo de ensino-aprendizagem na utilização dos nunshakus nas artes marciais. Isso nos permitiu aprofundar a forma como foi estudado o processo de ensino-aprendizagem do nague-waza (técnicas de projeção). Na pesquisa foram aplicados métodos científicos em nível teórico: analítico-sintético e indutivo-dedutivo; como empíricos como: revisão documental, observação, pesquisa e entrevista, bem como métodos estatístico-matemáticos, especialmente estatística descritiva e inferencial que corroboraram sua aplicação na prática. Os treinadores e

professores que participaram desta pesquisa afirmaram que esta proposta é também uma ponte de partida que pode ser estendida a outras artes marciais.

**Palavras-chave:** artes marciais; nunshakus; exercícios; ensino

### **Ejercicios básicos para la enseñanza de los nunshakus en las artes marciales**

**Resumen:** La monografía está relacionada con el aprendizaje de la técnica nunshakus en las artes marciales. La realidad indica la necesidad de buscar caminos accesibles a las ciencias aplicadas al deporte para realizar un estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el conjunto de ejercicios propuestos. El objetivo de este artículo es que esta propuesta de ejercicios favorezca el proceso de enseñanza-aprendizaje en el uso de los nunshakus en las artes marciales. Esto permitió profundizar en la forma en que se estudiaba el proceso de enseñanza-aprendizaje de nague-waza (técnicas de proyección). En la investigación se aplicaron métodos científicos a nivel teórico: analítico-sintético, e inductivo-deductivo; como empíricos como: revisión documental, observación, investigación y entrevista, así como métodos estadístico-matemáticos especialmente estadística descriptiva e inferencial que corroboraron su aplicación en la práctica. Los entrenadores y profesores que participaron en esta investigación manifestaron que esta propuesta es además un puente de partida que puede ser extendido a otras artes marciales.

**Palabras clave:** artes marciales; nunshakus; ejercicios; enseñanza

### **Basic exercises for teaching nunshakus in martial arts**

**Abstract:** The monograph is related to learning the nunshakus technique in martial arts. Reality indicates the need to look for accessible paths to the sciences applied to sports to carry out a study of the theoretical and methodological foundations that support the set of proposed exercises. The objective of this article is that this exercise proposal favors the teaching-learning process in the use of nunshakus in martial arts. This allowed us to delve deeper into the way in which the teaching-learning process of nague-waza (projection techniques) was studied. In the research, scientific methods were applied



at a theoretical level: analytical-synthetic, and inductive-deductive; as empirical such as: documentary review, observation, research and interview, as well as statistical-mathematical methods, especially descriptive and inferential statistics that corroborated its application in practice. The coaches and teachers who participated in this research stated that this proposal is also a starting bridge that can be extended to other martial arts.

**Keywords:** martial arts; nunshakus; exercises; teaching

### **Introdução**

As artes marciais são muito associadas às culturas asiáticas, entretanto, desde os primórdios da história dos homens na Terra, há relatos de lutas humanas e vários tipos de combate. As mesmas mostram-se como disciplinas físicas e mentais codificados em graus variados, que visa um elevado desenvolvimento de seus profissionais, para que possam defender-se ou submeter o seu adversário a várias técnicas (Da Silva, 2016).

As mesmas tiveram sua origem com o desenvolvimento da civilização, quando, logo após o desenvolvimento da onda tecnológica agrícola, alguns começam a acumular riqueza e poder, desejando o surgimento de cobiça, inveja, e seu corolário, a agressão.

A expressão “arte marcial” vem da cultura ocidental, refere-se à guerra e às habilidades de combate ensinadas ao homem por Marte, o deus greco-romano da guerra, portanto marcial; e a palavra arte vem do latim ars, que significa técnica (Globo de la Ciencia, 2012).

A arte marcial, com destaque e ênfase para o karatê do, judo e taekwondo, enquanto desportos institucionalizado e agora olímpico (refere-se ao karaté), se caracteriza como uma das modalidades de lutas que, com suas normas inerentes, seus princípios filosóficos e atualmente, amparado pela sustentação científica, pode proporcionar benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais ao praticante.

A primeira arte marcial que se tem registro, são por volta de 5 mil anos a.C., chamada, vajramushti na Índia onde só a realeza tinha acesso, daí seu significado "Punho real". Esta arte marcial tinha como conteúdo técnicas de combate, meditação e estudos variados (Breda et al., 2010).

Em relação a eles as práticas e tradições realizam-se com o objetivo é submeter ou defender-se mediante uma técnica concreta e se praticam-se por diferentes raciocínios: a saúde, a proteção, a disciplina mental, forjar o carácter e autoconfiança, também foram usados tradicionalmente por pescadores e camponeses há mais de quinhentos anos para ajudar-se em suas tarefas cotidianas e para defender-se.

O nunshaku é considerado uma arma efetiva em uma pessoa muito treinada, devido à grande coordenação que se necessita para dirigi-lo a velocidade. A efetividade no golpe vem dada pela velocidade instantânea do extremo (que dependerá da força aplicada) e a dureza, peso e perfil do material com que está é construído. Aplica-se para dar golpes às mãos, pernas, tronco e na cabeça do oponente. Ou como complemento a apanhe, luxações, varridos, lançamentos e estrangulamentos. O movimento do nunshaku pode alcançar na metade do arco tangente de sua trajetória, velocidades de mais de 100 km/h podendo fraturar uma mão, um crânio ou uma perna. A longitude da corda é mais ou menos de 4 dedos de longitude.

O estilo livre do nunshaku, principalmente conhecido como *freestyle*, começou com as exposições da arma da parte do Bruce Lê em seus filmes durante os anos 1960 e 1970. Após praticantes de todo o mundo verem no *freestyle* uma nova forma de expressão. O *freestyle* nunshaku não é uma arte marcial, mas é uma coreografia, mesmo que em muitos torneios de artes marciais há categorias de estilo livre.

A partir da realização de um diagnóstico inicial, que incluiu a revisão documentário de textos principalmente da internet, a entrevistas a três sensei do karaté dou, um do konfu, dois do taekwondo, e dois de judô, o intercâmbio com vários artistas marciais que ostentam diferentes fitas e níveis, a participação em duas exposições de artes marciais e a observação a diferentes treinos de karaté, pôde-se identificar algumas limitações que se manifestam em relação ao ensino das armas marciais em especial os nunshakus por parte dos sensei das diferentes as escolas estudadas, se destacam que de forma geral dificuldades das habilidades básicas por parte dos artistas marciais que impossibilitam um maior desenvolvimento da técnica em seu uso cujas possíveis causas podem estar vinculadas a:



- Os sêenseis não obstante a sua alta preparação técnica alcançada durante a pratica sistemática através dos anos carecem dos recursos metodológicos necessários para o ensino dos nunshakus,
- não dosificam o trabalho dentro das unidades de treinamento pelo que a densidade do trabalho-descanso e o volume e intensidade das cargas se aplicam de forma empírica e inverificada,
- a não existência de documentação metodológica para a orientação dos sensei (exceto no taekwondo e judô), embora indiquem sua utilização não refletem as bases metodológicas para seu ensino.

As limitações constatadas a partir da valoração teórica e prática, foram consideradas revelações negativas que limitam o ensino das técnicas do nunshaku especialmente vinculadas à preparação empírica dos sensei; por esta razão propõe-se um conjunto de exercícios para o melhoramento do processo de ensino da técnica do nunshaku nas artes marciais.

### **Métodos**

O estudo é descritivo de corte misto o seja do carácter quantitativa e qualitativa. A investigação se desenvolve em município Maputo, especificamente em professores de artes marciais (sensei) com uma experiência profissional entre 12 e 25 anos de trabalho e adequado nível técnico em relação com seu desempenho. Todos com nível de cinturão negros. Também se estudam 18 karatecas da Escola Jyoshinmon Shoring Ryu (Tabela 1).

### **Tabela 1**

#### *Caracterização da população e amostras*

<b>Métodos e Técnicas</b>	<b>Descrição</b>	<b>População</b>	<b>Amostra</b>
Pesquisa (questionários)	2 sensei do karaté do, 1 do konfu, 2 do taekwondo e 2 do judô,	12	7
Observação	Karatecas	18	18
Entrevista	Diretores e funcionários	4	3
Outras Atividades	Observação sessões de treinamento		8
Análise e fontes	Informe da preparação. Planos de treinamentos. Informe de avaliação professoral		

Critérios de seleção da amostra no caso do sensei:

- Concordância em participar do estudo
- Nível cinturão negro
- Estar ativo no ensino das artes marciais atualmente
- Experiência e conhecimentos técnicos

Critérios de seleção da amostra no caso do karatecas:

- Concordância em participar do estudo
- Nível cinturão amarelo e mais
- Estar ativo no ensino das artes marciais atualmente
- Experiência e conhecimentos técnicos

Instrumento e procedimentos da recolhida de dados usados:

Utiliza-se a metodologia observacional que adquire sua máxima potencialidade no estudo das atividades desportivas, abrindo as portas à descrição e análise das dinâmicas sociométricas da lógica da investigação científica. As numerosas variáveis que interatuam no gesto técnico ao utilizar o nunshaku, assim como a dificuldade de controlar em contextos e situações diversas recomendam cada vez mais seu emprego.

O instrumento de observação é utilizado para avaliar um gesto técnico no caratê levando em consideração a nota (representada pela faixa), idade e categoria dos alunos, bem como a ordem de aprendizado dos kata básicos, adaptados às particularidades do técnica nunshaku. Foi elaborado para o sensei com experiência profissional, e nível técnico na modalidade e estilo de sua arte marcial, todos são cinturão negro, os praticantes possuem cinturão intermédios (laranja, verde ou azul) durante os treinamentos ordinários.

Com posterioridade, compararam-se e organizam-se os resultados da observação para finalmente corroborar o nível de fiabilidade.

Para recolher a informação requerida e sua avaliação, empregam-se as técnicas de entrevista, pesquisa-a e o método de observação requerida e sua avaliação, e a triangulação metodológica.



Se têm em conta os seguintes indicadores

1. Organização inicial da sessão de trabalho
  - Apresentação planificação unidade de treinamento
  - Qualidade e correspondência (plano treinamento gráfico)
  - Controle do grupo
  - Disposição e emprego de médio auxiliar
2. Orientação do conteúdo
  - Espaço e tempo em que utilizará o nunshaku
  - Apresentação do conteúdo e exercícios
  - Orientação de objectivos
  - Correspondência entre os objectivos e os exercícios
3. Apresentação e realização dos exercícios
  - Qualidade no conteúdo dos exercícios
  - Transmissão da informação
  - Métodos e procedimentos utilizados
  - Nível e dificuldade dos exercícios
  - Manifestação ensino problémicas
4. Valoração geral da aprendizagem (atletas)
  - Atitude e motivação para a aprendizagem
  - Nível participativo
  - Domínio do conteúdo
  - Aquisição e desenvolvimento de habilidades
  - Habilidade para resolução de problema
5. Nível de solução e resposta às tarefas
  - Nível da intervenção pedagógica
  - Correção de erros
  - Domínio da técnica por parte do professor
  - Mestria na condução pedagógica

- Exigência educativa
- Influência do estilo de direção mostrado
- Processo a observar: treinamento tático ofensivo.

Terceira fase: Elaboração do conjunto de exercícios.

A esta fase corresponde a viabilidade e relevância dos exercícios através do método de critério de usuário. Este permitiu determinar a viabilidade dos resultados, além disso de aperfeiçoar e enriquecer a proposta. Será aplicado um pre-experimento de tipo natural e verificador com controlo rigoroso de pre e post test em um único proposto. Foi aplicado um experimento de tipo natural e verificador com controlo rigoroso de pre e post test em um único grupo.

### **Resultados**

Estrutura metodológica dos exercícios básicos para o ensino dos nunshaku nas artes marciais:

1. Jodan yama-gamae (posição da montanha a nível alto): O nunshaku se sustenta diante do corpo pelos extremos dos paus e a porção de corda se emprega para defender ataques a nível alto. Depois de parar, os paus podem cruzar-se para enredar a arma ou uma parte do corpo ou membro do adversário.

2. Chüdan yama-gamae (posição da montanha a nível médio): Esta técnica é similar a jódan yama-gamae anteriormente descrita, excepto em que as mãos se acham situadas diante dos quadris. A corda do nunshaku se emprega para defender ataques a nível médio e os paus podem cruzar-se imediatamente depois de parar, a fim de apanhar a arma ou membro de um adversário.

3. Gyaku shihó-uke (parada quadrada inversa): Sujeitar o nunshaku pelos extremos dos paus e cruzar os braços diante do peito de modo que o nunshaku e os braços descrevam um quadrado em torno do rosto. Esta técnica permite parar golpes a nível alto de acima ou laterais, seguida por um ataque usando qualquer das duas mãos para fazer oscilar o nunshaku.

4. Sokumen jódan gamae (posição superior de flanco): Sustentando com a mão direita o extremo de um dos paus, fazer oscilar o nunshaku elevando por diante do flanco direito e por cima do ombro desse mesmo lado, apanhando com a mão esquerda o pau contrário por debaixo da cara

*DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral*

Universidad de Holguín, Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Año 21, No. 2, pp.34-48, abril-junio 2024. Edición 60.

Segunda etapa





inferior do braço direito. Esta posição oferece amparo para o flanco enquanto que também serve como posição de atenção da qual pode executar um ataque à cabeça de um adversário fazendo oscilar o Nunshaku para baixo com uma sacudida da punho direita.

5. Jódan suihei gamae (posição horizontal a nível alto): Agarrando os extremos dos paus, estender ambos os braços inclinados para cima e para diante enquanto se sustenta tenso o nunshaku em posição horizontal. Esta postura, também chamada ichimonji gamae, é uma posição defensiva contra ataques a nível alto.

6. Migi seigan no kamae (posição de combate direita): Seigan não kamae, uma posição de atenção empregada ao enfrentar-se com um oponente, permite quase qualquer tipo de resposta às ações de um adversário. Sujeitando o nunshaku na mão direita pelos extremos de ambos os paus, adiantar o pé direito para adotar uma posição com os pés em L (renoji-dachí) e estender o braço direito por diante do plexo solar, apontando os extremos contrários dos paus à cara do adversário.

7. Musubi-gamae (posição enredada): Sujeitando um dos paus na mão direita, fazer oscilar o nunshaku por cima do ombro esquerdo e através das costas, apanhando o outro pau com a mão esquerda por debaixo da cara inferior do braço direito. Esta posição se emprega como postura defensiva para proteger as costas, além de como posição de atenção para lançar um ataque.

8. Cedan jūji-uke (parada cruzada a nível baixo): Projetar ambas as mãos para baixo e cruzar os paus para defender ataques a nível baixo.

### **Discussão**

Para conhecer as principais insuficiências que entorpecem o trabalho dos senseis, na direção da aprendizagem de os conteúdos técnicos do nunshaku se realizou um estudo descritivo, que mede alguns indicadores que permitem avaliar a variável capacitação do treinador ou mestre da modalidade desportiva e que constituem condições básicas para o desenvolvimento de sua atividade no ensino, como são:

1. Estado dos dojos.
2. Documentação sobre a metodologia de o ensino.
3. Bibliografia de consulta relacionada com o ensino das armas marciais.
4. Recursos didáticos.

Por outra parte se aplica uma guia de observação às classes especificamente a temática do nunshaku, com o objetivo de constatar como os treinadores lhe dão tratamento às técnicas relacionadas dentro desta temática. pôde-se apreciar 10 observações:

No item 1 referido a precisão dos objetivos em correspondência com o conteúdo. Dos 7 treinadores 1 para 14,2 % da amostra alcançou a categoria de Bem ao demonstrar precisão nos objetivos propostos para obter a preparação dos atletas em correspondência com o contido exposto, 2 o que representa (28,5 %) deles, alcançaram a categoria de regular o que se evidenciou durante o desenvolvimento da atividade onde se apreciaram imprecisões nos objetivos que se propuseram obter, o resto da amostra que representa 4 docentes para 57,1 % evidenciou não possuir domínio nem precisão em relação com os objetivos propostos para obter a preparação dos atletas em correspondência com os contidos expostos.

No item 2 referido ao domínio do contido a trabalhar, segundo o grau (cinta) que se corresponde a idade ou categoria. Da amostra selecionada 1 treinador para 14,2 % alcançou a categoria de B evidenciando domínio do conteúdo a trabalhar para obter a preparação dos atletas em relação com o grau (cinta ou cinturão), 2 para 28,5 % demonstraram insuficiências no domínio do conteúdo a repartir para obter a preparação dos alunos em relação com o grau alcançar, e 4 para 57,1 % demonstraram não possuir nenhum conhecimento em relação ao conteúdo a trabalhar para obter a preparação dos atletas em relação com o grau alcançar.

No item 3 referido se utiliza durante todas as classes atividades práticas dirigidas ao desenvolvimento de habilidades técnicas próprias do nunshaku segundo a categoria. Dos 7 treinadores entrevistados sozinho 1 para 14,2 % se avaliou de B, o mesmo expressou corretamente os elementos a dominar por seus atletas para alcançar cada grau (cinta), 1 para 14,2 % fizeram referência a alguns elementos a ter alcançar o grado mas não precisaram pois estes deviam alcançar para cada categoria pelo que se avaliam no regular, o resto 5 para 71,1 se avaliam de Mau.

No Item 4, emprega métodos e procedimentos adequados que permitem aos atletas o desenvolvimento de habilidades nas técnicas próprias do nunshaku. Se constatou que 2 para 28,5 % se avaliou de B, já que utilizam os métodos e procedimentos adequados, 2 para 28,5 % utilizam

alguns métodos e procedimentos corretamente pelo que se avaliam de regular, o resto 3 para 42,8 % se avaliam de Mal por não utilizar os métodos e procedimentos adequados.

No Item 5 referido a avaliar e controlar o desenvolvimento das habilidades técnicas dos atletas a respeito do nunshaku, segundo o objetivo proposto. Da amostra selecionada 2 para 28,5 % alcançaram a categoria de bem evidenciando ações dirigidas a avaliar o desenvolvimento das habilidades dos atletas, segundo o objetivo proposto, 1 para 14,2 % alcançaram a categoria de Regular por fazer algumas ações dirigidas a avaliar o desenvolvimento das habilidades dos karatecas segundo o objetivo proposto, 4 para 57,1 % alcançaram a categoria de mal por não realizar nenhuma ação dirigida a avaliar o desenvolvimento das habilidades dos desportistas segundo o objetivos propostos. Isto implica que se realize um trabalho prévio a nível físico, técnico, tático, e psicológico.

A técnica é importante no sentido de determinar a eficácia na expressão das capacidades físicas em competição. Além de oferecer maior controle para o treinador e o atleta, maior possibilidade de intervenção, e dados objetivos a partir de sua análise com um elevado nível de precisão, em relação aos outros fatores de rendimento (Tabela 2).

**Tabela 2**

*Resultados alcançados nas observações*

<b>Indicadores</b>	<b>B</b>	<b>%</b>	<b>R</b>	<b>%</b>	<b>M</b>	<b>%</b>
Objetivos em correspondência com o conteúdo	1	14	2	28	4	57
Domínio do conteúdo.	1	14	2	28	4	57
Utiliza atividades práticas dirigidas ao desenvolvimento de habilidades próprias no uso do nunshaku.	1	14	1	14	5	71
Emprega métodos e procedimentos adequados.	2	28	2	28	3	42
Avalia e controla o desenvolvimento das habilidades técnicas.	2	28	1	14	4	57

De forma qualitativa se pôde constatar que uma percentagem considerável dos senseis que conhece as técnicas do nunshaku, assim sendo com os requisitos metodológicos que se expõe em cada uma delas para seu ensino. Apresentam pouco conhecimento dos documentos metodológicos que regem o trabalho metodológico.

É insuficiente o domínio do conteúdo para a categoria. Utilizam-se poucas atividades variadas práticas como via fundamental. Não se utilizam métodos e procedimentos adequados que permitem o desenvolvimento das habilidades técnicas, as formas de organização não são as mais adequadas e não se avalia o desenvolvimento das habilidades alcançadas.

Para avaliar a efetividade da proposta desenhada utilizou-se o critério de usuário, é entendido como método que se estrutura a partir da compreensão subjetiva da realidade, apoiando-se no conhecimento e julgamento de sujeitos submetido a diferente grau de implicação com o resultado científico. O mesmo, considere como um método de natureza empírica na qual através dos critérios a sujeitos beneficiários direto de uma proposta ou resultado científico permitem valorar a viabilidade ou viabilidade de sua implementação nos contextos sociais.

O critério de usuário: são as opiniões que emitem os sujeitos que se convertem em usuários ou beneficiários diretos de uma proposta ou um resultado científico derivado de uma investigação, que muito, estão ou estarão responsabilizados com a aplicação de tais resultados no futuro imediato ou mediato (Nápoles, 2016).

Para isso primeiro foi necessário estabelecer as dimensões e indicadores que permitem a medição. No mês de setembro se aplicou uma prova pedagógica inicial, que teve como objectivo constatar o nível de conhecimentos que possuem os treinadores quanto à técnica do nunshaku.

A mesma demonstra baixos resultados nos indicadores mestreados, já que estes não conhecem dos elementos técnicos os requisitos a considerar para avaliá-los, não se referem aos principais documentos que normam o que se deve fazer para que o atleta possa alcançar as diferentes graus, não expressam de forma clara as atividades a realizar dentro do treinamento e que tenham relação com a técnica do nunshaku para alcançar as referidas categorias (Tabela 3). Tudo isto foi tomado como ponto de partida e diagnóstico inicial dos treinadores para poder aplicar

a proposta de solução ao problema, a qual se realizou através de atividades metodológicas como conferências e oficinas.

### **Tabela 3**

#### *Resultados alcançados nas observações*

<b>Indicadores</b>	<b>B</b>	<b>%</b>	<b>R</b>	<b>%</b>	<b>M</b>	<b>%</b>
Requisitos a considerar para avaliar os elementos técnicos do uso dos nunshakus	1	14	2	28	4	57
Consultas dos documentos metodológicos.	1	14	1	14	5	71
Reparte atividades relacionadas com o uso dos nunshakus no treinamento	3	42	2	28	2	28

Depois de introduzida a proposta se aplica a prova Pedagógica final a qual descreve um incremento no nível de conhecimentos adquirido pelos sensei investigados. Na atividade 1 referida a que revele quais são as técnicas que propõem-se para a ensino do nunshaku e mencione 5 requisitos dos que expõe cada uma das mesmas dos 7 sensei que tomados como mostra nos momentos iniciais dois foram avaliados de Bem para 28,5 % e 5 para 71,4 % alcançou a categoria de Mal.

Depois de aplicada a proposta se podem apreciar avanços significativos já que 6 sensei para 85,7 % possui as técnicas que se propõem para a ensino do nunshaku, e 1 para 14,2 % o qual se avaliou de Mau.

Na atividade 2 referida a que faça menção a os documentos normativos que deve consultar para o trabalho metodológico para o planejamento dos conteúdos, ao começo só 1 para 14,2 % cumpre com o indicador de Bem pois tem um profundo domínio dos documentos normativos que estabelece o trabalho metodológico, 6 para um 85,7 % não cumprem com o indicador já que não mencionam nenhum documento, logo depois de introduzida a proposta se obteve que a totalidade da amostra selecionada que representa 100 %, alcançassem a categoria de Bem pois têm um profundo domínio dos documentos normativos que se estabelecem.

Na atividade 3 dirigida a mencionar quais são as atividades o julgamento são imprescindíveis no trabalho com o desenvolvimento dos conteúdos do nunshaku antes de aplicada a proposta só 1

para 14,2 % foi avaliado de Bem e 6 que representam 85,7 % não consegue cumprir com o indicador já que não são capazes de preparar e desenvolver estas atividades por isso estão avaliados de Mau, depois de aplicada esta proposta resultados se elevaram já que 5 treinadores para 71,4 % consegue preparar e desenvolver as atividades para o que os alunos assimilem adequadamente as técnicas do nunshaku e 1 para 14,2 % alcança a categoria de mal pois prepara as atividades mas não as desenvolve de forma significativa e desenvolvedora.

Uma vez aplicada a proposta se elevaram estes resultados, pois 6 dos treinadores tomados como mostra alcançaram a categoria de positivamente para um 85,7 % já que aplicam métodos e procedimentos de acordo com o trabalho dos elementos técnicos do nunshaku e 1 para 14,2 % obtém categoria de mau.

### **Conclusões**

O emprego de métodos e técnicas utilizadas permitiram corroborar o problema exposto e a necessidade do estudo, a revisão da literatura indica que embora exista diversidade de páginas na internet que socializam os referentes metodológicos para o uso do nunshaku não mostram estudos sérios e rigorosos que resultem de investigação alguma, para metodologicamente dirigir o ensino e seus diferentes níveis.

Os elementos metodológicos que compõem ao conjunto de exercícios básicos para o ensino da técnica do nunshaku, mostram um passo avançado para uma didática no uso das armas nas artes marciais especialmente no uso do nunshaku, aspecto que influi na validade, efetividade e produtividade dos resultados obtidos.

Ou critério de usuário a pertinência do conjunto de exercícios básicos para o ensino da técnica do nunshaku mostra uma boa aceitação entre os treinadores e professores que participaram da investigação e tal como manifestam, converte-se em um ponto de partida para ser estendido em outras armas marciais.



*Exercícios básicos para o ensino dos nunshakus nas artes marciais/Ejercicios básicos para la enseñanza de los nunshakus en las artes marciales/Basic exercises for teaching nunshakus in martial arts*

## Referências

- Breda, M., Galatti, L., Scaglia, A. J. y Rodríguez, R. (2010). *Pedagogía del deporte aplicada a las peleas*. Phorte.
- Da Silva, I. (2016). *Benefícios que as artes marciais podem trazer para os alunos de educação física escolar*. [Trabalho de **graduação**, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB]. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/10724/1/21258453.pdf>
- Globo de la Ciencia. (2012, 22 de junio). Creadas para la defensa personal, las artes marciales tienen sus orígenes en la prehistoria. <https://redeglobo.globo.com/globociencia/noticia/2012/09/criadas-para-autodefesa-artes-marciais-tem-origem-na-pre-historia.html>
- Nápoles, P. (2016). El método criterio de usuario y su empleo en la investigación de la Cultura Física. *EFDeportes.com, Revista Digital*, Año 21, n° 215. <https://efdeportes.com/efd215/el-metodo-criterio-de-usuario-en-investigacion.htm>