



ARTES MARCIAIS E SUA IMPORTÂNCIA PARA O TREINO MILITAR

Por David Stainko

O ser humano participa de lutas e batalhas desde seus primórdios. Seus movimentos são reações atávicas naturais, semelhantes às dos animais, com o objetivo primordial de sobreviver e se preservar. Por isso, podemos concluir com certeza que a luta é tão antiga quanto a própria humanidade. Lutas e batalhas acompanharam o homem ao longo de sua vida, em todas as suas fases e em diversas áreas de atuação. Na infância, a luta

começa como uma espécie de jogo e diversão, enquanto, posteriormente, se torna uma luta existencial, cultural, religiosa ou política. A própria vida humana é fonte de desejo e luta por afirmação e reconhecimento, bem como por prestígio e valor social. Desde a origem do homem, a luta entre duas pessoas tem sido vista como um fenômeno psicossocial. Independentemente do tipo de conflito físico,

o indivíduo está sempre no centro. Assim, nos períodos mais remotos, surgem as primeiras batalhas por territórios de caça, poder ou domínio de grupo. Isso também se aplicava a casos em que duas tribos divergiam e compartilhavam o desejo de dominar uma à outra, bem como devido às diferenças nas características culturais, religiosas e filosóficas do seu ambiente.

A luta pela sobrevivência obrigou



o homem a desenvolver as suas características físicas desde os primórdios. Essa luta bruta e implacável fez com que nossos ancestrais se defendessem e atacassem. Por isso, as pessoas treinavam diversas artes marciais e esforçavam-se para demonstrar as suas habilidades e capacidades em competições, encontros e cerimónias. Era quase certo que diferentes comunidades, urbanas ou rurais, buscavam resolver rivalidades desafiando-se em algum tipo de partida ou jogo desportivo. Os desportos, os treinos desportivos e os jogos evoluíram dessa forma.

Na sua origem, todos os desportos e jogos desportivos desenvolveram-se a partir de jogos marciais ou de guerra, cujo objetivo era comparar e avaliar atributos físicos, habilidades de defesa e também afirmar a bravura pessoal. Além disso, a invenção de diversas ferramentas e armas obrigou as pessoas a praticar sistematicamente para utilizá-las de forma eficaz na coleta de alimentos, bem como em casos de necessidade de proteção pessoal ou ataque inimigo. Como a vantagem de uma pessoa com conhecimento em artes marciais é óbvia, a prática tornou-se parte da preparação para uma vida inteira de lutas e treinamento militar, onde essas habilidades são adquiridas ou aprimoradas.. As artes marciais já foram chamadas de atletismo. Por exemplo, na

Grécia Antiga, o termo ginástica abrangia exercícios físicos que, primordialmente, tinham um caráter militar e, posteriormente, científico. Os gregos antigos chamavam as suas disciplinas marciais (militaristas) de atletismo (em grego, athlos - luta). Em 1880, o termo mudou e, além do lançamento de dardo, outras disciplinas não marciais foram incluídas. Os desportos marciais foram gradualmente classificados de acordo com as diferentes técnicas e estilos de luta que abrangem. Testemunhamos um grande número de desportos marciais praticados em todo o mundo.

Hoje, as artes marciais representam um estilo legal e humano de competição marcial que, com certos limites, substituiu a destruição física por pontos, ou seja, pontuação. Ao utilizar pontos, a agressividade humana é controlada e transformada em uma partida desportiva com regras, que, por sua vez, é repleta de emoção e suspense.

A expansão da popularidade de vários desportos marciais em todo o mundo é um fenômeno difícil de explicar, mesmo para psicólogos e sociólogos. É certo que filmes, séries de TV e outras competições contribuíram para essa expansão. São eles que levam milhares de jovens com diferentes personalidades a se submeterem a treinos longos e exaustivos, que acarretam o risco potencial de lesões.



Nem mesmo os motivos básicos que atraem um indivíduo para uma atividade desportiva, como a necessidade de lutar, movimentar-se, obter satisfação pessoal ou a companhia de outras pessoas, são o fator crucial que leva os jovens a praticar desportos de artes marciais. Outros desportos também são capazes de satisfazer essas necessidades. A verdadeira razão pela qual as pessoas se dedicam aos desportos de artes marciais é para satisfazer o forte desejo de controlar seus impulsos agressivos (que são fortemente controlados pela sociedade) e liberar a ansiedade.

Os praticantes de desportos de artes marciais não devem ser ansiosos ou incontrolavelmente agressivos e devem ser capazes de controlar suas emoções. Como a agressividade e a ansiedade são razões pelas quais algumas pessoas se dedicam a esse tipo de desporto, bem como os principais fatores que contribuem para o comportamento antissocial, é possível direcionar a agressividade de um indivíduo e reduzir sua ansiedade com ajuda organizada e profissional. Muitas habilidades marciais têm, portanto, uma função socializante e terapêutica positiva.

Infelizmente, devido à sua necessidade primordial de lutar, o homem utiliza habilidades marciais para fins guerreiros e militaristas, embora seu propósito real e original não fosse atacar, mas sim defender. Todas as habilidades marciais foram, em algum momento, utilizadas para esses fins negativos e empregues no campo de batalha.

Posteriormente, devido ao desejo de preservar uma condição de combate, essas habilidades foram transformadas nos chamados desportos militares, bem como em diversas modalidades de artes marciais. Uma das mais famosas é certamente o pentatlo militar moderno, que existe desde 1948. Ele foi posteriormente abolido por atletas envolvidos em desportos já existentes. Diversas habilidades marciais são parte fundamental do treinamento atual de soldados. Entre elas, habilidades como tiro, combate com armas e arremesso de armas são úteis em combate corpo a corpo.

O meio militar, ou seja, as forças armadas, tem uma ligação com os desportos modernos porque a maioria dos jogos desportivos atuais utiliza terminologia militar. Exemplos disso incluem nomes de funções e posições de certos jogadores num sistema de jogo: atacante, defensor, ataque, contra-ataque, defesa, bloqueio de jogador, bloqueio corporal, guarda-redes, defesa ofensiva, defesa por zona, estratégias de marcação individual e assim por diante. Devido à sua influência positiva no crescimento e desenvolvimento dos jovens, bem como à sua enorme importância para a defesa nacional, as artes marciais e os desportos de combate assumem um papel importante na sociedade e no progresso da Educação Física.

Diversas pessoas estão começando a participar do desenvolvimento de diferentes clubes de artes marciais. Elas sentem a necessidade de praticar desportos, de recreação desportiva, de autodefesa e autoproteção; querem adquirir novos conhecimentos e habilidades e proteger-se de agressores ou de qualquer tipo de situação desfavorável. Também desejam se proteger de lesões. É por isso que essa variedade de artes marciais possibilita que um indivíduo encontre um desporto ou uma habilidade que satisfaça os seus desejos e necessidades.

Ao analisar o desenvolvimento de certos estilos de artes marciais e desportos, fica

claro que os estilos atuais buscam utilizar técnicas que permitam maior contato físico. Naturalmente, esse estilo de luta frequentemente leva a lesões mais graves, o que envolve um aspecto humano, além do esportivo. Por isso, para proteger os lutadores, o uso de equipamentos de proteção deve ser tolerado. Às vezes, mesmo esses equipamentos falham na proteção do lutador se ele receber um golpe forte de um praticante treinado.



A popularidade das artes marciais está se expandindo rapidamente nos dias de hoje. Desportos como boxe, luta livre, judo, karatê, kung fu, kickboxing, savate, taekwondo e muitas outras modalidades, como o MMA, estão se tornando cada vez mais populares entre os jovens. Afirmar que uma determinada arte marcial é melhor que outra apenas por ser popular é incorreto e injusto. Cada estilo marcial, ou seja, cada desporto marcial, possui seus pontos fortes e fracos. Essa atividade desportiva proporciona um nível massivo de atividade física entre os jovens, o que, naturalmente, é benéfico para a saúde. O treinamento em artes marciais e defesa pessoal também se encaixa no conceito de defesa nacional, que não deve ser negligenciado nos dias atuais.

O sucesso no domínio de uma técnica de autodefesa, assim como o êxito num desporto marcial, reside inteiramente na prática diária e árdua. O treino diário é o único caminho para o aperfeiçoamento de uma técnica, influenciando as habilidades psicossomáticas e a saúde, a mente e os traços de personalidade, além de desenvolver um caráter consistente e socialmente adaptável. Muita prática é necessária para se tornar um lutador habilidoso. O treino de artes marciais certamente proporciona

conhecimento a quem busca poder e habilidades. As habilidades defensivas desenvolvem-se apenas como resultado de treino árduo e prolongado, aliado ao conhecimento adquirido. O treino em artes marciais ou desportos ajuda-nos a utilizar a força e a resistência que já possuímos, caso nos encontremos numa situação que exija o seu uso.

O conhecimento de diferentes técnicas de golpes com as mãos ou os pés, diferentes projeções, pegadas, chaves e estrangulamentos, diversas técnicas de imobilização e quedas, além do uso de diferentes ferramentas e armas ensinadas em academias de artes marciais, auxilia o indivíduo a se defender de um agressor. O conhecimento e a prática das artes marciais podem desempenhar um papel crucial no conceito de defesa nacional e autodefesa social, bem como num estilo específico de guerra de guerrilha ou combate corpo a corpo. Contudo, sempre mantendo seu caráter defensivo.

As artes marciais sempre foram de grande importância para o desenvolvimento integral dos membros das forças armadas e da polícia. Graças à prática regular e sistemática de diversas modalidades de artes marciais, soldados e policiais estão física e psicologicamente mais preparados para o

o desempenho de suas funções árduas e exigentes. Muitos soldados e policiais participam de competições de diversas modalidades de artes marciais e também são participantes ativos, por exemplo, dos Jogos Mundiais da Polícia e dos Bombeiros e dos Jogos Mundiais Militares.

Todo o sistema de segurança defensiva de um país baseia-se nas capacidades extraordinárias e nas habilidades físicas impecáveis dos membros das forças armadas e da polícia, bem

como no seu treinamento profissional e condicionamento físico, na quantidade de seus conhecimentos e habilidades versáteis, além de seu conhecimento em artes marciais.

O conhecimento de artes marciais é um treino fundamental e obrigatório para todos os membros da polícia e das forças armadas, independentemente de sua função ou posição atual. As tarefas que lhes são atribuídas também são de importância crucial e são executadas com confiança e segurança.



David Stainko (HR)

E-mail: info@borilastvo.com

David "Sensei" Stainko, Mestre em Cinesiologia e organizador sênior de recreação cinesiológica, nasceu em Rijeka, Croácia, em 1962.

Atualmente, é professor de Educação Física e consultor de artes marciais. Ele reside em Rijeka, Croácia. David Stainko pratica artes marciais desde 1972.

Em 1978, fundou o Clube Budokai Juvenil e recebeu os títulos de 1º Dan Budokai e instrutor WAKO. Desde 1981, ele pratica intensamente boxe e kickboxing, e em

1982 também participou em aulas de taekwondo coreano e kung fu estilo tailandês (tai chi chuan). Ao mesmo tempo, aperfeiçoava suas habilidades em aikido, judô, jiu-jitsu e kung fu wing tsun. Em 1983, obteve o título de mestre de 3º Dan (Budokai) e, um ano depois, o título de instrutor de Jeet Kune Do e kung fu estilo tailandês (tai chi chuan).

Ele conquistou o título de mestre faixa preta de 4º Dan e tornou-se treinador de kickboxing e tang soo do em 1986. Também se tornou treinador de karatê kyokushinkai em 1987. Nessa época, teve seu primeiro contato com a arte vietnamita viet vo dao. David Stainko é um dos fundadores de diversas associações de artes marciais, além de juiz federal de boxe, Karatê (WUKO), taekwondo (ITF) e juiz internacional de kickboxing e savate-boxe.

É autor de diversos artigos sobre artes marciais e esportes, e correspondente e consultor em várias revistas na Croácia e no exterior. Em 1997, Stainko estava pronto para adquirir o título de mestre de MMA (Artes Marciais Mistas) de 6º DAN após 25 anos de estudo de artes marciais. Sua pesquisa permanente e intensa em artes marciais continuou desde 2000, de modo que em 2010 ele cumpriu as condições para obter o título de mestre de 7º DAN em MMS (Cientistas de Artes Marciais Mistas), o que o qualificou como especialista em ciências de artes marciais mistas (artigos e livros publicados).

O ano de 2018 lhe trará o título de mestre de 8º DAN aos 55 anos de idade e 45 anos de prática e estudo de artes marciais (com artigos publicados). David Stainko participou de 4 campeonatos europeus e 3 campeonatos mundiais. Foi campeão europeu em 1986. Em 1987, tornou-se membro da equipe europeia de artes marciais. Em 1988, conquistou o segundo lugar no campeonato mundial (WMMAF). Hoje, ele tem o status de consultor para diversas artes marciais, com cerca de 70 artigos profissionais publicados em 25 revistas internacionais diferentes em 15 idiomas estrangeiros. David Stainko, prof., tem o status de veterano militar croata da Guerra da Independência.