



Associação Colmeense promove artes marciais, um desporto em crescendo no nosso País

Lis Tiger em combate pela formação de qualidade

A Lis Tiger é uma associação desportiva sem fins lucrativos fundada em 2006, com sede em Galego (Colmeias), mas a dinamizar a sua actividade com o seu espaço de treino de artes marciais na Boa Vista. O NOTÍCIAS DE COLMEIAS foi conhecer este espaço desportivo que se assume como um clube de judo e falou com Rui Dinis, 34 anos) que é o presidente da direcção da Lis Tiger e é treinador de judo (3º DAN) e com Filipa Ferrão, 28 anos, vice-presidente da direcção e treinadora assistente de judo.

A vocação da Lis Tiger insere-se no ensino de artes marciais a crianças e adultos, existindo actualmente várias turmas de Judo e de Kickboxing/Muay Thai, nos diversos escalões, dando ênfase aos escalões de formação. A Lis Tiger tem como orientação dar a conhecer a actividade das artes marciais, sobretudo nas zonas que envolvem a sede da associação (Colmeias) e o local de treino (Boa Vista), pois pretende atrair cada vez mais pessoas para a prática de desporto, que é fundamental para a saúde e o bem-estar do ser humano.

Todos os anos a Lis Tiger tem conseguido a proeza de ter vários campeões nacionais nas modalidades de Kickboxing e Muay Thai. Também já alcançou excelentes resultados no Judo, nomeadamente campeões distritais. A Lis Tiger aposta no ensino de qualidade, através de uma equipa técnica credenciada e profissional, bem como programas desportivos actuais e pedagogicamente correctos.

O Judo

O Judo é um desporto olímpico, uma arte marcial - disciplina física e mental codificada em diferentes graus, que tem como objectivo um alto desenvolvimento dos seus praticantes para que se possam defender ou submeter o adversário mediante diversas técnicas. São sistemas para treino de combate, geralmente sem o uso de armas de fogo ou de outros dispositivos modernos. Actualmente, as artes marciais, para além de praticadas enquanto treino militar, policial e de defesa pessoal, são também praticadas como desporto de combate. Existem diversos estilos, sistemas e escolas de artes marciais. O

que diferencia as artes marciais da mera violência física (briga de rua) é a organização de suas técnicas num sistema coerente de combate e desenvolvimento físico, mental e espiritual assim como a prática de exercícios físicos complementares.

Fundado em 1882 pelo Mestre Jigoro Kano, Judo significa "caminho suave" em japonês ("ju" significa suave, ceder e "do" significa caminho, via). O Judo é uma arte que é praticada como um desporto. Os seus objectivos são: Fortalecer o Físico; Fortalecer e cultivar o Espírito e a Autodefesa.

Através do treino de técnicas de ataque e defesa, os judocas ganham agilidade mental e física, e adquirem flexibilidade da mente e do corpo, mediante o domínio do caminho suave. Este treino permite-lhes manter o ideal de darem o seu contributo à sociedade através da aplicação dos princípios do judo na sua vida diária. Seguir o caminho da suavidade é aprender a aceitar com naturalidade os factores que facilitam e dificultam as nossas vidas, assim como, sendo as bases do judo, ceder para vencer. Aprender a ser

firme e aprender a ser leal e honesto são as finalidades do judo. Este adestramento do judoca, que não é apenas físico e técnico, mas que transcende as palavras e actos materiais, faz com que ele como desportista lute pelo seu intento, mas é capaz de aceitar com naturalidade que a vitória e a derrota são unicamente consequências das suas reais condições.

Esta base filosófica faz com que o judo se caracterize como um verdadeiro desporto, muito disciplinado e admirado, no qual o confronto corpo a corpo conduz ao melhor entendimento entre as pessoas, atingindo assim os seus objectivos de socialização, de educação e de cultura física, para o bem-estar do Homem.

O Ju-Jutsu como "pai" do Judo...

Apesar de sua indiscutível eficiência para a defesa pessoal, o antigo ju-jutsu não podia ser considerado um desporto, muito menos ser praticado como tal. Não havia regras tratadas pedagogicamente e nem mesmo padronizadas. Os professores ensinavam às crianças os deno-

minados "Golpes Mortais" e os traumatizantes e perigosos "Golpes Baixos". Sendo assim os alunos menos experientes, aleijavam-se seriamente. Valendo-se das suas superioridades físicas, os maiores chegavam a espancar os menores e mais fracos.

Tudo isso fazia com que o ju-jutsu gozasse de uma certa impopularidade, logicamente, entre as pessoas esclarecidas e que possuíssem um pouco de bom senso. O ju-jutsu entrava numa outra fase de decadência.

Nascimento do Judo

Baseado nesses inconvenientes, um jovem que na adolescência se sentia inferiorizado sempre que precisava de despender muita energia física para resolver um problema, resolveu modificar o tradicional Ju-jutsu, unificando os diferentes sistemas de luta, transformando-o num poderoso veículo de educação física. O seu nome era Jigoro Kano.

Pessoa com muita cultura geral, era um esforçado cultor de Ju-jutsu. Procurando encontrar explicações científicas aos golpes, baseados em leis de dinâmica, acção e reacção,

selecionou e classificou as melhores técnicas dos vários sistemas de Ju-jutsu, dando ênfase principalmente ao ataque aos pontos vitais, a lutas de solo e aos golpes de projecção. Inseriu princípios básicos como o do equilíbrio, gravidade e sistema de alavancas nas execuções dos movimentos lógicos.

Estabeleceu normas a fim de tornar a aprendizagem mais fácil e racional. Idealizou regras para um confronto desportivo. Procurou demonstrar que o Ju-jutsu aprimorado, além de sua utilização para defesa pessoal, poderia oferecer aos praticantes extraordinárias oportunidades no sentido de serem superadas as próprias limitações do ser humano.

Jigoro Kano tentava dar maior expressão ao princípio de "ceder para vencer", utilizando a não resistência para controlar, desequilibrar e vencer o adversário com o mínimo de esforço.

Uma actividade física deveria servir em primeiro lugar, para a educação global dos praticantes. Por causa das suas ideias, Jigoro Kano era desafiado e desacetado insistentemente pelos educadores da época, mas não mediu esforços para idealizar o novo Ju-jutsu, diferente, mais completo, mais eficaz, muito mais objectivo e racional, denominado de judo, e transformando-o num poderoso veículo de educação física.

Em Fevereiro de 1882, em Tóquio, Jigoro Kano inaugura a sua primeira escola de judo, denominada Kodokan (Instituto do Caminho da Fraternidade), já que "Ko" significa fraternidade, irmandade; "Do" significa caminho, via; e "Kan" instituto.

A prática desportiva é cada vez mais reconhecida como fundamental para uma formação completa do cidadão comum e por consequência das crianças, trazendo benefícios aos seguintes níveis: saúde; qualidade de vida; auto estima; bem-estar; formação da personalidade; relacionamento interpessoal e de grupo; promoção da autonomia pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades.

Para que estes objectivos sejam atingidos a actividade física deve ser qualitativa e quantitativamente adequada às possibilidades e neces-

sidades de cada aluno, em situações que promovam o seu desenvolvimento, isto é, situações em que o esforço físico, a aprendizagem, a descoberta e o desafio pessoal e colectivo sejam uma constante.

O Judo é praticado com um equipamento específico, o Judogui (vulgo Kimono), branco ou azul, onde o praticante utiliza o cinto correspondente à sua graduação.

Benefícios do Judo

Para além dos benefícios referidos para a actividade física em geral, as artes marciais constituem uma actividade ideal para o desenvolvimento das relações sócio afectivas, devido às questões éticas que incutem, por serem uma prática de contacto próximo, exigindo normas de etiqueta que salvaguardam o bom relacionamento e o respeito completo e eficaz pelo outro.

Estas regem-se por um

uma aptidão inata para que se possa praticar uma modalidade destas, ao contrário de tantas outras que é fundamental ter "jeito". A coordenação motora, o equilíbrio, a força e a destreza de movimentos são estimuladas naturalmente e o atleta adapta-se instintivamente à crescente complexidade das técnicas.

E numa sociedade cada vez mais violenta, é positivo que tenhamos métodos de defesa que possam ser usados em situações mais extremas, como por exemplo, assaltos e agressões.

História do Kickboxing/ Muay Thai

O Muay Thai, que também é conhecido como Thai Boxing é uma Arte Marcial tailandesa existente há mais de 2.000 anos. Existem várias versões sobre a origem do Muay Thai. Mas a mais aceite é a seguinte:



código de boa conduta e pelos seguintes valores: amizade; coragem; sinceridade; modéstia; honra; respeito e auto controlo. Preparam os jovens para uma convivência harmónica no seu ambiente social; estimula o interesse pela competição sadia; desenvolve o educando como um todo.

Para crianças e jovens, a prática do Judo contribui para: Controle muscular; aperfeiçoamento dos reflexos; desenvolvimento do raciocínio; equilíbrio emocional; reforço do carácter e da moral; fortalecimento da autoconfiança; respeito aos companheiros e aos educadores (mestres, professores, pais).

Nunca é tarde para começar uma arte marcial pois a complexidade dos exercícios vai evoluindo consoante evolui a capacidade física dos praticantes. Não é necessário ter

com formas de combate em pé e no chão.

A partir de 1930, com determinação da Thai Sports Commission e sob comando do Grão Mestre Jukarska, veio-se a originar o Muay Thai moderno, com luvas, divisão de pesos, lutas em ringues e com arbitragem por pontos.

O Muay Thai é apelidado de "a arte dos oito membros", já que ensina aos seus praticantes o uso das duas mãos, dos dois pés, das duas pernas e dos dois cotovelos para uma chuva de golpes sobre o oponente.

O Muay Thai envolve um treino intensivo para enrijecer as pernas, cotovelos, punhos, joelhos, e até a cabeça.

Nascimento do Kick Boxing

Nos anos 60 os primeiros Thai Boxers chegam ao Japão. A Tailândia era um país desconhecido, e a sua arte, o Muay Thai, era uma arte enig-

CHUTE BOXE. A palavra criada da língua inglesa descrevia ao público japonês, uma luta combinada de boxe com chutes, joelhos e cotovelos.

Então os poderosos karatecas japoneses foram derrotados um a um, frente aos tailandeses.

Levou a uma reflexão muito grande no Japão e fizeram com que os japoneses importassem técnicos e atletas tailandeses para aperfeiçoá-los na arte do Muay Thai. Houve ainda karatecas que rumaram à Tailândia para aprenderem a arte.

Um destes lutadores era Kenji Kurosaki, que apesar de ser derrotado várias vezes continuou a persistir no seu objectivo de alcançar os padrões tailandeses da luta, em especial nos estádios de Bangkok. Ele estava determinado a que seu nome repercutisse para ele se tornar um instrutor respeitável na arte do Muay Thai. Kenji Kurosaki foi o primeiro estrangeiro a lutar nos ringues da Tailândia, a vencer, e ser reconhecido.

No ano de 1967, Kenji Kurosaki viaja pela primeira vez à Tailândia, intrigado por tudo que havia escutado sobre esta arte marcial, desconhecida, perigosa, chamada de Muay Thai. Foi à cidade de Bangkok para investigar tudo o que estava relacionado com essa arte. Começou a treinar com os mestres tailandeses e a provar a sua capacidade física e mental.

Voltou ao Japão, para a sua Academia, trazendo o jovem lutador chamado PAK, para que desse prosseguimento ao ensino do Muay Thai. Nesta época nasceria uma das Artes Marciais mais praticadas hoje em dia, que se chamaria Kickboxing, uma versão suavizada do Muay Thai; mescla do Karaté Kyokushinkaikan e Muay Thai.

Criou-se então esta arte com as mesmas saudações e a mesma disciplina do Karaté e do Muay Thai, assim como também a primeira Associação de Kickboxing, sem saber a repercussão que esta arte adquiriria através dos anos e no mundo inteiro.

Hoje em dia, vemos o desvirtuamento do Kickboxing como Arte Marcial e que poucos conhecem ou têm a ideia de como surgiu e como foi criado, nem bem realmente sabem quem foi o seu fundador.

A origem do povo criador é a província de Yunnan, na China Central, mas migraram dessa região para a Tailândia. No percurso, os tailandeses foram constantemente hostilizados e sofreram muitos ataques de bandidos e dos senhores feudais Chineses. Para se protegerem e para formar as suas milícias, eles sistematizaram várias técnicas de lutas das tribos que compunham o povo Thai, num método de luta chamado "Chupasart". Este método de luta e autodefesa, fazia uso de diversas armas, como por exemplo espadas, facas, lanças, bastões, escudos, machados, arco e flecha, etc., além do combate desarmado. Sob a influência do nobre Naresuen, o Chupasart foi subdividido em treino armado e não armado, evoluindo então para o Pahuyuth, um sistema militar

mática e pouco conhecida. Muitos japoneses acreditam que sua arte - o Karaté - era refinada, técnica, habilidosa, de poder, e superior às outras artes marciais asiáticas.

Os primeiros combates entre Karaté VS Muay Thai foram transmitidos ao vivo para todo o Japão. Milhões de telespectadores puderam ver a fama dos karatecas em quebrar tijolos, tábuas, pedras e gelo, com as mãos e pés, com os seus cintos negros nas cinturas. Do lado oposto estavam os lutadores Thai, com seus calções castigados de treinos, com o peculiar Mongkon na cabeça e Prajied nos braços.

Essa foi a primeira vez que o termo Kickboxing foi utilizado, pois ninguém sabia o que era Muay Thai, e sua pronúncia difícil e modo peculiar da arte o fez ser chamado de Kickboxing, que traduzindo seria