

MASTER



**SHIHAN
LEANDRO
DA COSTA**

“Kickboxing é a minha vida”



JUDO

Entrevista Milton Corrêa

SHITAI-DO

A arte de superar limites

ARTES MARCIAIS

Kung Fu, Taekwondo,
Karate, Krav Maga,
Kapap e Hapkido

WAGNER BULL

a força do
AIKIDO
no Brasil

ARTE MARCIAL & MMA



Artur Mariano

Jacaré

Mario Sperry

Fábio Maldonado

Rafael Feijão

Rogério "Minotouro" Nogueira

**Os melhores lutadores de MMA do mundo contam quais
são as modalidades mais eficientes para competir**





Federação Paulista de Judo



© Ilustrato - Fotolia.com

A partir desta edição, a Revista Master conta com mais um importantíssimo colaborador na promoção e valorização das artes marciais no Brasil: o *Judo*. Uma das mais praticadas em nosso país, essa modalidade também prima pela organização, contando com o inestimável apoio da Federação Paulista de *Judo*. Através do correspondente desta entidade, A. J. Messias, a revista contará com as mais recentes informações e notícias, além de matérias e orientações de grande interesse, não somente por parte dos judocas, mas em favor do desenvolvimento de todas as artes marciais no Brasil. A equipe Master parabeniza esta conceituada entidade pela iniciativa, aproveitando para agradecer a oportunidade de participar de mais este incentivo ao esporte.

www.fpj.com.br

FPJ - R. Germaine Burchard, 451 - 3º and - conj. 31 - Água Branca/ SP, CEP: 05002-062 - Fone/ Fax: (11) 3862-0749 - 3673-0497
CAT - Centro de Aperfeiçoamento Técnico da FPJ R. Airosa Galvão, 45 - Água Branca - SP/ Capital - Fone: (11) 3672-5649

Editorial

Após o sucesso da primeira edição e de uma detalhada reestruturação e planejamento, a **Revista Master** volta com força total para acrescentar mais conteúdo aos praticantes e admiradores marciais. Com a evolução das artes marciais juntamente com o advento das olimpíadas, do MMA, dentre outros fatores, podemos constatar que a demanda e o espaço no mercado aumentaram consideravelmente. Em busca do desenvolvimento, tanto próprio quanto das artes e artistas marciais, nós, da **Bueno Editora**, seguimos com o mesmo objetivo que é valorizar e favorecer aqueles que, a cada dia, trilham o caminho e se dedicam com amor e afinco ao progresso do universo marcial.

Esta edição da **Revista Master** traz matérias interessantes como, por exemplo, o Ano do Dragão com informações sobre as crenças, simbologia e poder dessa criatura mitológica, que é a figura animal mais tradicional na China. Falamos sobre o caminho esotérico das artes marciais, que explica a relação entre o indivíduo e seu "guerreiro interior", abordando a verdadeira trajetória do praticante marcial em busca de minimizar ilusões exteriores e purificar o espírito. Grandes personalidades como Kátia Rubio, a maior especialista em olimpismo do Brasil e psicóloga da USP, que nos concedeu uma entrevista a respeito de seu trabalho voltado ao esporte.

O renomado professor de *Judo*, *Sensei* Milton Corrêa, responsável pela Associação Messias de *Judo* e técnico de muitos campeões em nível nacional e internacional, em entrevista, fala sobre sua visão das artes marciais, aprimoramento do desempenho, entre outros assuntos relacionados à modalidade. A Tecnologia do Esporte é outro assunto em destaque pelos benefícios que proporciona no acompanhamento do desempenho técnico, seja para a arbitragem e/ou comissão técnica. Tanto no *Judo* quanto no *Taekwondo*, algumas inovações já vem sendo utilizadas, como o *Video Replay* e o colete eletrônico - no *Taekwondo*.

Nossa capa traz Wagner Bull, um dos maiores nomes do *Aikido* no Brasil e o primeiro professor da América Latina a conquistar o título de *Shihan*. Falando um pouco de sua grande experiência, ele conta como foi seu encontro com o *Aikido*, seus treinamentos, o reconhecimento de seu trabalho e relata a respeito da importância do seu cargo de diretor da Confederação Brazil Aikikai e os principais objetivos.

Boa Leitura!

Os editores.

Sumário

- 04 • Notícias
- 06 • **Panorama:** Ano do Dragão
- 08 • **Filosofia:** O caminho esotérico das artes marciais
- 10 • **Judo:** *Sensei* Milton Corrêa
- 12 • **Artes Marciais e Esporte:** Tecnologia do Esporte
- 14 • **Arte Marcial | Kung Fu:** *Hung Gar Lam Family Hung Kyun*
- 16 • **Especial:** *Aikido* - Wagner Bull
- 20 • **Nutrição:** Radicais Livres e Antioxidantes
- 21 • **Coluna Marcelo Dourado:** Arte marcial, educação e violência
- 22 • **Esporte de Combate Kickboxing:** Perfil - Leandro da Costa
- 24 • **Defesa Pessoal:** Shitai-Do
- 25 • **Perfil:** Oberdan Alvares
- 26 • **Mixed Martial Arts:** *MMA Society*
- 27 • **Arte Marcial | Krav Maga e Kapap:** Veruilson Nogueira
- 28 • **Entrevista:** Olimpismo - Dra. Kátia Rubio
- 30 • **Fique por dentro:** Qual arte marcial é mais eficiente no MMA?
- 33 • **Diego Brandão:** O brasileiro campeão do TUF 14
- 34 • **Eventos:** Campeonato Latino Americano de *Hapkido*
- 35 • **Onde Treinar**
- 36 • **Fique por dentro:** Educação e Curiosidades
- 37 • **Informativo Bueno Editora**
- 38 • **Cultura marcial:** Livros, DVD's e mídias em geral

MASTER

A Revista **MASTER** é uma publicação da Bueno Editora. ISSN 2179-8737. A Revista **MASTER** não se responsabiliza por conceitos emitidos em artigos assinados ou pelos serviços e produtos apresentados pelas empresas que anunciam, os quais estão sujeitos às normas legais e o Código de Defesa do Consumidor. As informações contidas nas matérias não substituem, em hipótese alguma, a visita regular ao médico ou profissional especializado. Somente estes profissionais estão aptos a fornecer o melhor diagnóstico e tratamento para a solução de cada caso em particular. A Revista **MASTER** reserva o direito de editar os textos fornecidos pelos colaboradores para adequar ao perfil da editora.



BUENO EDITORA E DESIGN

Av. Dr. Bernardino de Campos, 338 A
Conj. 22 - Santos/SP CEP 11065-000
Fones: (13) 3345 3241
contatomaster@buenoeditora.com.br
www.buenoeditora.com.br

Diretor Geral e Editor de Arte:

Fábio Amador Bueno
fabio@buenoeditora.com.br

Editora Chefe:

Elaine Ferreira
elaine@buenoeditora.com.br

Copydesk:

Luana Garrido
luana@buenoeditora.com.br

Jornalista Responsável:

Rogério Eng Wong MTB: 31.506

Assistente de Arte:

Felipe Bueno
felipe@buenoeditora.com.br

Editor de Filosofia Marcial e Terapias Holísticas:

José Augusto Maciel Torres
josemtorres@ig.com.br

Editor Internacional de Esportes

Las Vegas/ EUA:
Mario Guardado

Colunista Especial:

Marcelo Dourado

Publicidade:

Tel: (13) 3345 3241
contatomaster@buenoeditora.com.br

Colaboram nesta edição:

Dr. Luis Roberto Nuñez Padilla, Dr. Orley Dulcetti Jr, Rodrigo Scialfa Falcão e Warner Hammerle.

Distribuição: FC Comercial e Distribuidora S/A. Estrada Dr Kenkiti Shimomoto, 1678 sala A Jd. Belmonte Osasco/SP Tel: (11) 3789 3000



Contatos com a Redação:

redacao@buenoeditora.com.br

Publicidade:

contatomaster@buenoeditora.com.br

Venda de exemplares:

www.buenoeditora.com.br/shop
vendas@buenoeditora.com.br



Kyoshi Rogério Eng Wong conclui o 1º curso de Pós-Graduação em Karate

Convidado para atuar como jornalista na Revista MASTER, Wong sempre manteve seu foco voltado às artes marciais e é pós-graduado em *Karate* pela Universidade Santa Cecília, em Santos/SP, dirigido pelo *Sensei* Paulo Bartolo, sendo o primeiro reconhecido pelo MEC no Brasil. Em relação ao aprimoramento intelectual dos professores de *Karate*, Wong ressalta a importância dessa vitória para os praticantes desta modalidade, pois o reconhecimento acadêmico é essencial para cancelar a atividade à modalidade.

Segundo Wong, os temas abordados no curso de pós-graduação foram muito pertinentes. É estritamente importante que os praticantes/estudantes de *Karate* tenham conhecimento sobre a história da

modalidade, iniciada em Okinawa, de forma mais abrangente; a respeito da ética e da arbitragem; da realização do trabalho social integrado ao campo esportivo e psicológico; da questão da preparação dos atletas para competição; planejamento estratégico; programação de treinamento físico preparatório; alimentação e nutrição; lesões esportivas mais comuns no *Karate* e os agravantes do estresse psicológico.

“Não ser apenas um faixa preta que frequenta a academia e gosta da história. É muito importante o aprofundamento, um estudo mais amplo sobre a prática e a teoria do *Karate*. Para quem se aprimora e estuda, por trás da faixa preta e do título de *Kyoshi* (7º *Dan*), existe um certificado que te dá o título de especialista em *Karate*”, conclui *Kyoshi*



© Fabio Bueno - Bueno Editora

Rogério Wong, “karateca” praticante há 37 anos, além de 5º *Dan* em *Kobudo*, discípulo direto do Mestre Shinzato, membro da diretoria da *Shinshukan* e cursando o último semestre de Pedagogia pela ULBRA - Universidade Luterana do Brasil.

www.wongkaratekobudo.com.br

Seminário com Maxim Franz (Ex-agente das Forças Especiais Russas - Espetnaz)



© Luana Garrido - Bueno Editora

Na Rússia, onde foi originada a modalidade, antes da revolução, pouquíssimas pessoas sabiam e praticavam *Systema*, apenas agentes das Forças Especiais. Atualmente, os russos aprendem o que havia antes do comunismo. Todos já ouviram falar de *Karate* e *Jiu Jitsu*, porém nada se sabia sobre o *Systema*. Tudo o que era bom

ficou reservado aos militares e agora, já que nada disso é mais um segredo de Estado, mais pessoas estão se adequando aos ensinamentos dessa modalidade marcial.

Naquela época, com a chegada do comunismo, tudo foi cancelado, a religião e igreja eram consideradas ruins, e destruídas. Tudo o que fazia parte da antiga cultura da Rússia foi exterminado. Em certo momento chegou a hora de construir um novo mundo.

O *Sam Bo* inclusive, que quer dizer “Autodefesa sem armas”, foi inventado para ensinar militares a se defender num período curto de tempo, de duas semanas no máximo. Depois, com o passar do tempo, essa técnica foi evoluindo, com a inclusão de chutes e socos, mas é um estilo bem mais simples, porque foi desenvolvido para militares, que não podem ficar 10 anos aprendendo como lutar e precisam de resultados imediatos. Apenas como um es-

tudo de movimentos, não de técnicas em si. A visão militar está ligada à história do mundo e a guerra. No Canadá, onde está uma das principais Escolas de *Systema* no mundo, praticamente não há militares praticando, a maioria é de civis e a procura pela modalidade é grande. Mesmo não compondo a maior parte, de vez em quando, o trabalho de treinamento de *Systema* é realizado com agentes das forças especiais e grupamentos do exército, tanto operacionais quanto de inteligência.

Nos princípios do *Systema* é possível perceber que se fala sobre qualidade de vida e não sobre luta. Para lidar com as sérias tensões provocadas pelo estresse, é necessário ter saúde. O praticante se exercita e aprende a se conduzir e relaxar apesar das adversidades.

Maxim Franz esteve no Brasil nos dias 24 a 27 de novembro na UNIP Paraíso, em São Paulo.

www.artemarcialrusa.com.br



© Luana Garrido - Bueno Editora



© Luana Garrido - Bueno Editora

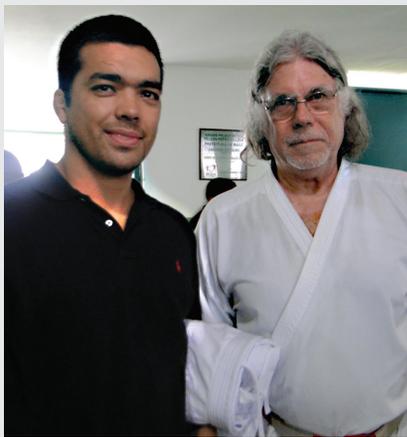


© Luana Garrido - Bueno Editora

Seminário com Lyoto Machida

Associação NGK de *Karate*, através de seu presidente *Sensei Iuri Kidabam*, que atua em Magé há mais de 20 anos, promoveu o treinamento com o *Sensei Lyoto Machida*. Representantes de diversas modalidades como *Taekwondo*, *Karate*, *Judo*, *Jiu Jitsu*, *Capoeira*, *Kung Fu*, *Boxe Chinês*, *Krav Maga*, *Muay Thai*, *Kickboxing*, *Karate Kiokushin*, *Boxe*, dentre outros estilos treinaram juntos com o mesmo objetivo o de aprender e compartilhar experiências.

Graças ao apoio da prefeitura de Magé e das empresas: Divina Luz, Grupo Pakera, Climamp, Terê-Pão, Super Terê, Nalin Shopping, Lojas Nalin, Academia Planet, Fantasy Festas, Castelo das Etiquetas, MM Tur, WAS Vidros e Decorações, a empresa Terra Ambiental e a empresa EKS, experiências gratificantes como esta se realizam dentro das artes marciais.



Sensei Lyoto Machida e Kyoshi Luiz Rodolfo Aragão Ortiz

Parabéns à família Machida que com responsabilidade, eleva o nome do *Karate* no Brasil e aos Mestres que se mobilizaram para tornar este evento inesquecível. Informações: ngksports.webnode.com

CBKB anuncia a 3ª Copa do Mundo de Kickboxing

Após o grande sucesso da Copa do Mundo 2011, a Confederação Brasileira de *Kickboxing* Brasil, presidida por Paulo Zorello, anuncia mais uma competição importante para maio de 2012. Com resultados impressionantes em razão do alto nível técnico e da presença crescente de vários países do mundo, a competição conta ainda com uma estrutura impecável desenvolvida especialmente para a ocasião.

Com o apoio da SESPORT - Secretaria de Esportes do Estado do Espírito Santo e da SEMEL - Secretaria Municipal de Esportes e

Lazer, o evento terá uma estrutura digna dos grandes circuitos profissionais e transmissão televisiva nacional ao vivo pela BandSports e em *delay* pelo canal Combate. Internacionalmente, o Sport TV (América, Europa e África) exibirá também em *delay* o evento.

A cidade escolhida para sediar o evento foi Vitória, capital do Espírito Santo por preencher todos os requisitos necessários ao recebimento adequado dos atletas principalmente por conta do aeroporto internacional e do complexo turístico da região. www.cbkb.com.br

35 anos da Liga Internacional de Pa-Kua

Uma grande reunião de praticantes de *Pa-Kua* marcou as comemorações do aniversário em Buenos Aires, na Argentina, nos dias 10 e 11 de dezembro de 2011. Totalmente financiado e organizado pela Liga Internacional de *Pa-Kua*, o evento permitiu aos membros da entidade absoluta liberdade para destinar o nome *Pa-Kua* apenas à sua missão e sem ligação a nenhum tipo de produto. Na ocasião, para registrar a trajetória da escola também ocorreu o lançamento do livro comemorativo, produzido pela Bueno Editora, com a participação de vários praticantes desta escola de diversos países do mundo.

O 35º aniversário da Liga e a documentação da história do Mestre fundador Rogelio Magliacano, fale-

cido em 2007, foram os principais motivos para a realização do evento que recebeu representantes de países como Argentina, Brasil, Estados Unidos, Uruguai, Espanha, Portugal e Alemanha somando um total de 450 pessoas. www.pakua.com



Expectativas para 2016

Por: Luiz Rodolfo Aragão Ortiz

Como praticante de *Karate* há mais de 47 anos gostaria de relatar as percepções sobre a minha participação como Voluntário nos Jogos Pan-americanos no Rio em 2007, em contribuição às necessidades críticas nos preparos das Olimpíadas de 2016.

Os Jogos Pan-americanos receberam planejamento macro exemplar, necessitando de atenção ao micro gerenciamento, apesar dos cursos fornecidos pelo COB (Comitê Olímpico Brasileiro) para boa receptividade aos turistas. Cuidados com relação aos materiais para atendimento aos diversos profissionais envolvidos, mais telefones públicos em todos os locais dos eventos, melhor sinalização indicativas dos locais dos eventos nas ruas, transporte privilegiado e condições adequadas de trabalho aos voluntários e demais participantes, melhor infraestrutura de primeiros socorros nos locais.

Os voluntários constituem um amplo contingente de colaboradores, sem remuneração e idealistas objetivando o melhor em termos de organização e merecendo atenção por parte de todos.

Os voluntários ficam muitas horas em pé, sendo minha sugestão, o fornecimento de assentos nos postos de trabalho, com escala de revezamento, assistência periódica de alimentação e trabalho em dias alternados para viabilizar os afazeres domésticos e profissionais pessoais, bem como facilitar aos mesmos, a observação dos eventos.

Em 2016, nosso País será um palco internacional e nossa atenção deve se voltar à necessidade de muita hospitalidade e cortesia, em especial, para com os visitantes.

Lembro-me de referências da Olimpíada de Barcelona, ocasião em que centenas de barcos se encontravam ancorados em meio às festividades, necessitando para 2016 de esforços para implementação adequada de portos, aeroportos, rede hoteleira, taxistas políglotas, capacitados, bem-educados e honestos, transportes urbanos e interurbanos apropriados, postos de informações e apoio turístico, infraestrutura de segurança, hospitais e comunicação.

Façamos dos eventos esportivos momentos para confraternização cultural, com segurança, infraestrutura, logística avançada internacionalmente, com espírito olímpico de união, amizade, alegria, harmonia, educação, ordem e paz.

O ano do Dragão

O dragão é um animal conhecido por muitas civilizações da antiguidade do mundo inteiro. Na China Antiga, ele é entendido de uma maneira toda própria segundo a cultura do tao. O ano de 2012, para os chineses considera-se o ano do dragão. Saiba mais sobre o calendário chinês e como ele desperta forte respeito e interesse pelos praticantes das artes marciais



© nbrtam - Fotolia.com

O animal mais respeitado na China, desde a sua antiguidade é o dragão. O nome do dragão pronuncia-se *lóng*, em chinês para o correspondente caractere: (龍). Contém este caractere chinês a noção de potencial de vida, do *qì*, ou sopro original. Trata-se de um animal polimorfo: longo como uma serpente escamosa e alada, cauda de peixe, chifres de cervo, face de qilin (麒麟). Um animal híbrido também, com corpo de leão, um pouco do cervo, pele de peixe e flamejante.

Os chineses consideram-se descendentes dos dragões. O ancestral da civilização chinesa é o Imperador Amarelo (atribui-se a esse Imperador o início do calendário tradicional em 2.947 a.C.). Ele possui o emblema do dragão amarelo de cinco dedos. O número cinco, número do Imperador e do dragão. O cinco é atributo das cinco fases do *yīnyángqìwǔxíng* (陰陽氣五行) expressão tardia oriunda da desenvoltura do pensamento chinês arcaico.

O calendário da Antiga China é o resultado da singularidade cultural que, diferente da razão europeia, têm uma particularidade histórica, linguística, de racionalidade chinesa com característica circular, não linear, proveniente de uma escrita *sui generis*, própria da sua inteligibilidade que evoluiu dos primeiros sinais chineses escritos de forma diagramática e de correlação-cosmológica, feitos primariamente nas carapaças de tartaruga, depois em ossos de bovinos, bambu, pedra, *papyrus* e papel.

Por: Dr. Orley Dulcetti Júnior*

A contagem circular do tempo, mantém conformidade com o pensamento chinês que se desenvolveu aos poucos, a partir de noção de troncos celestes e de ramos terrestres, para auxiliar na sabedoria desta nação, em especial na agricultura, negócios, afazeres humanos, na medicina e nas artes do coração.

Um dos primeiros textos clássicos chineses a mencionar o dragão é o *Yi jing* (易經), o "Clássico das Transformações" com um comentário ao *bāguà* (八卦) chamado em chinês de *qián* (乾). O trigramma *zhèn* corresponde à noção das cinco fases ao dragão do leste.

O calendário chinês é luno-solar com base nos movimentos dos astros numa especulação cosmológica de correlação, de acordo com o *yīnyáng* e o *wǔxíng*, como mencionado acima. A combinação dos dez troncos do céu com os 12 ramos da terra perfazem ciclos sucessivos de distribuição dos sopros, o *qi* (氣).

Os ciclos são: horários, diários, mensais, sazonais, anuais e sexagesimais (de 60 anos). O nome original em chinês para cada tronco e ramo advém das fases de desenvolvimento da espécie vegetal. Posteriormente, recebem outras denominações, como a dos 12 animais atribuídos aos ramos terrestres exemplificando a qualidade diferente do *qi* para cada um destes, conferindo à eles datações anuais e horárias. Assim, o dragão entre os 12 ramos fica mantido pela tradição chinesa com o número cinco, ou com o quinto ramo terrestre. O dragão celeste que é *yang* como o céu, com o seu hálito, segundo o folclore popular chinês, governa os céus e o dragão terrestre que é *yin* como a terra, possui as suas veias condutoras do *qi*, sangue, líquidos no interior do solo. O *fenshui* se baseia nessas mesmas noções chinesas.

O dragão de quatro garras possui diversas correlações-cosmológicas. Na China, a figura do dragão está em tudo, nas nuvens do céu, na terra, nas montanhas, na vila, nos mares, rios, no meio entre céu e terra e no corpo humano. Por exemplo, o dragão verde da fase da madeira, do início do movimento *yang*, do leste, da primavera e do fígado, músculos, a cólera do dragão como a manifestação do trovão é como a cólera do ser humano, na medicina chinesa. O dragão preto corresponde à fase da água.



O ano novo chinês, comemorado na China em 23 de janeiro de 2012 com rituais e danças do dragão nas ruas das cidades, corresponde ao ano do dragão da água que combina duas fases dos sopros medianos: o *yàng* do dragão celeste, do leste e verde, também comanda o fogo que é *yang* com o dragão *yin*, da água governa rios, mares, águas subterrâneas e conduções do *qi* no interior da terra. Pode-se considerar que o ano do dragão de 2012 pelo que foi explanado é portador do equilíbrio *yinyáng* sob o comando do dragão da água.

*Dr. Orley Dulcetti Júnior, odontólogo, especialista em Acupuntura, Estudioso do Chinês Clássico pela USP e Instituto Ricci de Paris.

Acupuntura Tao



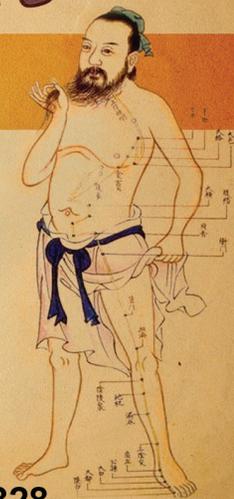
IBRAHO

O IBRAHO mantém convênio e intercâmbio internacional com a *L'Ecole Européenne d'Acupuncture e Institut Ricci de Paris*.

Há mais de 21 anos formando profissionais nas áreas de Acupuntura, Curso de Introdução ao Chinês Clássico, de Literatura Clássica Chinesa e de literatura médica chinesa clássica

CONHEÇA NOSSOS CURSOS:

- Pós-graduação em Acupuntura convênio com Faculdade Einstein cursos em diversos locais do Brasil
- Cosmologia chinesa na clínica de acupuntura



www.ibraho.com.br | ibraho@uol.com.br | Tel.: (11) 5575 8328

O caminho esotérico nas artes marciais

Sábios e pesquisadores do espírito sabem que podemos fugir de tudo e de todos, menos do nosso “guerreiro interior”. Este sim, é o nosso maior inimigo, exigindo para sua derrota milhares de técnicas que vão além do que é conhecido pelos nossos sentidos. Isto coloca as artes marciais como um meio de abertura para muitas “coisas” que estão incubadas no ego humano

O termo “marcial” vem de Marte, Deus da guerra, no panteão romano, irmão de Minerva, deusa da sabedoria. Isto não quer dizer que este Deus representasse a guerra exterior ou meramente belicista, responsável pela destruição do homem e somente para o fortalecimento do ego. O simbolismo real desta entidade mitológica era a derrota do inimigo interno, responsável por todas as desgraças humanas. O guerreiro, em seus primeiros passos, acredita que, com a força física, ter-se-á vitória. Porém, o tempo e a evolução espiritual vão ensinar que somente pode se considerar um vencedor de verdade, aquele que derrota o seu “Eu”, colocando como burilamento interno uma visão mais ampla da vida, passando pela humildade, educação, amor ao próximo e diversas outras características, defendidas pela maioria das religiões universais de Cristo à Buda.

Ao tecermos comentários sobre as artes marciais, é de suma importância entendermos o que vem a ser arte, que nos parece ser o complemento de marcial. Afirmamos daí, que a arte é um caso privilegiado de entendimento intuitivo do mundo, tanto para o artista, que cria as obras concretas e singulares, quanto para o apreciador, que se entrega a elas para penetrar-lhe o sentido. O verdadeiro artista focaliza sua atenção em seu objetivo e de forma organizada extrai a essência deste. Ele vê ou ouve, o que está atrás da aparência exterior do mundo. Um exemplo claro é visto

no filme “Amadeus”, que tem uma cena na qual apresenta nitidamente o que estamos querendo explicar. A sogra de Mozart, emocionada e chateada, conta ao compositor quais os motivos que levaram sua filha a abandoná-lo. Mozart ouve bem e de repente se concentra nas palavras da

sogra e começa a sintonizar com a melodia e ritmo do discurso. Daí afasta-se das palavras dela e compõe uma ária para “A Flauta Mágica”. Como bom artista que era, Mozart consegue perceber pelo poder seletivo e interpretativo dos seus sentidos, formas que não podem ser nomeadas ou reduzidas a um discurso verbal explicativo, partindo do princípio de serem “sentidas” e não “explicadas”. A intuição do artista o faz fugir da criação de cópias da natureza e da vida humana.

Isto se aplica a todos os artistas e artes apresentadas. Devido a esse fato, as artes marciais estão inseridas neste contexto, nesta “esfera de transcendência”, que acopla inúmeras formas dos símbolos existenciais, onde o artista marcial busca algo que se encontra dentro de si mesmo.



Marte, Deus romano da guerra.

Algo que, posto em palavras, não permite definições cartesianas. Através do sentir e do fazer bem feito encontramos essa essência. No momento em que apagamos a nossa parte externa e entramos em nós mesmos, descobrimos o quanto somos fracos e impotentes perante à “escuridão do nosso ser”.

Esta é considerada a real caminhada que o praticante de artes marciais deve seguir, ou seja, minimizar as ilusões exteriores e burilar o espírito. Isto parece ser fácil, mas é a parte mais difícil da evolução marcial. Por isso é algo atingido por poucos e permanece como se fosse algo oculto e misterioso. Não que seja permitido à uma minoria, mas nem todos conseguem acompanhar, ou melhor, entender esta caminhada, assim, a parte técnica sempre é mais fácil de ser absorvida.

O termo “esotérico” é de origem grega e significa secreto, oculto. Palavra derivada de esotéricos, que em grego tem o sentido de “escondido”. Este termo representa aquilo que se oculta à generalidade das pessoas e se revela apenas aos iniciados, em contraposição ao exotérico (externo). Os ensinamentos de Cristo tinham uma parte pública e uma outra secreta; assim vemos no Novo Testamento quando Jesus fala aos discípulos: “...a vós é concedido saber os mistérios do reino dos céus, mas a eles (o povo) não é concedido. Por isso falo através de parábolas, para que vendo, não vejam, e ouvindo, não ouçam, nem entendam” (Mateus, XIII, 11, 13 etc.). Então, concluímos que a parte

exotérica (externa) das artes marciais é fácil de ser assimilada por todos, bastando apurar a técnica e desenvolver a parte física. Já a parte esotérica (interna) é mais difícil e exige muito mais dedicação e disciplina o que torna esta última parte restrita à algumas pessoas. Esta claro que, não se trata de serem melhores ou piores do que as demais, mas sim de que o interno passa por etapas não definidas, permeadas por sentimentos e cuja comprovação é individual.

As artes marciais centradas somente na matéria são totalmente aleijadas, devido ao fato de sabermos que, somente com as teorias cartesianas e positivas, características do nosso mundo ocidental, as dúvidas sobre várias coisas serão perpetuadas. Não existe controle do ser humano sem a plena centralização das energias internas. Como o homem é um microcosmo, para termos conscientização universal é necessário obter plena consciência do macrocosmo, sendo que, para esta vitória é preciso sentir e não conceituar, tal como um KOAN.



José Augusto Maciel Torres

Doutor (Ph.D.) em Psicologia e em Filosofia, Professor Universitário e Provisionado em Educação Física através do Conselho Regional de Educação Física da Bahia e Sergipe (CREF-13), sob nº1288. josemtorres@ig.com.br

Artes Marciais de Okinawa

• Educação • Segurança • Saúde • Cidadania • Harmonia • Ética • Justiça • União • Paz



Prof. Luiz R. A. Ortiz
CREF 004747 / RJ

7º Dan Karatê-Do - 5º Dan Kobu-Do
Filiado União Shorin-Ryu Karatê-Do Brasil
Reg. Confederação Brasileira de Karatê
Cred. Federação de Karatê do Est. RJ



SHOJIN-KAN

RIO DE JANEIRO • BRASIL

OLYMPICO • MONTREAL

Olympico Club

Rua Pompeu Loureiro, 116 – Metrô Cantagalo | Copacabana – Rio de Janeiro / RJ

ortiz.pesquisa@terra.com.br | <http://artesmarciaisortiz.blog.terra.com.br>



Judo

percepções sobre a arte e seus benefícios



© Fabio Bueno - Bueno Editora

Filho do saudoso *Sensei* Messias Rodarte Corrêa, grande nome do *Judo* no Brasil, nosso ilustre convidado *Sensei* Milton Corrêa, responsável pela Associação Messias de *Judo*, técnico de vários campeões mundiais, pan-americanos e nacionais, vem compartilhar com os leitores da revista MASTER um pouco de sua vivência marcial, seus objetivos e planos para o desenvolvimento do *Judo* no Brasil.

MASTER: Há quanto tempo o Senhor pratica Judo? Como foi ser treinado pelo seu pai?

Corrêa: Pratico *Judo* há 50 anos, meus treinos foram muito intensos e sempre fui tratado como um aluno comum, sem distinção ou privilégio por ser filho do Mestre. Em todas as seletivas para uma competição, eu tinha que conquistar a minha vaga na equipe por merecimento, desde muito cedo, aprendi o valor das palavras perseverança e disciplina. Esse aprendizado me ajudou muito a traçar metas e buscar os meus objetivos no *Judo* e na vida.

MASTER: Como avalia o treinamento atual em relação ao desenvolvido na década de 70?

C: Nos dias de hoje, a essência dos treinamentos é a mesma, mas com inúmeras ferramentas de apoio que, na década de 70, nem imaginávamos que existiriam tais como o acompanhamento nutricional, os preparadores físicos e para o *Judo*, em especial, fisioterapeutas conduzindo avaliações específicas e o uso do computador na análise de técnicas e movimentos, ferramentas que já agregamos aos nossos treinamentos, por considerá-las extremamente benéficas ao desenvolvimento do esporte. Eu digo sempre aos nossos competidores que, apesar destas ferramentas de apoio à disposição, a vontade de treinar tem que ser maior do que a vontade de ser campeão.



Por: Elaine Ferreira



MASTER: Como considera o mercado marcial. Existem necessidades latentes de capacitação profissional e falta oportunidade?

C: Posso responder pela filosofia do *Sensei* Messias que adotamos até hoje. Nosso maior lucro e riqueza não vêm do dinheiro, mas sim da formação de pessoas com caráter e melhores cidadãos, pois é muito gratificante contribuir para a formação de uma criança, que levará nossa disciplina até a vida adulta. Para nós, o *Judo* não é uma fonte de renda, mas sim, uma filosofia que deve ser passada ao maior número possível de pessoas.

MASTER: Como o Senhor gerencia o estresse cotidiano?

C: O *Judo* é o meu melhor remédio contra o estresse, a prática constante da modalidade por si só já lhe dá um excelente equilíbrio emocional. Com ela, o praticante aprende a vencer e perder tanto no tatame quanto no dia a dia. Depois de um dia estressante, nossos alunos chegam ao *dojo* cansados e, muitas vezes, nervosos, portanto o treinamento de *Judo* é o que os acalma.

M: O Senhor acredita que os treinamentos de intercâmbio entre equipes são importantes? Por quê?

C: Extremamente importantes, pois através destes treinamentos se torna possível obter uma avaliação prévia de *performance* dos atletas e também permite modificar as técnicas, pois estarão treinando com possíveis adversários em competições.

MASTER: Como é determinado o peso ideal para um "judoca"?

C: Através de uma avaliação nutricional sabemos se o atleta está no peso adequado para sua idade e, a partir daí, se determina que permaneça em uma categoria onde não tenha problemas em manter o seu peso. A conclusão desse tipo de avaliação é essencial para que o atleta não sofra desgastes desnecessários e perca o bom desempenho em competições.

MASTER: Existe alguma técnica especial para acompanhar o desenvolvimento dos atletas?

C: Através de um trabalho minucioso de observação, feito pelo professor e pelo técnico, durante as competições e treinamentos. Dessa forma, nós conseguimos acompanhar o desenvolvimento dos atletas passo a passo.

MASTER: Nos últimos anos, seus atletas conquistaram títulos importantes, tanto na categoria Master no último Mundial na Alemanha, Sul-americano no Uruguai, Panamericano em Porto Alegre e no Campeonato Brasileiro em São Paulo. Qual o segredo para atingir esses resultados?

C: Treinamos em equipe a preparação física, emocional e as técnicas adequadas para cada competidor. Estamos sempre prontos como se fossemos participar de uma competição no dia seguinte. Aqui, quando um sobe no pódio todos estão juntos, pois ninguém é vencedor sozinho. No fim de semana, medalha é no pescoço, na segunda feira, medalha na gaveta, o treinamento recomeça e ninguém ostenta títulos. O segredo é não simplesmente derrubar oponentes, somos praticantes de *Judo* seguindo sua mais pura essência que é a disciplina, hierarquia, filosofia, união e companheirismo. Segundo a honra *Bushido*, deixada pelo *Sensei* Messias, lutamos com o *Judo* na mente e o Mestre no coração.

MASTER: Quais são seus planos e as próximas competições? **C:** A equipe da Associação Messias de *Judo* se manterá focada nos treinamentos para estarmos preparados para as competições deste ano.



Sensei Milton Corrêa e equipe do Dojo AMJ (Associação Messias de Judo) no Campeonato Grand Masters de Judo.



Sensei Milton Corrêa com o vereador Aurélio Miguel recebendo homenagem na Câmara dos Deputados em São Paulo/SP.



Sensei Milton Corrêa com seus alunos Bianca Cristaldo e Caio.



Felipe Kitadai, atleta do Judo do Brasil nos jogos Pan-americanos de Guadalajara, México.

© Luiz Pires - VPCOMM

Tecnologia do Esporte

Uma cena muito comum em treinamentos técnicos, no caso do *Judo*, é o uso de computadores e câmeras filmadoras. Os *judocas* já se habituaram a se posicionar no centro do *tatame* e ouvir o *bip* emitido pelo equipamento dando o sinal para aplicar a técnica.

Na prática, no momento em que a técnica é aplicada, os praticantes estão à frente do computador para, após alguns segundos, assistirem, de forma quase instantânea e em câmera lenta, o vídeo do golpe executado. Ao observar o movimento, tanto o praticante quanto o professor têm condições de avaliar e tomar as precauções necessárias para que as falhas sejam corrigidas, sejam elas técnicas ou, até mesmo, para evitar lesões músculo esqueléticas.

Entre os recursos deste programa de computador encontramos também o “*Video Replay*”, que oferece ao praticante, de maneira clara e simples, a visualização de possíveis erros, permitindo que seu entendimento seja muito mais amplo do que em uma explicação convencional.

Além do *Video Replay*, o programa oferece a transformação em imagens quadro a quadro, permitindo que seja analisada toda a execução da técnica minuciosamente e possibilitando a correção de desvios mínimos.

Com essa ferramenta, os vídeos das lutas em torneios podem ser analisados e informações como força, velocidade e posicionamento podem ser acompanhadas em planilhas para auxiliar a preparação de um treinamento adequado às necessidades individuais de cada atleta.

Desde 2007, a Seleção Nacional de *Judo* vem desenvolvendo um trabalho estratégico dentro da modalidade. O processo consiste em filmar todas as lutas, editar e entregar aos técnicos, para que possam analisar todos os possíveis

adversários. Em competições internacionais é primordial conhecer bem os oponentes.

O uso da tecnologia é mais um aliado na busca por medalhas, mas é claro que este recurso não é autosuficiente e não dispensa os treinamentos físicos, o acompanhamento de psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, entre outros fatores indispensáveis ao desenvolvimento do atleta e, em especial, o papel do técnico, figura primordial neste contexto.

Medalhas em torneios estaduais, nacionais e internacionais são obtidas através de muito treinamento e dedicação, sem contar com o trabalho incansável de toda uma comissão técnica. Há alguns anos, as modalidades esportivas vêm ganhando novas ferramentas para auxiliar na conquista de títulos



Sensei Maurício com seus atletas da Assoc. Messias Bianca e Caio.

© Fabio Bueno - Bueno Editora



© Divulgação - VIFCOMMM

Natália Falavigna, atleta de Taekwondo do Brasil, nos Jogos Pan-americanos 2011, em Guadalajara, México.



© Luiz Pires - VIFCOMMM

Diogo Silva, atleta brasileiro de Taekwondo, nos Jogos Pan-Americanos 2011, em Guadalajara, México.

Taekwondo



© Fabio Bueno - Bueno Editora

Mestre Belmiro Giordani.

A tecnologia está disponível em diferentes formas e inserida em praticamente todas as modalidades. Já no Taekwondo, a inovação para auxiliar o acompanhamento do desempenho dos atletas é o colete eletrônico, que é calibrado para lutar de acordo com o peso dos competidores.

Segundo o técnico da Seleção Brasileira Adulta de Taekwondo, Belmiro Giordani, o Taekwondo é uma modalidade que vem se adaptando à tecnologia há muitos anos. Antes da criação do colete eletrônico, as lutas eram bem subjetivas e com maior incidência de contestações, porém, com essa nova tecnologia, os critérios de pontuação e o estilo de luta mudaram um pouco, tornando as lutas mais objetivas e facilitando a avaliação do desempenho dos atletas e consequente apuração dos resultados.

Além do colete, que já está vigente, o *Vídeo Replay* também é utilizado no Taekwondo e consiste em três câmeras localizadas nos cantos da quadra. Na competição, quando, por exemplo, um chute é executado no rosto e os árbitros não marcam a pontuação corretamente, ou vice-versa, por intermédio de um cartão, o técnico tem o direito de solicitar ou contestar os pontos de algum golpe uma única vez a cada luta. Esse recurso permite que o movimento seja realmente confirmado, ou seja, se foi aplicado da maneira adequada para ser pontuado ou não. Por essa razão, para utilizar esse poder de contestação durante o combate, o técnico tem que estar plenamente certo da execução do golpe para não perder o direito de recuperar pontos caso seja necessário.

Para que os atletas se adaptem às novas tecnologias auxiliares, o uso do colete eletrônico durante os treinamentos é muito importante, pois favorece o rendimento e torna o praticante familiarizado com o equipamento para as competições.

Existe outro aparato tecnológico que funciona como um telégrafo para minuciar a movimentação para que seja percebida qualquer deficiência na execução dos golpes. É montada uma biomecânica do movimento, um gráfico que auxilia e aperfeiçoa a avaliação do atleta.

A importância da tecnologia no auxílio aos atletas para superarem seus limites é incontestável e o uso desses recursos certamente restringe as margens de erros de avaliação e arbitragem.

Sem dúvida, a inovação tecnológica dentro do esporte é uma importante ferramenta para todo o processo de desenvolvimento, desde a preparação até a competição propriamente dita.



© Divulgação - DAEDO

Atleta Douglas Marcelino.

O Sistema de Pontuação e Proteção Eletrônica Daedo TK-STRIKE é composto pelos seguintes itens: Colete eletrônico Dupla Face, Meias eletrônicas, Transmissores *Wireless*, *Modem Receptor Wireless*, Sistema de Arbitragem (*Joysticks*).

Todo o sistema é ligado por conexão sem fio. O *modem* está instalado no computador, recebe todas as transmissões dos sistemas de arbitragem e de contato dos golpes.

Cada golpe aplicado no colete eletrônico com os pés é transformado em ponto quando a técnica é aplicada corretamente com a potência adequada a cada categoria de peso.

Os protetores eletrônicos (meias e coletes) são similares e do mesmo peso que os convencionais, usados anteriormente. O sistema limita a subjetividade do julgamento dos pontos que antes era de total responsabilidade dos árbitros, tornando o combate mais justo.





HUNG GAR

Lam Family Hung Kyun

SUP YIN KUEN



Desde os tempos remotos foi concedido à família Hung, o privilégio e o entendimento sobre o modo como atuam os segredos ocultos da natureza e dos nobres elementos. Este ensino transmitido por grandes Mestres do passado, constituem hoje um tesouro vivo e uma fonte inesgotável de poder para desenvolver a saúde, o equilíbrio e a harmonia, com uma mente focada e um espírito forte.

Sup Yin Kuen literalmente significa (Punho dos Dez Padrões), mas poderia ser chamado também *Ng Ying Ng Hong Kuen* (Punho dos cinco Animais e dos cinco Elementos), pois é, na verdade, a fusão dos cinco animais e dos cinco elementos da natureza. Esta junção gera uma fonte de energia (*Qi*) que é armazenada no interior do praticante, que alcança a excelência no desenvolvimento.

Cada etapa dentro de *Sup Yin Kuen* é composta por um conjunto de ações que incorporam os movimentos dos animais e dos elementos e também cultivam estas 10 essências que, na verdade, todos os homens já possuem dentro de si, mas os conflitos pessoais geram desequilíbrio resultando em doenças.

Dragão: o espírito

“Para dominar esta forma, o praticante precisa começar a forjar dentro de si o seu *Qi*, lentamente. A linha que conecta o finito ao infinito, o interior ao exterior e a profunda essência do seu espírito ao ilimitado poder do Universo”.

O dragão chinês tem o corpo como uma serpente longa, com os braços curtos e pernas com garras afiadas. Esta criatura mística pode aparecer, desaparecer ou ainda mudar de forma à sua vontade. Os movimentos deste espírito devem ser suaves, porém poderosos, gerados com continuidade e com alternância de ambas as forças - interna (suave) e externa (rígida). A prática resulta no aumento da capacidade

Os Caminhos da Natureza

Para ser eficaz é preciso ação direta e muita força! Mas qual é a vantagem em agir deste modo se, por fim, a ideia é agir corretamente? No Universo, os elementos se movem sem que o resultado seja interferido. Se optarmos por ações feitas em harmonia com estas forças, fazendo o que é certo, só há um caminho a seguir... O Caminho da Natureza!

do cérebro para controle dos órgãos e vísceras, aumenta a circulação sanguínea, beneficiando os músculos e o sistema nervoso, eliminando toxinas para fortalecer o pulmão, o que resulta no reforço de todos os órgãos internos.

Serpente: os ligamentos

“De personalidade fria, as serpentes são seres independentes, que agem simplesmente por instinto. Seu ruído enfeitiça e domina e, sua representação abrange a prudência, sabedoria e calma. Em algumas partes do Oriente, as serpentes são consideradas animais divinos e sagrados que oferecem proteção contra as energias negativas, através da força e do conhecimento”. Com movimentos rápidos, imponentes, suaves, macios e circulares, a serpente desenvolve os ligamentos, a flexibilidade e a energia interna.

Tigre: os ossos

“O Tigre representa a força ancestral. Ele transmite a agressividade que existe no interior de cada um e deve ser domada, controlada e direcionada para atingir objetivos superiores, o desenvolvimento físico e mental do praticante”.

Esta forma prepara os ossos do praticante para golpes pesados e possui movimentos agressivos, bloqueios poderosos, desenvolve a força dos antebraços, mãos, dedos e trabalha o fortalecimento da musculatura das costas, os rins e a coluna vertebral.

Leopardo: os músculos

“Há muitas histórias sobre o cruel e devastador ataque do Leopardo. É um belo animal, seus movimentos são graciosos, seu modo de caminhar é harmonioso e seu olhar é fascinante”. Esta forma desenvolve a força, a velocidade, os reflexos e a potência dos golpes com movimentos ágeis que surpreendem e superam o oponente.

Garça: os tendões

“A garça é conhecida por sua calma, paciência, estabilidade e equilíbrio”. Fortalece e desenvolve os tendões através de movimentos circulares, sempre suaves e relaxantes. O bico, a asa e a cabeça de garça são alguns golpes executados com os punhos e utilizados dentro desta forma.



Metal/Ouro: controla a energia para baixo

“O metal é uma energia refinada extraída da terra e lapidada pelo fogo”. A energia do metal se condensa, contrai, e se volta para dentro, com a finalidade de acumular, armazenar e gerar a força suficiente para romper o ataque do oponente. Sua técnica envolve mãos fortes e pesadas com bloqueios poderosos de antebraço que dividem, cortam e separam, semelhante à força destrutiva de um machado, espada ou o corte de um facão.

Madeira: controla a energia circular

“A madeira é expansiva, dinâmica e explosiva. É uma geradora de energia associada ao crescimento e ao desenvolvimento”. Geralmente, essa forma envolve movimentos de curto e médio alcance simultaneamente, bloqueando e atacando o oponente. O movimento corresponde a uma árvore em que o bloqueio é rígido, como na parte do tronco, e o ataque é flexível, semelhante aos galhos e folhas.

Água: controla a energia para cima

“Na fonte, a água é clara e cristalina, no lago, a água é plácida e imóvel. Sua mente deve ser como o lago e seu espírito como a fonte...” O modo de se conservar a energia da água é através da quietude e do repouso. O ataque envolve o balanço dos braços simulando o movimento de enormes ondas no mar.

Fogo: controla a energia direta em frente

“Shaolin lançou o fundamento de nossa arte marcial e, com base nisso, os Mestres da família Hung edificaram a sua arte e sua obra. O resultado é revelado no fogo do treinamento e seja qual for a obra de cada um, este a revelará...” As características do fogo são os ataques rápidos e explosivos, em linha reta como relâmpagos.

Terra: controla a energia de baixo para cima/direito-esquerda.

“Cada experiência com os fundamentos do estilo faz com que o praticante conheça mais a terra e adquira maior respeito sobre ela e sobre o que significa prosperar”.

Shifu Gilberto Giovani (7ª Geração de Mestres de ShaoLin Hung Gar Kung Fu) Discípulo direto do Grão-Mestre Li Hon Ki - 6ª Geração
Lam Jo Gung Fu Gymnasium - Lam Family Gung Fu | Contato: (11) 8555 3558 ou (11) 6320-0485 | email: gilbertogiovani@gmail.com



Shifu Gilberto Giovani, Grão-Mestre Li Wing Kay e Grão-Mestre Li Hon Ki

É caracterizada por fortes ataques externos como se estivesse saindo da terra e, como fortes raízes, que desestabilizam o oponente como em um terremoto.

Considerações Finais: *Sup Yin Kuen* é semelhante a um caminho aberto dentro de uma floresta. Quando se permanece nesta trilha não há o que perder, mas se caminhar fora dela provavelmente haverá o desvio e o objetivo final não será alcançado. É importante que o praticante evite procurar atalhos e nunca suponha um caminho melhor que aquele já delineado pelos grandes mestres, pois este é o verdadeiro caminho de *Shaolin* e contém sua própria verdade.

Aos praticantes cabe estudar os 10 estilos e não permitir nenhuma deficiência em qualquer um deles. Aqueles que mantiverem o coração puro e se libertarem de todo o tipo de julgamento, agindo sem malícia, certamente atingirão o sucesso.

SOTAI

O CAMINHO DA SOBREVIVÊNCIA

SOTAI é um método inovador de defesa pessoal que agrega vários conhecimentos de diversas modalidades de artes marciais com o objetivo de desenvolver uma atitude preventiva frente à violência.

Os cursos são desenvolvidos para atender as necessidades específicas de cada cliente. Defesa Pessoal | Defesa e Combate com Armas | Atividade de Inteligência | Segurança

Atendemos empresas, particulares e grupos fechados em todo o Brasil.

www.sotai.com.br



Entrevista

Shihan**Wagner Bull**

Um dos maiores nomes do *Aikido* no Brasil. É o primeiro professor nascido na América Latina a conseguir o título de *Shihan* (PHD), reconhecido pela Central Mundial Aikikai do Japão. Também é autor de vários livros sobre o tema e sem dúvida, uma autoridade no assunto



MASTER: *Shihan Bull*, qual é sua idade e há quanto tempo o Senhor treina *Aikido*?

Wagner Bull: Eu tenho 63 anos e comecei a treinar um mês depois da morte do Fundador, então há 42 anos.

M.: Por quê o Senhor começou a treinar *Aikido*?

W.B.: Eu era fraco, inseguro, estava saindo da adolescência. Via em Curitiba e realizava o curso de Engenharia Civil na Universidade Federal do Paraná. Meu pai podia custear uma mesada suficiente para eu viver e meu dia a dia se resumia em estudar na faculdade, línguas estrangeiras e praticar esportes.

M.: Como foi seu encontro com o *Aikido*?

W.B.: Naquela época eu praticava Boxe, Judo e Karate, mas embora eu gostasse das três formas de luta, não me identificava plenamente com nenhuma delas, então, meu colega Katchan disse-me que havia aberto um *dojo* de uma luta interessante perto de onde morávamos e era cheia de truques, chaves e que uma pessoa pequenina conseguia derrotar uma muito forte. Assim, fui assistir e me matriculei. Parei com o Judo e com o Karate e, desde então, pratico apenas *Aikido* embora, é claro, sempre, observo e estudo as outras artes marciais.

M.: Ao longo destes 40 anos de treinamento, o Senhor se tornou um *Shihan* de *Aikido* e, até agora, a única pessoa nascida na América Latina a ter o título de Mestre Modelo. Como isto foi possível e qual a importância deste reconhecimento para o Senhor?

W.B.: Em primeiro lugar você já respondeu a pergunta, demorou décadas, em segundo lugar eu nunca parei de treinar e por último me esforcei muito, fazendo uma grande pesquisa com mestres no exterior, viagens, centenas de seminários, muitos livros e filmes. Na verdade, eu consegui treinar com 34 mestres que foram alunos diretos do Fundador. Embora eu seja filiado a corrente oficial do *Aikikai* e um dos seus representantes na América Latina e no Brasil, estudei em várias escolas de todas as formas que pude, como a de Iwama, *Ki Society*, *Yoshinkan* e *Aiki Jujutsu*. Também foi muito importante meu contato com Ueno Sensei que me mostrou a conexão esotérica do *Aikido* com o *xintoísmo*, bem como os quase 15 anos estudando sob orientação de Yoshimitsu Yamada, do

Por: Elaine Ferreira



New York Aikikai, que me ensinou as bases corretas do *Aikido* de nível internacional. Na minha biblioteca particular eu tenho uns 1.200 livros de *Aikido* e artes correlatas. Uma vez, Tamura Sensei, o grande mestre francês, visitou meu *dojo* e ficou pasmo com a quantidade de informações. Disse-me que somente até aquela data tinha visto uma só pessoa com tanta coisa reunida, Arikawa Sensei, um dos grandes mestres do *Aikido* e segundo fiquei sabendo quem formalizou os *katas* de *Aikido* como praticamos atualmente. Quanto a importância deste reconhecimento, isto significa que abriu-se uma porta para que outros professores da arte no Brasil, possam conseguir também esta deferência que nos nivela aos mestres de alto nível de *Aikido* do Japão. *Shihan* do *Aikikai* no *Aikido*, comparativamente ao meio acadêmico que conhecemos, é algo como Professor Catedrático, PHD, ou seja, o titulado passa a ser considerado um mestre modelo. O título, às vezes, até me incomoda, pois continuo estudando como um principiante e minha técnica vai evoluindo na medida que tomo consciência de meus erros e os modifico. Então, penso que sou um “modelo” móvel e aí, me sinto melhor. A cada ano, minha técnica e percepção aumentam muito, esta arte do *Aikido* não tem limites, quando a gente pensa que já sabe tudo, percebe que ainda falta muito.

M.: Como assim, não foi o Fundador Morihei Ueshiba, conhecido como O Sensei?

W.B.: O Sensei não fazia *katas*. Para ele a pessoa deveria se purificar e treinar simultaneamente percebendo as energias sutis que movimentam o Universo. Era muito difícil aprender desta forma, então, Arikawa Sensei formalizou uma série de movimentos obviamente inspirados no Fundador e criou um *currículum* que, basicamente, é treinado na maioria dos países do mundo.

M.: É este o *Aikido* que o Senhor pratica atualmente?

W.B.: Ao longo destes anos eu acabei assumindo responsabilidades de liderança e políticas que me obrigaram a não pensar exclusivamente no que eu queria fazer, mas sim, no que era melhor para o *Aikido* do Brasil. Assim, criei ainda na década de 90 a Confederação Brasileira de *Aikido-Brazil Aikikai* que hoje é uma das maiores organizações de *Aikido* individuais da América Latina, com o objetivo de fazer com que no Brasil se pratique um *Aikido* de nível internacional, dando aos associados as técnicas básicas e intermediárias corretas para que todos possam formar uma base sólida avançando e se tornando por fim grandes mestres. Dito isto, afirmo que meu *Aikido* já não está mais na fase intermediária e, portanto, é diferente, pois agora a personalidade e a história de vida de cada um influencia no *Aikido* que se faz.

M.: Mas o Senhor poderia dizer o que o *Aikidôista* Wagner Bull está treinando, e não o diretor técnico da Confederação *Brazil Aikikai*?

W.B.: Atualmente, depois de ter compreendido bem a ligação do *Aikido* com o *xintoísmo* e, percebido qual é o “pulo do gato”, finalmente consegui colocar nas minhas técnicas a energia “*Ki*”, a qual sempre eu via muita gente falar, mas poucas efetivamente conseguiam demonstrar. Isto tem sido muito estimulante e gratificante, pois eu percebo nos olhos dos alunos a reação deles quando recebem as técnicas e sentem que efetivamente as coisas estão acontecendo sem força e, praticamente, sem nenhum contato físico, ou seja, já de algum tempo para cá, estou trabalhando com o tal do “*Ki*”. Então, você começa a perceber que os maiores benefícios da prática do *Aikido* são a melhora da saúde, do convívio com as pessoas que o cercam, em como liderar e em como ser melhor liderado. Portanto, se você me perguntar que *Aikido* eu pratico hoje, eu diria, aquele que leva a pessoa a sentir o “*Ki*” e trabalhar em conjunto com ele, em todos os momentos de sua vida. Creio que isto é o que os *xintoístas* chamavam de “*kannagara no Michi*”.



Por fim, começo a perceber este mundo energético. Mas, me considero apenas um bebê neste novo conhecimento, mal deixei de usar fraldas, mas, cheguei afinal no *AIKI*.

M.: *AIKI*?

W.B.: Sim, quando você consegue fazer a técnica com o seu parceiro conectando sempre com o “*Ki*” do mesmo, e não usando os músculos apenas. Aí nasce o verdadeiro “*Kokyu Ryoku*”, ou seja o poder do *Ki*. Isto é coisa muito antiga, tem mais de 6.000 anos registrados na China. Tudo veio da China, incríveis os chineses. Bom, há quem diga que eles receberam isto da Índia. Talvez, dos atlantes. Bom, aí entramos no mundo da especulação. O fato é que estou vivendo uma fase muito gostosa e prazerosa e, sinto-me como um principiante neste novo mundo.

M.: E como entra a Confederação nisto tudo?

W.B.: Bom, agora falará o diretor técnico, o administrador. A Confederação Brasileira de *Aikido-Brazil Aikikai* foi criada para permitir que qualquer pessoa no Brasil que desejar ter um *dojo*, receber instrução técnica de alto nível e ser totalmente reconhecida seja no País ou no exterior, receba graduações oficiais do *Aikikai Hombu Dojo* do Japão. A Confederação é reconhecida oficialmente pela Central Mundial do *Aikido*, que está sob orientação da família Ueshiba, sendo seu presidente e mentor máximo Moriteru Ueshiba, o terceiro *Doshu*. Isto vale dizer que em qualquer lugar do Brasil se alguém está treinando *Aikido* e necessita de apoio técnico ou institucional ou de um instrutor, a Confederação pode conseguir isto de forma que neste local possa se treinar em cima de bases corretas com certificação internacional. Uma grande diferença, é que, no *Brazil Aikikai*, não existe política nas decisões, a administração é impessoal. O único fato que não se permite é promover pessoas sem o nível mínimo técnico internacional.

M.: Quais são as exigências para se inscrever na Confederação?

W.B.: Basta ingressar no site www.aikikai.com.br e seguir as instruções. Todos os interessados podem participar e se inscrever. No fundo, o que eu quis oferecer para as novas gerações de *aikidôistas* brasileiros é a liberdade para escolherem o professor e a orientação que mais lhes “bate” na razão e no coração e não serem obrigados a ficarem subordinados à estruturas que restringem seus potenciais.

Master.: Muito Obrigada *Shihan* pela valiosa entrevista. ■





Relação de *dojo* filiados e reconhecidos pela Confederação Brasileira de Aikido

ALAGOAS

Maceió
Shimbo Dojo-Brazil Aikikai
Instrutor Cicero Vergetti
Av. da Paz, 1406
shimbodojo@gmail.com
Tel.: (082) 9969 9656

KOKYU DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Fernando Coutinho
Rua Major Vicente Sabino, 172
coutinhoantonio@bol.com.br
Tel.: (82) 9341 6858

AMAZONAS

Manaus
YAMA DOJO - Brazil Aikikai - Fort Judo
Instrutor Joacir Marques
Rio Jutai, 333 Altos
yamadojo@gmail.com
www.aikidomanaus.com | Tel.: (92) 8811 1085

MINORU DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Daniel Santana
Av. Jacira Reis, 1439 Altos,
C01, QD 12, Conjunto Kíssia
minorudojo@manausaikikai.com
www.manausaikikai.com
Tel.: (92) 8112 0620

YAMA DOJO FUCAPI
Instrutor Joacir Marques
yamadojo@gmail.com
www.aikidomanaus.com

YAMA DOJO 12ª CIA - Brazil Aikikai
Instrutor Joacir Marques | 12ª CIA de Guarda
yamadojo@gmail.com
www.aikidomanaus.com

BAHIA

ITABUNA
NAIKAN DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Rodrigo Mesquita
Av. Fernando Cordier, 334
contato@naikandojo.com.br
www.naikandojo.com.br
Tel.: (73) 9155 9588

AME NO TSURUGUI DOJO - B.A.
Instrutor Marcio Barros Ribeiro
Av. do Cinquentenário, Centro de
Cultura Adonias Filho, s/n
marcioaikido@hotmail.com
www.aikikai.com.br | Tel.: (73) 8821 5605

MUCURI

Marubashi Dojo, Clube GREJE
Instrutor Cristiano Lobo Sandan
Clube Greje | marubashidojo@gmail.com
www.aikikai.com.br | Tel.: (73) 9900 1698

SALVADOR

ASS. MUSHIN DE AIKIDO - Brazil Aikikai
Instrutor Daniel Lino dos Santos
Rua do Bengala, s/n | dldsf@bol.com.br
www.aikikai.org.br | Tel.: (71) 3011 6839

ACADEMIA SINAI - Brazil Aikikai

Instrutor Fabio Portela
Av. Joana Angélica, nº 1.054
fabioportela3@hotmail.com
Tel.: (71) 3266 1545

CEARÁ

FORTALEZA
ASSOC. ZENSEI DE AIKIDO - Br.Aikikai
Instrutor Luiz Amorim
Rua Sertão dos Inhamnus, 200
zenseidojo@bol.com.br
www.zenseidojo.com.br
Tel.: (85) 3279 3330

DISTRITO FEDERAL

BRASÍLIA
DAISHIZEN DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Diego André Faulhaber
SHCN 312 Bl. D Loja 60
daishizenodojo@gmail.com
www.daishizen.org.br | Tel.: (61) 9138 2218

AIZEN DOJO

Instrutor José Fernando Santos
Av. W-3 Sul 509 Bloco A entr 61
Sobreloja | jfsantos@pobox.com
www.aizen.org | Tel.: (61) 3242 5289

AIZEN DOJO - Unidade AABB

Instrutor José Fernando Santos
Setor de Clubes Sul Trecho 3
jfsantos@pobox.com | www.aizen.org
Tel.: (61) 3242 5289

LICEU FRANÇOIS MITERRAND

Instrutor José Fernando Santos
EQBS 708/907 - Lote C
jfsantos@pobox.com
www.aizen.org | Tel.: (61) 3242 5289

ESPIRITO SANTO

VILA VELHA
VITORIA AIKIKAI DOJO
Instrutor Diogenes Queiroz Gomes
Rua Gil Veloso, 2290, Praia da Costa
diogenesgomes@hotmail.com
www.aikikai.org.br | Tel.: (27) 3227 3097

GOIÁS

GOIÂNIA
GOIANIA AIKIKAI
Instrutor Rafael Silva
Av. Portugal, 628 | goianiaaikikai@gmail.com | www.aikikai.com.br
Tel.: (62) 8191 1190

CLAM OSWALDO MENDONÇA

Instrutor Gustavo Nogueira Santos
Rua 87, nº 296 | jfsantos@pobox.com
www.aikidogoias.blogspot.com
Tels.: (62) 8517 4000 | 3241 9967

MATO GROSSO DO SUL

CAMPO GRANDE
SHUSEI DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Henri Martinez
Rua Joaquim Manoel de Carvalho, 173
henrimartinez2001@yahoo.com.br
www.aikikai.org.br | Tel.: (67) 9275 9274

KAMINOHKARI (Cent.de Treinamento)

Instrutor Fabio Mota Borges
Rua Margarida Machado, 243
deoepremicia@hotmail.com
www.aikikai.com.br | Tel.: (67) 8154 4083

MINAS GERAIS

BELO HORIZONTE
DARUMA DOJO BRAZIL AIKIKAI
Instrutor José Otávio Ferreira Amaral
Rua da Paisagem, 240 2º Andar
Vila da Serra - Naicce Fitness
lourivaldo.limno@hotmail.com
www.daruma.xpg.com.br
Tel.: (31) 3024-0265

JUIZ DE FORA

NOKIOCHI DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Luis Ricardo Silva
Av. Independência, 1963/ 301
nokiochi@gmail.com | www.nokiochi.com.br | Tel.: (32) 3232 3365

SANMAI DOJO - Brazil Aikikai

Instrutor Sven Jakobsson
Rua Halfeld, 1179 | bettagaravaldi@gmail.com | www.aikikai.com.br

NOKIOCHI DOJO - Brazil Aikikai

(Unidade 2º Batalhão)
Instrutor Luis Ricardo Silva
Rua Tenente Freitas s/n
bettagaravaldi@gmail.com
www.aikikai.org.br
Tel.: (32) 3690 7860

HYODO DOJO - Brazil Aikikai

Instrutor Luiz Carlos de Souza Flores
Rua Gov. Valadares 647 - sala 02
bettagaravaldi@gmail.com
Tel.: (32) 9904 9718

DOJO GAKKO KEISATSU - Br. Aikikai

Instrutor Lúcio César Bigonha da Costa
Rua Tenente Freitas, s/n
lucosta@acessa.com | www.aikikai.org.br
Tel.: (32) 9987 1570

SVEN DOJO Juiz de Fora

Instrutor Sven Jakobsson
Av. Barão do Rio Branco
Tel.: (32) 9999 2176

WA DOJO ANSEF - Brazil Aikikai

Instrutor Alfredo de Paula
Rua das Arvores, 315
Tel.: (32) 3232 6382

RIO NOVO

NOKIOCHI DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Luis Ricardo Silva
Rua Custódio Cavalcante, 12
bettagaravaldi@gmail.com
www.aikikai.com.br
Tel.: (32) 9112 2023

TRÊS PONTAS

YAMA BUSHI DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Washington Fonseca Borges
Rua Caio de Brito, 305
wfborges@bol.com.br
www.aikikai.org.br | Tel.: (35) 3266 1153

PARAÍBA

JOÃO PESSOA
LEONETTI DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Flávio Luiz Mestriner Leonetti
flavio_mestriner@bol.com.br
www.aikikai.org.br

PARANÁ

CIANORTE
Mizu Dojo - Cianorte Aikikai
Instrutor Cid Ribeiro
Rua Humaita, 728
aikido@cianorteaikikai.com.br
www.cianorteaikikai.com.br
Tel.: (44) 3018 3998

CURITIBA

LONDRINA
LONDRINA DOJO (GT) - Brazil Aikikai
Instrutor Marcelo Sakai
Rua Prudente de Moraes, 245
marcelo1602@bol.com.br
www.aikikai.org.br

PERNAMBUCO

PAULISTA
Dojo Makoto Kohai - Brazil Aikikai
Instrutor Roberto Jorge Guimarães
Rua 84, Quadra 62, Bloco 8, Apt 102
robertoakido@gmail.com
www.aikikai.com.br
Tel.: (81) 3371 5218

RECIFE

HIBI SHOSHIN DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Ronaldo Barbosa França
Clube da Águas, Rua Cosmorama, s/n
Bairro Boa Vagem | hibishoshin@gmail.com
www.aikikai.org.br
Tel.: (81) 9618 2704

RIO DE JANEIRO

BUZIOS
DOJO BUZIOS - Brazil Aikikai
Instrutor Luc Leoni
Rua Ataliba, 14 | luc.gj07@yahoo.com.br
www.aikikai.com.br
Tel.: (22) 2623 039

CABO FRIO

MASSAKATSU - Brazil Aikikai
Instrutor Fernando Sant'Anna
Rua Arizio Gomes Batista, 47
fernandomendes@cardiol.br
www.espdocorpo.com.br
Tel.: (22) 2643 3381

GUAPIMIRIM

TAKEYAMA DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Alfredo José Rebelo
Rua Itaverá, 70 - sobrado
takeyamadojo@yahoo.com.br
www.aikikai.org.br/afiliados/takeyama
Tel.: (21) 9446 3167

NITERÓI

SEIGAN DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Carlos Cirto
Rua Dr. Paulo Cesar, 164 Sala 201
dojoniteroi@yahoo.com.br
www.aikidoniteroi.com
Tel.: (21) 8712 4493

SHOBU AIKI DOJO - Brazil Aikikai

Instrutor Geraldo Luiz Garcia
Rua Visconde do Rio Branco, 701
(Clube Canto do Rio)
geraldol.garcia@gmail.com
www.shobuaukiniteroi.com
Tels.: (21) 9174 6566 | 9955 4960



Divulgando o Aikido de nível internacional no Brasil

Brazil Aikikai | www.aikikai.com.br | Tel.: (11) 2577 5069

RIO DE JANEIRO

YAMATO DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Mauro Salgueiro
Av. Princesa Isabel 150, 5º andar
aikido@yamatodojo.com
www.yamatodojo.com
Tel.: (21) 2179 9814

KITOJI DOJO - Brazil Aikikai

Instrutor Marco Aurélio Costa
Academia Acqua Marinho
Rua José Roberto, nº 88
kitojidojo@kitojidojo.com.br
www.kitojidojo.com.br
Tel.: (12) 3836 2119

HIKARI DOJO - Brazil Aikikai

Instrutor Sérgio Rabello
Rua Sorocaba, 258 | hikari1@oi.com.br
hikari1.multiply.com
Tel.: (21) 2226 3807

ACADEMIA SHIDOKAN

Instrutor Marcio Fontes
Rua Clóvis Beviláqua, 180
mmarciofontes@ig.com.br
www.aikikai.com.br
Tel.: (21) 2288 0653

ACADEMIA DA FAEPOL

Instrutor Marcio Fontes
Rua Marques de Pombal, 150
Tel.: (21) 2288 0653

INOX DOJO

Instrutor Israel Bujarsky
iyb@uol.com.br | www.aikikai.com.br

NAGARE DOJO

Instrutor Marcio Teixeira
Rua Mario Piragibe nº 26
Academia MAXFIT CENTER
teixeirasensei@yahoo.com.br
www.aikikai.com.br
Tel.: (21) 3296 2888

AMMA DOJO - Brazil Aikikai

Instrutor Alvaro Carvalhaes
Rua Visconde de Inhaúma, 134/225
alvaro.carvalhaes@gmail.com
www.aikikai.com.br
Tel.: (21) 7823 2977

TERESÓPOLIS

DAIKI DOJO | Instr. Marcos Alvaredo
Av. Delfim Moreira 103 2º Andar
daiki-dojo@uol.com.br www.aikikai.org.br
Tel.: (21) 3717 5455

RIO GRANDE DO SUL GRAVATAÍ

Gravataí Aikikai - GT
Instrutor Fabricio Alves
Av. Dorival Cândido Luz de Oliveira, n.
1.001, Parada 79
fsa_81@hotmail.com
Tel.: (51) 9631 8928

PORTO ALEGRE

PORTO ALEGRE AIKIKAI (GT)
Instrutor Marcello Gaieta Vannucci
Av. Plínio Brasil Milano, 70
vannucci5@hotmail.com
www.aikikai.com.br
Tel.: (51) 3343 7580

RONDÔNIA

PORTO VELHO
FUJI DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Paulo Teixeira Batista
Rua José Bonifácio, esqu. com Abunã
pauloai@uol.com.br
www.aikikai.org.br
Tel.: (69) 9962 8242

SÃO PAULO

APIAI
APIAI DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Agnaldo Jose Vadenar
Rua Prof. Elisa dos Santos, 198
apiaidojo@itelefonica.com.br
www.aikikai.org.br
Tel.: (15) 3552 1606

BAURUR

OOYAMA SHIN DOJO - Brazil Aikikai
Instr. Guilherme M. Zwicker Esbaille
Rua XV de Novembro, 2-41
gmze@terra.com.br
www.ooyamashindojo.com.br
Tel.: (14) 8135 3900

GUARUJÁ

SHUGYO DOJO GUARUJÁ - B. Aikikai
Instrutor Ney Tamotstu Kubo
Av. Dr. Arthur Costa Filho, 695
tamotsu_kubo@yahoo.com.br
www.shugyodojo.com.br
Tel.: (13) 3382 2626

INDAIATUBA

ZANCHIN DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Odair Clóvis Toledo Junior
Av. Ário Barnabé, 1058
pelegrini_aikido@hotmail.com
www.aikikai.com.br
Tel.: (19) 3935 8093
DOJO INDAIATUBA
Instrutor Odair Clóvis Toledo Jr
Av. Ário Barnabé, 1058 - Jd. Morada
do Sol | pelegrini_aikido@hotmail.com
www.aikikai.com.br
Tel.: (19) 3935 8093

ITAPETININGA

MARUBASHI DOJO ITAPETININGA - Brazil Aikikai
Instrutor Cristiano Lobo
Rua Izolina de Moraes Rosa, 727
marubashidojo@gmail.com
www.aikikai.org.br
Tel.: (15) 9753 2298

DOJO KOKORO ITAPETININGA - Brazil Aikikai

Instrutor José Manhati
Av. Tenente Urias 307
dojo.itapetininga@itelefonica.com.br
www.aikikai.org.br | Tel.: (15) 3373 4525

JACAREÍ

OMITAMA DOJO (GT) - Brazil Aikikai
Instrutor José Admir Costa Jr.
Av. Lucas Nogueira Garcez, 1940 /
Bunkyo de Jacareí
ohmitama@uol.com.br
www.aikikai.org.br
Tel.: (12) 8129 6606

JAÚ

OOYAMA SHIN DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Guilherme Esbaille
Rua 24 de Maio, nº 1769
gmze@terra.com.br
www.ooyamashindojo.com.br
Tel.: (14) 8145 2396

PERUÍBE

HEIJOSHIN DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Fabiano Yamada
Rua Maria Ferreira Araujo, 253
takemussu@uol.com.br
www.aikikai.org.br | Tel.: (13) 9157 2406

PIRACICABA

MARUBASHI DOJO PIRACICABA - Brazil Aikikai
Instrutor Cristiano Lobo
Rua Almirante Barroso, 222
marubashidojo@gmail.com
www.aikikai.org.br | Tel.: (15) 9753 2298

SANTOS

TENSHIN DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Nelson Wagner dos Santos
Rua Paraguaçu, 29 (Fênix Academia)
santosaikikai@hotmail.com
www.santosaikikai.com.br
Tel.: (13) 8138 6123

SHUGYO DOJO - Brazil Aikikai

Instrutor Ney Tamotstu Kubo
Av. Dr. Pedro Lessa, 2218
tamotsu_kubo@yahoo.com.br
www.shugyodojo.com.br
Tels.: (13) 3231 6225 / 9761 1683

SÃO CAETANO DO SUL

ZEMPO DOJO - Brazil Aikikai
Instr. Marco Tulio Tolezano de Souza Jr.
Rua São Francisco, 598
marcofltop@yaho.com.br
www.aikikai.org.br
Tel.: (11) 9895 0191

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

MICHI DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Fernando Barros Sanchez
fernando@aikidosjc.com.br
www.aikidosjc.com.br
Tel.: (11) 8112 3586

ONOGORO DOJO - Brazil Aikikai

Instrutor Edson Rodrigues
Praça Marechal Eduardo Gomes, 50 -
Cass. dos Suboficiais e Sarg. do CTA.
onogorodojo@yahoo.com.br
www.aikikai.org.br
Tel.: (12) 3921 8498

SÃO PAULO

INSTITUTO TAKEMUSSU - B. Aikikai
Instrutor Wagner Bull
Rua Mauro, 331
inst.takemussu@aikikai.org.br
www.aikikai.org.br
Tel.: (11) 5581 6241

DOJO AGATSU - Brazil Aikikai

Instrutor Thiago Conde
Rua Antônio das Chagas, 560
condethiago@hotmail.com
www.agatsu.com.br
Tels.: (11) 9503 0509 | 3467 4680 e 7257 0927

AAAOC - Brazil Aikikai

Instrutor Alexandre Bull
Rua Artur Azevedo, 01
alesbull@aikikai.org.br
www.budo.org.br

TADA IMA DOJO - Brazil Aikikai

Instrutor Eduardo de Paula
Av. Água Fria, 2.125
tadaimadojo@aikido.org.br
www.aikido.org.br
Tel.: (11) 8591 7269

SEIKI DOJO - Brazil Aikikai

Instr. Hildebrando Dantas de Aquino Jr.
Rua Sargento Lourival Alves de Souza, 90
hildebrando_aquino@yahoo.com
www.aikikai.org.br | Tel.: (11) 2157 9738

ANSHIN DOJO - Brazil Aikikai

Instrutor Erich Marinelli
Rua Yacht Clube Itaipu, 500
erich.marinelli@ig.com.br
www.aikikai.org.br | Tel.: (11) 5517 6857

SOROCABA

KOKORO DOJO - Brazil Aikikai
Instrutor Constantino Delis
Rua Esmeraldo Tarquinio, 53
kokorodojo@aikikai.org.br
www.kokorodojo.sorocaba.nom.br
Tel.: (15) 3234 1224

TATUI

KOKORO DOJO TATUI - Brazil Aikikai
Instrutor Alexandre Bueno
Rua Humaitá, 198
kokoro_tatui@hotmail.com
www.aikikai.com.br
Tel.: (15) 3337 3754

SERGIPE

ARACAJU
ACADEMIA PHYSICALL CENTER
Instrutor Valdenberg Araujo da Silva
Rua Benjamin Fontes, 495
ams@infonet.com.br
www.infonet.com.br/aikido/
Tel.: (79) 9988 3093

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

Instrutor Valdenberg Araujo da Silva
Av. Marechal Rondon, s/n
ams@infonet.com.br
www.infonet.com.br/aikido/
Tel.: (79) 9988 3093

ARACAJU AIKIKAI

Instr. Manoel Gomes de Barros Bisneto
Rua F, nº 187 - Conj. Jardim Baiano
manogomes@gmail.com
Tel.: (79) 8804 0811





Radicais Livres e Antioxidantes

A influência destas substâncias no organismo de atletas de alto rendimento e suas principais fontes



© monticellio - Fotolia.com

Os radicais livres são substâncias produzidas através de reações biológicas, tanto em processos naturais do organismo quanto ligados às patologias, e têm seu papel nas reações bioquímicas e fisiológicas no corpo humano.

Parte do oxigênio que respiramos é transformado em radicais livres, que estão ligados a processos degenerativos como o câncer e o envelhecimento. Entretanto, os radicais livres também tem um papel importante atuando no combate às inflamações, matando bactérias e controlando o tônus muscular.

Estresse oxidativo é definido como o desequilíbrio entre a formação e a remoção dos radicais livres no organismo.

O exercício físico intenso está associado ao estresse oxidativo devido ao aumento no consumo de oxigênio pelos tecidos e outros fatores biológicos que ocorrem durante a atividade. Esse estresse oxidativo, durante o exercício físico, pode levar o atleta à fadiga, danos musculares e diminuição do desempenho físico. Já o exercício regular pode resultar em aumento da capacidade antioxidante, protegendo as células contra os efeitos deletérios provocados por esse tipo de estresse.

Antioxidantes são substâncias que neutralizam os radicais livres, reduzindo-os pela adição de um elétron de íon hidrogênio, podendo assim reduzir danos causados pelos radicais livres ao organismo.

Fontes de antioxidantes:

- **Beta - caroteno** = laranja, cenoura, abóboras, e verduras amarelas;
- **Vitamina E** = ovos, óleos vegetais, margarina, maionese, nozes e sementes, cereais enriquecidos e verduras;
- **Vitamina C** = frutas cítricas, melão, frutas silvestres; pimenta, brócolis, batatas e outras frutas e vegetais;
- **Selênio** = aves, frutos do mar, vísceras, produtos à base de grãos integrais, cebola, alho e cogumelo;
- **Zinco** = ostras, carne, iogurte e os cereais enriquecidos

Enquanto o exercício físico moderado e regular representa uma prática saudável, o exercício de alta intensidade pode causar danos musculares. Devido, em parte, às lesões oxidativas causadas pelos radicais livres. A administração de antioxidantes e o treinamento adequado previnem, parcialmente, o dano induzido pelo exercício. Estudos ainda não confirmam a recomendação de suplementação antioxidante para atletas ou pessoas que se exercitam regularmente, mas se acredita que a recomendação de vitaminas e minerais é dificilmente atingida devido ao baixo consumo de frutas e vegetais.

Por: Raquel Alves

Arte marcial, educação e violência

Marcelo Pereira Dourado, gaúcho, 38 anos de idade, é faixa preta de *Judo* e *Jiu Jitsu*, faixa roxa de *Shorinji Kempo* e graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Nos últimos tempos, com frequência, tomamos conhecimento de notícias que retratam o abandono e a violência que ronda as nossas escolas. Massacre, brigas de gangues, tráfico de drogas e, inclusive, a recente forma de repressão conhecida como *Bulling* – ação em que um ou mais alunos perseguem e/ou ridicularizam um colega de classe ou estudante da mesma escola.

Discussões sobre desarmamento, jogos de vídeo games e artes marciais vêm à tona com a esperança de que suas conclusões solucionem os problemas relacionados a esses fatores de risco. Porém, nossa obrigação é identificar os reais coeficientes da violência, observando a realidade por intermédio de ações coerentes e contundentes. Mas será que isso é possível?

Desde que me conheço por gente, a violência e a covardia estão dentro das escolas, principalmente nas instituições da rede pública de ensino, nas quais o interesse econômico em questão de segurança é escasso ou simplesmente pelo próprio descaso das autoridades, que há tempos não dão a devida atenção à educação em nosso país.

Os casos mais comuns são os dos valentões, geralmente estudantes de mais idade que suas vítimas, totalmente desajustados e que sempre agem com o intuito de criar confusões, que na maioria das vezes fazem da vida escolar de outros colegas um verdadeiro tormento. A partir desse pensamento, a frase de Anne Freud me veio à cabeça: “Mentes criativas são conhecidas por resistirem a todo o tipo de maus tratos” e também a filosofia de Jigoro Kano, que ensina em sua arte suave que devemos primeiramente compreender a maneira correta de cair, para depois aprender a derrubar.

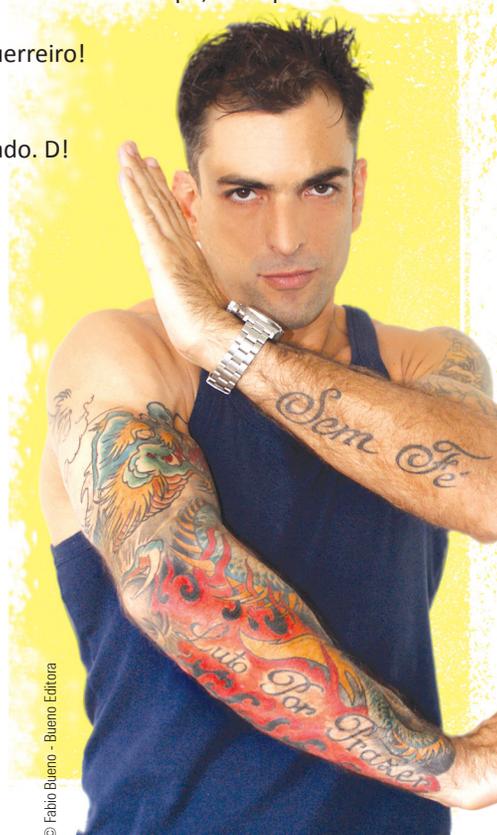
Tanto o fundador do Judo, que citei na frase anterior quanto Morihei Ueshiba, do *Aikido*, eram franzinos e criaram artes marciais que subjugam a força, através do uso de técnicas. Mestre Hélio Gracie, além de magro, sofria de bronquite asmática e também teve que superar esse obstáculo. Aurélio Miguel, nosso campeão olímpico, entrou no *Judo* para se defender dos ataques da irmã mais velha. No meu caso, além de ter sofrido *Bulling* e também ter bronquite asmática, ficava por último na escolha do time de futebol porque eu não era bom, nem para jogar no gol. Mas, apesar dos traumas da infância, a arte marcial é como um porto seguro e veio de braços abertos para alguém que sofre algum tipo de agressão. Ela oferece a oportunidade de se defender, evitar e en-

sinar a contornar atos de violência. Porém, não é só um meio de defesa, a arte marcial age como uma forma de controle dos impulsos agressivos e um canal para que essa energia seja aplicada em algo construtivo, como em competições amadoras e profissionais, ou seja, para a profissionalização do esporte marcial.

Para concluir, eu acho muito importante que a sociedade e as autoridades estejam engajadas no combate às muitas formas de violência. Essa iniciativa deve apresentar propostas de leis com o intuito de enfatizar apropriadamente à questão da segurança dentro dos ambientes escolares. Porém, devemos estar sempre atentos para os benefícios que as artes marciais podem trazer para a formação de cidadãos de bem, quando incorporadas ao cotidiano da criança e do jovem. O papel principal é fortalecer os valores, a postura e a conduta para, desta forma, auxiliar seus praticantes na defesa de seus direitos, para que possam lutar dignamente por cada um deles. Portanto, a prática consciente e bem ministrada das artes marciais pode e deve ser uma importante aliada no fortalecimento do corpo, do espírito e do caráter.

Bons treinos guerreiro!
Força e Honra!

Marcelo Dourado. D!



© Fabio Bueno - Bueno Editora





Shihan Leandro da Costa "Kickboxing é a minha vida"



Shihan Leandro com Grão-Mestre Jorge Horacio Doglioli



Shihan Leandro com Shihan Nagata.



Shihan Leandro com Mestre Torrão.



Reg. CREF 004025/RS; Reg. APEF / RS 8677 Assoc. dos Profissionais de Educação Física/RS; Kickboxer Profissional; Prof. de musculação e Personal Trainer; 8º Dan de Kickboxing e Full Contact; 6º Dan de Karate de Combate Bukeikoryu; 6º Dan de Karate de Contato Nagataryu; 5º Dan de Karate Shotokan; Instrutor Internacional de Defesa Pessoal; Único Mestre de Full Contact Kickboxing/RS formado pelo Mestre Luis Augusto Alvarenga precursor do Full Contact e Kickboxing desde os anos "70" no Brasil; Mestre de Kickboxing e Full Contact Diplomado pelo Mestre Jorge Horácio Doglioli precursor do Full Contact e Kickboxing na América do Sul; Mestre de Karate de Combate, Kickboxing, Full, Low e Thai, Diplomado e formado pelo Mestre José Koei Nagata; Mestre de Kickboxing e Full Contact Diplomado pelo Tricampeão Mundial Isaul Soares "Torrão"; Grão-Mestre Doutor em Artes Marciais/ Faculdade Regional de Filosofia, Ciências e Letras de Candeias; Mestre de Artes Marciais e Educação Física Marcial/ Faculdade de Ciências da Bahia; Doutor Honoris Causa em Ciências da Esportividade e das Artes Marciais pela Universidade Livre de Terapias Psicobioenergéticas; Árbitro Internacional de Kickboxing e Karate; Introdutor do Kickboxing e Karate de Combate Bukeikoryu/ Pelotas/RS; Um dos primeiros Faixas Pretas Oficiais de Kickboxing/RS; 1º Mestre Oficial de Kickboxing/RS (FGKB); Praticante desde 1984; Pioneiro do Thai Kickboxing (K-1) e Low Kick/RS; Proprietário da Academia Garra de Tigre desde 1996; Pres. Conf. Nac. de Kickboxing e Full Contact do Brasil (CNKFB), Pres. da Conf. Bras. de Luta de Contato Bukeikoryu (CBLCB); Representante no Brasil da World Kick Boxing Organization (WKBO); Repres./RS International Kick Boxing Organization (IKO); Repres./RS International Full Contact Karate Organization (IFCKO); Repres./RS Conf. Bras. Karate S. Contato; Repres./RS Conf. Bras. K. Karate e Kickboxing (CBKKK); Repres./RS Assoc. Nagata de Artes Marciais (ANAM); Dir. Inter. da World Kickboxing Full Contact Alliance (WKFA); V. Pres. Inter. Kickboxing Organization (IKO). O Shihan Leandro da Costa ministra seminários, cursos técnicos, exames de graduação para instrutores, professores e mestres de Kickboxing, Full Contact e Karate de Contato.

Alguns títulos como Atleta e Técnico:

Várias vezes Campeão Gaúcho; Campeão Paranaense; Campeão Sul Brasileiro; Campeão Brasileiro; Tricampeão Sul-Americano; Campeão Intercontinental; Campeão internacional.

Faça parte da família Garra de Tigre, a fábrica de campeões do sul do país! História e tradição no ensino das artes marciais e lutas de contato em ringue. Seja representante em sua cidade e participe do calendário anual de eventos - competições, exames, cursos, seminários e palestras.

Praticante de artes marciais desde 1984 e, para quem não sabe, um dos primeiros faixas pretas oficiais de Kickboxing do Rio Grande do Sul, Shihan Leandro é formado pela Confederação e Federação Gaúcha de Kickboxing onde também foi diretor técnico e responsável pela divulgação e ensino das modalidades de Low Kick e Thai Kickboxing. Em 1998, como único professor e atleta de Kickboxing e Full Contact do Rio Grande do Sul a representar o Estado e a cidade de Pelotas, no 8º Campeonato Brasileiro de Kickboxing, fez história lutando no ringue mais de uma vez.

No 1º Seminário Internacional de Kickboxing, Thai Boxing e Low Kicks, ministrado pelo campeão mundial, o holandês Rob Kamann, Shihan Leandro foi o primeiro professor de origem gaúcha. No Rio Grande do Sul, Leandro é o pioneiro nas modalidades Low Kick e Thai Boxing. Também possui formação em Karate Shotokan pela Federação Brasileira de Karate-Do e Kobu-Do e, a partir de agosto de 2005, introduziu o Karate de combate Bukeikoryu em sua academia. Atualmente se dedica ao ensino do Bukeikoryu e do Kickboxing.

Basicamente, o trabalho do Shihan Leandro está voltado aos ensinamentos do Karate de Combate (que prioriza o contato), Kickboxing, Low Kick, Thai Kickboxing e Full Contact. Sua graduação e formação no Karate de Combate estão diretamente ligadas ao Mestre José Koei Kagata. Na cidade de Pelotas e região é realizado um trabalho inovador e pioneiro em lutas desenvolvidas em pé, no ringue. Tudo isso com muita dedicação, transparência e disciplina.

Em Pelotas, a Garra de Tigre atua desde dezembro de 1995, comandada pelo Shihan Leandro, considerado uma das maiores autoridades de Kickboxing do Estado e do Brasil. A academia é a primeira de "trocação" na região.

Shihan Leandro é presidente da Confederação Nacional de Kickboxing e Full Contact do Brasil (CNKFB) e da Confederação Brasileira de Luta de Contato Bukeikoryu. Em outubro de 2011, ele recebeu a nomeação de vice-presidente da International Kickboxing Organization (IKO), presidida por seu Mestre, o Grão-Mestre José Koei Nagata, 9º Dan, que transmitiu ao Shihan Leandro a importância de seu conhecimento marcial.

Rua General Osório, 904 | Centro - Pelotas/RS - CEP: 96020-000

Tel.: (53) 9988 0938 | www.cnkfb.com.br | www.karatebrasil.hdfree.com.br
www.academiagarradetigre.hdfree.com.br



Shihan
José Koei
Nagata
5º Dan



Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan Karate, Thai-Kickboxing & Mixed Martial Arts
Av. Dr. Afonso Vergueiro, 1497 - Sorocaba/ SP - CEP: 18040 000 | Tel.: (15) 3232 4499 | Fax: 3411 7798
nagatajk@gmail.com www.kyokushinkakan.com.br



Shitai-Do

A arte de superar limites



Grão-Mestre
Antônio da Silva
7° Dan TKD/
CBTKD e W.T.F
05019770
e Mestre 5° Dan
em Shitai-Do F.B.S.
e W.S.F CREF
13.297/RJ
Tel: (21) 3685 5876

Caio Bassilio/CBBC Digital

O SHITAI-DO surgiu na Europa fundado pelo Grão-Mestre Rogério da Costa e no Brasil está sendo promovido pelo Grão-Mestre Antônio da Silva representante oficial da modalidade. *Shi* significa dedos, *Tai* saltar ou pular e *Do* união, arte ou caminho. É uma fusão dos princípios e técnicas milenares de diversas artes marciais como: *Kung Fu*, *Taekwondo*, *Hapkido* e *Aikido*.

Federação Brasileira de Shitai-Do | CNPJ 11.575.148/0001-70
LETERJ - Liga Esportiva de Taekwondo do Estado do Rio de Janeiro
Rua 24 de Maio 1321, Meier | Rio de Janeiro/RJ
CEP: 20.725-000 | www.leterj.webs.pt

Todos os dias, seja nos grandes centros urbanos ou em pequenas cidades, é necessário lidar com inúmeras adversidades e situações que nos levam ao limite. A luta diária pela sobrevivência impõe severas necessidades às quais, o corpo, a mente, a capacidade psicológica e a energia (ou espírito), muitas vezes, são levadas ao extremo. Então, o estresse surge e age como uma bomba relógio que afeta a saúde e o bem estar das pessoas.

Diariamente, a violência, as dificuldades financeiras, o esforço para superar situações difíceis, como, por exemplo, enfrentar o transporte superlotado das metrópoles, nos expõe a muitos perigos. Como é possível observar a escalada da violência em diversas manchetes de jornais, a sobrevivência hoje é uma tarefa que exige habilidades diferenciadas. A prática de esportes, para se obter um bom rendimento e desempenho, deve ser realizada durante muitas horas por semana, porém, vários atletas ainda trabalham e estudam e, dessa forma não usufruem de todos os benefícios de uma prática esportiva saudável e se tornam vítimas do estresse, agredindo a saúde e o bem estar físico e mental.

O perigo e/ou as limitações que as situações negativas da vida ocasionam, tais como o medo, a insegurança, a ansiedade, o despreparo físico e mental são verdadeiros inimigos da prosperidade, do sucesso e ferramentas de autodestruição.

A prática do *Shitai-Do*, arte de defesa urbana, pode não só mudar a capacidade de perceber e lidar com tudo isto, mas também mudar a própria vida, pois ensina a superar todos os limites: físico, mental ou energético (espiritual). Fisicamente, estar pronto para desafios já cria novas possibilidades e eleva a autoestima a outro patamar, mas, quando se trata do quesito psicológico e espiritual, estar sempre preparado é muito importante. Se a mente e o corpo estão devidamente treinados e condicionados para lidar desde situações simples às mais complexas, a preparação é plena e está além dos limites, isso é o SHITAI-DO.



Arquivo pessoal

Uma das turmas de *Shitai-Do* no centro de treinamento.

Por: Sergio Miranda

Sérgio Miranda é faixa preta 1° dan em *Shitai-Do* e diretor técnico da Federação Brasileira de *Shitai-Do*, é professor Master em *Raja Yoga*, professor em *Meditação* e *Work Brain* - Ginástica Mental e concluiu curso livre na China em *Chi Kung* e *Lian Gong*.

Oberdan Alvares

Um verdadeiro aficionado por artes marciais, Oberdan é faixa preta em diversas artes marciais coreanas como o *Hapkido*, *Taekwondo*, *Hankido*, também treina *Kickboxing*, *Wrestling* coreano, *Gongkwon Yusul* e *Kyuk Too Ki* e com o Mestre Marcio Cromado da equipe RFT, pratica MMA, Luta Livre e *Submission*. Com o saudoso Mestre Nam Ho Lee, ele iniciou aos 12 anos de idade seus treinamentos em *Taekwondo* (*Chang Moo Kwan*). No *Hapkido*, seu aprendizado foi com o *Kyosanim* Wagner Carvalho, que é campeão brasileiro de *Hapkido* e especialista em armas e luta.

Foi o primeiro carioca campeão estadual e brasileiro de *Hapkido* em luta e armas, medalhista em dois mundiais: 7th e 8th *World Triennial Championships Korea*, em 2007, e nos Estados Unidos, em 2010, realizado em Battle Creek/ Michigan.

Como divulgador do *Hapkido* e das escolas coreanas no Brasil, principalmente na cidade do Rio de Janeiro, ele atingiu grande reconhecimento, tanto nacional quanto internacional e foi o introdutor das técnicas de *Hapkido*, *Hankido* e *Hankundo* da IHF (International Hapkido Federation). Como fundador do Instituto de Ensino e Cultura *Dan Kwan Moo Sool*, Oberdan conquistou um total de sete medalhas e cinco títulos mundiais, graças ao trabalho desenvolvido em conjunto com seu primeiro faixa preta Henrique Peixoto, de 19 anos e seus instrutores e alunos. É fundador da Federação de *Hapkido* (HKD) do Estado do Rio de Janeiro destinada ao ensino do *Hapkido*, *Hankundo* e do *Hankido*.

Entre suas diversas atribuições, Oberdan é instrutor chefe do Sistema de Defesa Pessoal com Técnicas Especiais de *Hapkido* voltado para a defesa pessoal urbana, militar e policial. Por conta disso, ele ministra diversos *workshops* e treinamentos em unidades militares cariocas como o BOPE, CEFAP e para a Polícia da Aeronáutica (BINFAE).



secretaria.dankwan@hotmail.com
(21) 8207 8373
<http://fhkdrj.es.tl>

PERFIL



MASTER
25

Cairo Basilio/CBC Digital

PUBLICITARIO

M.M.A. society

Da redação



Fábio Bueno

MASTER
26

Grão-Mestre Anassiel Kin - 7º Dan Hapkido Yu Sul.

Contatos: Facebook: HKD Santos | Davi Ferreira: davidtkd@hotmail.com
Telefones: (13) 8173 5370 / 7811 6775 - 936*17806



MEMORIAL

SANTOS - BRASIL



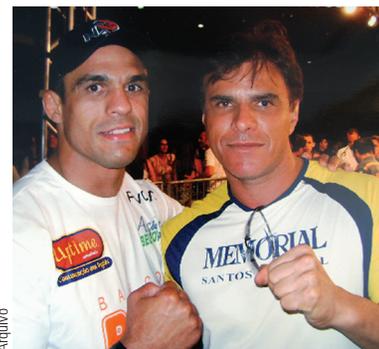
Fábio Bueno

Marcelo Dourado, Anassiel Kin e Marcelo Nigue. Atletas que contam com o apoio do Memorial.



Gimni Pasquato

Fábio Maldonado também contou com o apoio do Memorial.



Arquivo

Vitor Belfort e Anassiel Kin em evento de MMA promovido pelo Memorial.

O MMA (Mix Marcial Arts) Society, consiste no treinamento com contato controlado. Essa forma de treinar retira o estigma de violência que constantemente está ligado à modalidade do MMA. Por intermédio desse esporte é possível encaminhar crianças, adolescentes e adultos para uma prática esportiva saudável, pois os alunos realizam toda a preparação direcionada aos lutadores profissionais de MMA, porém não participam de uma luta propriamente dita.

Esse estilo de treinamento vem sendo ensinado na Baixada Santista, mais precisamente em Santos/SP no centro de treinamento na academia Agonn, por Anassiel Kin. Grão-Mestre de Hapkido estilo Yu Sul, Kin é integrante da equipe de atletas profissionais do Memorial e da Nigue Team, comandada por Marcelo Nigue uma equipe profissional que vem crescendo no meio e trazendo novos talentos ao mundo do MMA.

Antes de descobrir as modalidades coreanas nas quais se especializou, o Taekwondo e o Hapkido, Kin ainda praticou outras lutas. Em sua trajetória marcial, ele conta com o Full Contact, o Kickboxing, Jiu Jitsu, dentre outras. Primeiramente, Kin se dedicou ao Taekwondo, quando, em 1979, começou a treinar em São Vicente e, posteriormente, com os mestres introdutores da modalidade no Brasil. O Hapkido veio em seguida, seu primeiro contato foi através do Mestre Yuk Sik Kim, também um dos pioneiros desse estilo no país. Hoje representa o Grão-Mestre Kwan Jang Lee, bicampeão mundial de TKD.

Outro foco marcial desenvolvido por Kin, em parceria com seus discípulos Marcelo Barreira e Davi Ferreira, é o trabalho realizado por meio de um grupo especializado na área infantil. Davi já lutou MMA e foi campeão do Duelo de Gladiadores e, a respeito do MMA Society, frisa a importância do treinamento de técnicas sem a priorização do contato, ou seja, a modalidade permite a prática saudável e segura, tanto para homens e mulheres quanto para crianças.

O grande diferencial desse estilo de treinamento é o desenvolvimento de toda parte de coordenação motora e muscular que envolve braços, peito, abdominal, quadríceps e bíceps femoral e glúteos. O fato de não ocasionar lesões graves possibilita que qualquer pessoa pratique a modalidade e mantenha a forma através de atividade física marcial completa.

Federação Brasileira de Krav Maga e Kapap

Da redação



O congresso de *Krav Maga*, no início de julho do ano passado, realizado na cidade de Goiânia/GO, contou com a participação de vários instrutores da modalidade vindos de vários Estados do Brasil. No encontro, a ideia de criar a Federação Brasileira de *Krav Maga* e *Kapap* nasceu com o objetivo de divulgar esse estilo de combate em todo território brasileiro. Em 2012, esta iniciativa se concretizou e nasceu a FBKMK (Federação Brasileira de *Krav Maga* e *Kapap*).

O presidente da Federação Veruilson Nogueira comentou que suas diretrizes tem por objetivo possibilitar que a entidade cresça a cada dia mais, de maneira séria, comprometida e com qualidade técnica, valorizando profissionalmente os diretores, representantes, instrutores e alunos e, assim, formar uma verdadeira família. Em 2013, a FBKMK pretende levar os diretores e instrutores para Israel, berço do *Krav Maga* e *Kapap* para participarem de treinamentos com o intuito de aprender e aprimorar, segundo Nogueira, as técnicas de ambas as modalidades. O próximo passo será a implantação de um projeto social para crianças da rede pública de ensino, com a finalidade de auxiliar na formação do caráter e desenvolvimento através do *Krav Maga*.

Hoje, a federação conta com instrutores em vários Estados como Goiás, Brasília, Bahia, Amazonas, Minas Gerais, São Paulo, Rio Grande do Sul, Ceará e Mato Grosso.

Veruilson Nogueira é faixa preta 3º *Dan* de *Krav Maga*, 6º *Dan* de *Goshin Do*, 2º *Dan* de *Karate Shotokan*, Instrutor Nível II de *Kapap* e instrutor de *Arnis*, *Kali*, *Escrima* e *Muay Thai*.



kravmagabrasil.com.br
kravmagabrasil.org

Veruilson Nogueira,
Presidente da FBKMK

KRAV MAGA Arte Marcial



MASTER
27

PUBLICITARIO

27



Katia Rubio

Psicóloga do esporte, Doutora em Educação pela USP, Editora da Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, entre outras atribuições importantes nos conta um pouco sobre o trabalho do psicólogo do esporte

MASTER
28

MASTER: Em quais áreas de conhecimento a Senhora atua como pesquisadora?

Dra. Katia: Minhas pesquisas são focadas nos estudos Olímpicos e na Psicologia do Esporte. Esses estudos convergem na medida que quanto mais conheço o esporte brasileiro (as instituições, profissionais envolvidos e a história de vida de atletas) melhor posso atuar junto ao atleta na busca de seus objetivos. O atleta brasileiro é muito distinto de outros países, tanto por causa da singularidade da cultura brasileira como pelas características do esporte e das instituições esportivas.

M: Cite algumas dificuldades encontradas dentro do segmento de esportes no Brasil?

K: A falta de profissionalismo é, talvez hoje, o maior problema enfrentado pelos atletas. Isso porque presume-se que a realização dos megaeventos seja o reflexo de uma estrutura sólida. Entretanto, ganhamos primeiro os eventos para depois nos prepararmos para eles. Nossos atletas ainda sofrem com a precariedade do sistema esportivo no país, a falta de recursos materiais e humanos, e são obrigados a ganhar espaço e competir com adversários bem preparados e com suporte material distinto do que tem no Brasil.

Associação Brasileira de Lutas e Artes Marciais

www.ablam.com.br | ablam_ablam@yahoo.com.br

- Boxe (Pugilismo)
- Kickboxing
- Muay Thai
- Auto Defesa Tática
- Personal Fight
- MMA

Mestre Japão
Presidente da
ABLAM



M: Seu interesse pelo Olimpismo e seu artigo sobre “O Imaginário da Derrota no Esporte Olímpico” são fascinantes. Na minha opinião, todas as pessoas sejam atletas ou não devem conhecer seu teor. Diante da situação do esporte no Brasil, qual seria o primeiro passo para incentivar os técnicos a aprimorarem seus conhecimentos em prol da performance individual do atleta?

K: Ter clareza de seus objetivos e dos objetivos e potencialidades dos atletas. O mestre, professor ou técnico é a figura de referência um esportista, podendo ser a mola propulsora ou o vilão de uma carreira. Ele precisa saber dos próprios limites para auxiliar seu aluno na busca de sua excelência. Isso significa manter-se atualizado e capacitado para oferecer o suporte necessário em treinos e competições, incentivando e apoiando seu atleta dentro dos limites da competição sadia e do *fair play*.

M: No Brasil existem planos para a composição de grupos de estudos para modalidades de esporte de combate, como o Judo, Taekwondo, Luta Livre, Greco Romana e Boxe?

K: Há algumas universidades que se empenham nessa tarefa com o claro objetivo de não apenas desenvolver estratégias de treinamento, mas também buscando compreender essas modalidades do ponto de vista histórico e sua abrangência social. No momento tenho um aluno, Alexandre Veli Nunes, professor da ESEF-UFRGS, que estuda a genealogia do Judo brasileiro e sua pesquisa traz informações inéditas e preciosas sobre essa modalidade no país.

M: O Brasil será berço de grandes competições, como a Senhora vê o trabalho do psicólogo do esporte nesse momento?

K: Todo trabalho psicológico bem feito demanda tempo porque é um processo que envolve diagnóstico e um plano de intervenção em função do que o atleta e a comissão técnica buscam. Há muitos profissionais que ainda pensam que a psicologia resume-se a uma palestra antes de uma competição importante e que o psicólogo precisa ser então um espécie de astro que sobe ao palco e encanta a plateia. Nosso trabalho desenvolve-se com base em conhecimento sólido, pautado em teorias da psicologia e adaptado especificamente à realidade do esporte brasileiro. Isso quer dizer que ninguém melhor do que nós, brasileiros, que conhecemos a psicologia e o esporte no país para fazer uma intervenção eficiente e eficaz.

M: A Senhora tem conhecimento sobre estatísticas oficiais sobre a quantidade de praticantes de esportes de combate por modalidade? Bem como a participação das mulheres?



Dra. Katia Rubio.

K: A história das artes marciais nos aponta a desvantagem das mulheres nas lutas, começando pela entrada tardia do Judo feminino no Programa Olímpico (1992), sendo que as primeiras medalhas foram conquistadas apenas em 2008 em duas diferentes modalidades – Judo e Taekwondo. Desconheço as cifras, mas observa-se um aumento do número de participantes, principalmente com a superação do preconceito em relação aos praticantes de lutas.

M: Existe uma faixa etária que necessita de maior acompanhamento psicológico?

K: Este acompanhamento é recomendado e desejado em todas as faixas etárias para atender às demandas dos diferentes momentos do desenvolvimento da criança, jovem e adulto.

M: Recentemente a Senhora foi uma das responsáveis por uma iniciativa inovadora, o Ambulatório da Mulher Atleta. Como é desenvolvido este trabalho e como é o acesso ao atendimento no Hospital Universitário?

K: Esse serviço nasceu de um desejo do Prof. Dr. Paulo Margarido, chefe da ginecologia do Hospital Universitário da USP e meu, de poder oferecer um serviço específico e diferenciado para as mulheres atletas. Isso porque observamos, ao longo de nossas carreiras, que muitas atletas nos procuravam com queixas únicas relacionadas à sua condição de mulher. Distúrbios de humor relacionados com variação hormonal, limitações de desempenho geradas por disfunções ovarianas ou anomalias ginecológicas pouco entendidas por médicos generalistas e que influenciavam no rendimento esportivo podem agora ser acompanhadas dentro do contexto dessa atleta, respeitando seus objetivos e suas limitações.

M: Agradeço a oportunidade em compartilhar seus valiosos conhecimentos com a comunidade marcial. Gostaria que a Senhora deixasse uma mensagem.

K: Espero que o momento que o esporte brasileiro vive sirva como impulso para que as modalidades esportivas se organizem e para que os atletas alcancem seus sonhos e objetivos. Obrigada pela oportunidade de apresentar parte do trabalho que estamos desenvolvendo e esperamos contribuir para esse cenário que se apresenta.



Colaboração: Rodrigo Scialfa Falcão - Psicólogo do Esporte.
www.psicologianoesporte.com.br
ABRAPESP - Associação Brasileira de Psicologia do Esporte - www.abrapesp.org.br



PROF. CRISTIANO SILVA
ARAÇATUBA - SP
(18) 9748-4535



PROF. MARCOS KUROZAWA
PRES. PRUDENTE - SP
(18) 8121-6181



PROF. JOÃO SILVA
TRÊS LAGOAS - MS
(67) 9646-9344



PROF. ROGERIO NASCIMENTO
BIRIGUI - SP
(18) 9104-5830



PROF. ALEXSANDRO RAIMUNDO
BIRIGUI - SP
(18) 9739-9743



PROF. HUGO GOVEIA
PRES. BERNARDES - SP
(18) 9791-8204



PROF. EDINEI NUNES
PRES. PRUDENTE - SP
(18) 9785-3138



MON. KLISMAN BARROS
SANTO ANASTÁCIO - SP
(18) 9757-4646

WWW.ASSOCIACAOLUOHAN.COM.BR

Qual arte marcial é mais eficiente no MMA?

A MASTER entrevistou atletas e treinadores consagrados e atuantes no M.M.A. mundial. Veja a opinião destas feras!



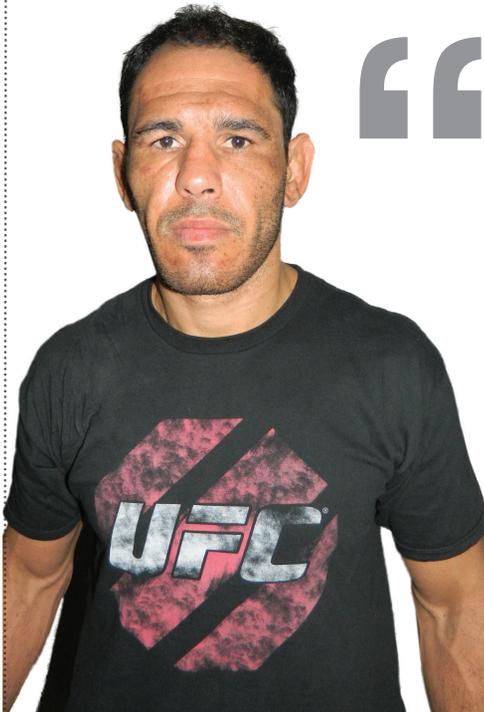
José Mario Sperry
Tricampeão mundial de *Jiu Jitsu*. Lutador de MMA

“ Já fui atleta de MMA e acredito que não existe uma fórmula certa, não existe a melhor combinação, nem a melhor arte marcial, mas o que existe é a melhor combinação e arte marcial que se encaixam para determinado tipo de atleta. Em meu entendimento e ponto de vista, já que sou formado e tricampeão mundial de *Jiu Jitsu*, eu acredito muito nestas modalidades, *Wrestling* e *Boxe*. Acho essa combinação fantástica! ”



Fabio Maldonado
Lutador do UFC

“ É muito difícil definir qual é a melhor combinação porque cada um tem o seu estilo, cada um tem sua característica. Eu gosto mais do *Boxe* e do *Jiu Jitsu*, que foi minha segunda luta marcial. Claro que outras práticas também são importantes, mas essas duas são o meu forte. ”



Rogério Minotouro
Lutador do UFC

“ Com a evolução do MMA, eu não acredito que hoje em dia exista alguma arte que seja a melhor, tem que ter uma combinação completa com socos, chutes, quedas, defesa de queda e luta de solo. No mínimo, acho que tem que dominar umas três ou quatro artes marciais para pode lutar MMA. Uma mistura de *Jiu Jitsu*, *Muay Thai* e *Wrestling* é uma boa combinação para se dar bem. ”



Jacaré
Lutador do Strikeforce

A melhor combinação para o MMA é o *Jiu Jitsu*, junto ao *Boxe* bem alinhado e um bom *Wrestling*. Conhecer essas três artes é primordial para ser um bom lutador de MMA.



Texto e fotos Warner Hammerle



“ A melhor combinação de artes marciais é para a defesa de quedas usar o *Wrestling*, parte em pé com *Muay Thai* e Boxe e o chão com *Jiu Jitsu*. Eu acho que essa é a combinação perfeita para se tornar um campeão. ”

Rafael Feijão
Lutador do Strike Force



Cesário Bezerra
Treinador de Boxe de Anderson Silva no Team Nogueira



“ Antigamente a principal arte era o *Jiu Jitsu*. Tudo mudou, hoje uma pessoa que treina somente o *Jiu Jitsu* não vai ganhar mais nada, assim como uma pessoa só com o *Muay Thai*, Boxe ou *Wrestling* também não. Hoje em dia, se o atleta quiser ser um “top” deverá se especializar, não basta ter um conhecimento, hoje é necessário conhecer muito bem as seguintes modalidades: *Jiu Jitsu* ou Luta Livre para combater no solo, *Wrestling* para defesa e ataque nas quedas e *Muay Thai* e Boxe inglês para a luta em pé, fora a preparação física, uma boa nutrição e suplementação. Não vejo mais uma modalidade e sim o conjunto. ”

Artur Mariano
Campeão Mundial do IVC
Comentarista do canal Combate



Diogo Souza
Preparador físico e coordenador de atletas da Team Nogueira

“ A divisão do MMA é de três fases: a *Strike* – que é composta por modalidades de contato; a fase *Wrestler* – que abrange técnicas de projeção adaptadas – e, por último, a fase *Grp* – que consiste no *Jiu Jitsu* brasileiro, sem *kimono*, e o *grounding pound*, que são golpes desferidos quando se está por cima do adversário. Então, eu acredito que uma mescla entre *Kickboxing*, *Muay Thai*, *Karate*, a base do Boxe, o *Wrestling* e o *Jiu Jitsu* sejam a melhor combinação quando o atleta é originado de alguma dessas modalidades. ”

“ Para ser um campeão, em primeiro lugar, tem que ter disciplina no treino. Em segundo lugar, eu escolho o Boxe quando se luta em pé, também acredito muito no *Jiu Jitsu* para a parte de chão, mas o Boxe muitas vezes pode decidir uma luta. Deve-se treinar de tudo, mas em minha opinião, o principal é o Boxe. ”



Rony Jason
Lutador do Max Fight

“ Sou atleta do Team Nogueira, atual defensor do cinturão até 66 kg do *Max Fight* de MMA. Para mim, a melhor combinação que pode existir no MMA é o Boxe, o *Wrestling* e o *Jiu Jitsu*. O Boxe pela boa distância, o *Wrestling*, para derrubar o oponente, e o *Jiu Jitsu*, caso a luta vá para o solo. ”





Bruno Cabrera
Professor de *Karate* da Team Nogueira

Para a parte de *Strike*, eu considero o *Karate* uma boa arte para trocação, por causa do *timing* e da distância. Já para a distância curta gosto do *Boxe*, os chutes e colocações do *Savate*, que acho bem interessantes. Mas em geral, se tivesse que escolher uma única arte, ainda sim, o *Karate* seria a arte para trocação pelo conjunto da obra.



Prof. Richard
Introdutor de *Savate* no Brasil

Sou Introdutor do *Savate*, uma modalidade tradicional do *Kickboxing* da França. Também sou treinador de MMA e gostaria de falar sobre a importância das lutas de contato na formação do MMA, no caso o *Savate*, que é um *Kickboxing* de alto nível, uma escola francesa, que adaptei ao MMA.

O *Savate* possui a esgrima de pés e punhos, assim como o *Kickboxing* também se baseia e sofre essa influência. Por conta disso é uma técnica muito produtiva. Acho que todos os esportes de contato bem praticados, conjugados e unidos, é como se diz *Mixed Martial Arts* (MMA), têm tudo a colaborar com o atleta de MMA.



Warner Hammerle
Professor de *Kickboxing* da Team Nogueira

Para a parte de *strike*, eu faço a combinação de *Boxe* com os chutes e movimentação do *Kickboxing*, na parte de quedas *Wrestling* e finalizações do *Jiu Jitsu*. Tendo como exigência fundamental para ser um campeão a disciplina e respeito ao próximo. Sou Warner Hammerle Tricampeão Panamericano de *Kickboxing* e Campeão Mundial de Artes Marciais.



Everaldo Penco
Coordenador Técnico de *Jiu Jitsu* da Team Nogueira

Em minha opinião, a combinação mais usual para o MMA é a trocação do *Kickboxing* com o *Savate* que favorece mais a movimentação do atleta. Na parte de queda é preferível o *Wrestling* ao *Judo* e, na parte de chão, eu fico com o *Jiu Jitsu*, sempre.



Desejo registrar um agradecimento especial ao meu amigo Warner Hammerle. Desde os tempos da extinta *Fighter Magazine*, venho acompanhando suas vitórias e publicando suas conquistas. Obrigado por sua amizade, apoio e consideração. Sucesso sempre!

Fábio Bueno
Diretor Geral da Revista *MASTER* e do Livro *Grandes Mestres das Artes Marciais do Brasil*



Alex Gazé
Coordenador Técnico da Team Nogueira. Mestre de *Muay Thai*

Para o MMA acredito que o *Jiu Jitsu*, o *Wrestling*, o *Muay Thai* e o *Boxe* são as artes mais completas.



Diego Brandão

O ganhador do Reality Show de MMA Mundial “The Ultimate Fighter” TUF 14

Por Mario Guardado | Fotos: Justin Yadao - GUIDENG (www.guideng.com)



Pela primeira vez em 14 anos, um lutador brasileiro venceu as finais do *Ultimate Fighter* na sua Edição 14.

Diego Brandão venceu Dennis Bermudez no dia três de dezembro de 2011, no Palms Hotel & Casino em Las Vegas/USA. Com esta vitória, ele fechou um contrato com UFC (*Ultimate Fighter Championship*) na categoria pena e também recebeu das mãos de Dana White, Presidente de UFC, o troféu de campeão de temporada do *reality show*.

Na luta, Diego Brandão buscou desde o começo o nocaute. O novo integrante da maior organização de MMA Mundial tem um estilo próprio que reflete sua admiração por Wanderlei “Cachorro Louco” Silva.

Foi uma luta forte desde o começo, porém Diego Brandão soube superar e ser paciente. Foi uma troca de golpes e joelhadas. O ganhador de TUF 14 conseguiu aguentar os golpes após a queda aplicada por Dennis Bermudez. Ainda assim, e por baixo do oponente, Diego Brandão deu uma virada clássica e, com seu excelente *Jiu Jitsu*, conseguiu uma chave de braço, finalizando a luta no primeiro *round*. Foi uma vitória suada, mas mostrou seu estilo numa luta espetacular. Com 24 anos de idade, Diego Brandão é uma promessa do MMA Mundial e entra na categoria pena do UFC, que atualmente é dominada por outro brasileiro, José Aldo.

Diego Brandão (ao lado) com o Mário Guardado, Editor Internacional de Esportes da MASTER em Las Vegas.



Diego Brandão com o Mário Guardado, Editor Internacional de Esportes da MASTER em Las Vegas.



EM BREVE,
nas bancas
do Brasil
sua nova
revista de
MMA



Campeonato Latino Americano de Hapkido



Um evento com mais de 700 pessoas inaugurou o ginásio de lutas do Centro Estadual de Treinamento Esportivo (CETE) da cidade de Porto Alegre/RS, nos dias 23 e 24 de julho de 2011. Cerca de 540 atletas, de diferentes estados do Brasil e países da América Latina, participaram do 3º Campeonato Latino Americano de Hapkido. Entre os competidores, muitos participantes do projeto Hapkido Educar, organizado pela Federação Rio Grandense de Hapkido e Federação Latino Americana de Hapkido, contribuíram para o sucesso do campeonato.

O secretário estadual do Esporte e do Lazer, Kalil Sehbe salientou a importância da reestruturação do espaço e a disponibilidade para a realização de grandes eventos como esse. “Com a reestruturação do CETE estamos atraindo cada vez mais eventos esportivos internacionais. Já realizamos aqui o Grand Prix Master de Atletismo, agora o Latino Americano de Hapkido e tantos outros que virão. Isso mostra que estamos inserindo o Rio Grande do Sul no cenário dos eventos esportivos internacionais”, salientou Kalil.

A Diretora-Presidente da Fundação de Esporte e Lazer do RS (FUNDERGS), órgão ligado a SEL responsável pelo CETE, Renita Dametto, também prestigiou o evento e elogiou a organização do Latino de Hapkido.

Os atletas competiram nas modalidades de *kiorugui* (lutas), *hyung* (formas), *kiokpá* (quebramentos), *hoshinsull* (defesa pessoal), *nopi* (salto em altura) e *moli* (salto em distância), totalizando 872 disputas nas categorias mirim, infantil, juvenil, adulto e máster (masculino e feminino).

O evento contou com a cobertura do site de esportes Travinha (www.travinha.com.br) que postou as lutas em seu canal virtual, ao vivo.

“Agradeço o apoio da SEL ao evento e pela infra-estrutura disponibilizada, e a FUNDERGS pela parceria, até porque nosso objetivo é trazer novamente, neste ano, a competição para o CETE”, comentou Grão-Mestre Itagiba Vitorio, organizador do evento.

DESAFIO DAS FERAS

Num evento inédito no Hapkido, o desafio das feras foi realizado entre a Equipe Black Panther/RS e Equipe Tiger/SC. O título ficou com os atletas gaúchos.

Da redação | Fotos: Fábio Bueno



Kalil Sehbe, secretário estadual do Esporte e do Lazer.



Renita Dametto, Diretora-Presidente da FUNDERGS.



Equipe da Federação Colombiana de Hapkido.

Relação Geral por Equipes

- Campeã:** Equipe Tiger/SC
- Vice-campeã:** Equipe Black Panther do CETE
- 3º Lugar:** Equipe Black Panther da REFAP
- 4º Lugar:** Equipe Black Panther da Restinga
- 5º Lugar:** Federação Colombiana de Hapkido

Campeonato Latino Americano de Hapkido 2012

10 e 11 de novembro | Ginásio de Artes Marciais do CETE
 10/11 - Latino Americano para todas as graduações
 11/11 - Disputa do Cinturão Latino Americano | faixas marrom e preta, com premiação em dinheiro.
 Transmissão ao vivo pelo site: www.travinha.com.br
 Informações: hapkidogauch@gmail.com

ONDE TREINAR:

Hapkido

Associação Kobra - Kobra Fight Team

Grão-Mestre Sergio Kobra



Praça Conde Frontin, 91
Centro, Jacareí/SP
Tel: (12) 3952 2718

<http://kobrafight.esporteblog.com.br>
www.wix.com/mestrekobra/hapkidokoreabrasil



Kung Fu

Associação Dragão Vermelho



Av. Pres. Wilson, 143
José Menino - Santos/ SP
(13) 7822 9311 | André
(13) 7810 6814 | Paulo
andrepolmil@yahoo.com.br
instrutordefesapessoal.blogspot.com

Systema

ARTE MARCIAL RUSSA SYSTEMA BRASIL



saúde • condicionamento físico
relaxamento • autodefesa

Nelson Wagner
(13) 8138 6123 | (11) 9942-7902
contato@artemarcialrusa.com.br
www.artemarcialrusa.com.br

Krav Maga

FBKMK



Professor Veruilson Nogueira
Ministra aulas de Krav Maga
e Kapap na Cidade de Goiânia/ GO
CEL: (62) 8240-0952 TIM
instrutorvn@yahoo.com.br

www.kravmagabrasil.com.br | www.kravmagabrasil.org

Taekwondo

Academia Belmiro Giordani



Rua Carlos Gomes, 104
Campo Grande Santos/SP
Fone: (13) 3011 3326
belmirotkd@gmail.com
www.belmirogiordani.com

Taekwondo



Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 | Bairro São Judas Tadeu (Vila Militar)
Balneário Camboriú/ SC - CEP: 88332 480
mestreclovisribeiro@terra.com.br | jww.tkd@terra.com.br
ass.dragao.negro@terra.com.br | nunesjww@hotmail.com | www.tkdjww.org
www.taekwondojtf.com.br | Tel: (47) 3366 8534/ 9978 0432/ 9926 2813™

Karate

Associação Resistência de Karate



Av. Ana Costa 541 | 5º Andar, Gonzaga - Santos/ SP CEP: 11060-003
Tel: (13) 3289-5181 | Cel: (13) 9704-3958
contato@paulobartolo.com.br | paulo.bartolo@hotmail.com
www.paulobartolo.com.br

Karate

OKINAWA SHORIN-RYU KARATE-DO JYUREIKAN BRASIL OKINAWA KOBUDO JINBUKAI - FILIAL DO BRASIL



沖縄小林流空手道重礼館ブラジル支部
沖縄古武道神武会ブラジル支部

FLÁVIO SENSEI



Toledo Barbosa, 235 - Belenzinho | CEP 03061-000
a 200 metros do Metrô Belém | Fone: (11) 9604 7640
jinbukaibrasil@hotmail.com www.jinbukaikobudo.com.br

GRUPO ZENOKAN DE KARATE-DO & KOBU-DO

Rio de Janeiro

小林流空手道



Coordenação:
Sensei Antonio Carlos R. Troyman
Shorin-Ryu Karate-Do 5º Dan
ShinShuKan Kobu-Do 3º Dan
actroyman@gmail.com



新
秀
館
古
武
道

NÚCLEO CASA DO MINHO Rua Cosme Velho, 60, 3º andar
Sábados | 15h às 17h

NÚCLEO ILHA DO FUNDÃO CT/UFRJ Bloco A, 2º andar
Ter. e quin. | 17h30 às 19h

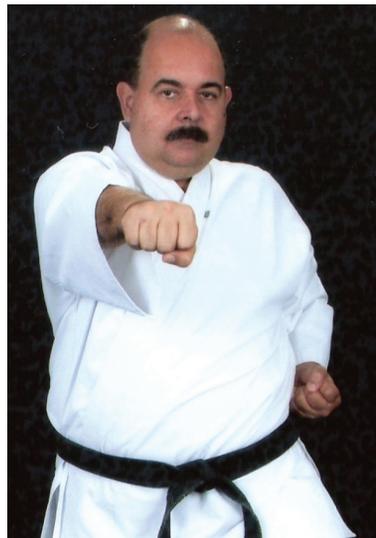
Curso de Pós-Graduação Karate-Do Bases Metodológicas e Psicológicas do Treinamento através do Ensino à Distância

Por: Paulo Bartolo

Muitos me perguntam como vou ensinar uma postura de *Karate-Do* via computador. O curso de pós não tem esse objetivo. A parte prática do *Karate-Do* tem que ser treinada e transmitida pessoalmente por profissionais habilitados. Esse curso é voltado para pessoas formadas em *Karate-Do* que queiram se especializar nessa modalidade e para isso tem que estudar, pois só treinar não basta.

O curso tem como objetivo focar a aprendizagem e dar embasamento tanto aos aspectos técnicos quanto fisiológicos. As aulas abrangem também questões psicológicas e sociais relacionadas à formação do aluno ou atleta que pratica essa arte marcial, para assim obter um melhor desempenho nos treinamentos. O público alvo são os professores de *Karate-Do* que tenham diploma de graduação em qualquer área, mas isso não impede que outras pessoas participem das aulas virtuais. O curso visa dar a qualificação para que o Professor de *Karate* possa atuar no ensino superior em nível de graduação; possibilitar reciclagem e atualização; garantir o aprofundamento dos estudos para um melhor desempenho em sua atividade profissional; preparar o pós-graduando para continuar aprimorando seu conhecimento em nível de mestrado ou doutorado e iniciar o pós-graduando na metodologia do Trabalho Científico, pois exige-se, ao final do curso, a apresentação de uma monografia.

O EAD (Ensino à Distância) vem se consolidando e ganhando maior notoriedade no cenário educacional. As aulas são realizadas dentro do ambiente virtual. A pessoa se organiza de acordo com a sua rotina e necessidades, porém sempre seguindo o cronograma acadêmico com as datas de avaliações presenciais, incluindo o TCC (Trabalho de Conclusão de Curso). O estudante ainda tem acesso às atividades, disciplinas e corpo docente para que haja uma maior integração com todos os participantes. A elaboração do curso de EAD é algo muito complexo e não é feito



Prof. Paulo Bartolo
Faixa preta 6º Dan CBK
Professor universitário e
Escritor | Coordenador do
curso de Pós-Graduação
em *Karate* | Engenheiro
| Professor de Educação
Física Especializado em
Treinamento Desportivo e
Pós-Graduado em *Karate*
www.paulobartolo.com.br

da noite para o dia. Neste caso, em especial, foi mais trabalhoso, visto que o *Karate-Do* era algo inédito, mas fez muito sucesso e estamos prestes a começar a 3ª Turma agora em agosto de 2012.

Minha esposa, psicóloga e também coordenadora do curso de Pós-Graduação de *Karate-Do*, Elaine Bestane Bartolo, acredita que esse projeto veio para preencher uma lacuna na modalidade, ajudando com o reconhecimento e real valor do esporte, com o intuito de, em breve, torná-lo olímpico. “Independente da profissão, seja médico, advogado ou analista de sistemas, o *Karate* é recomendado para todos por ser uma atividade completa, envolvendo todos os sentidos”. Ela ressalta a importância dessa atividade: “Nele, você aprende a lidar melhor com o próximo, criar respeito, ter mais determinação não só na prática da arte marcial, mas no dia a dia. Todos esses ensinamentos, tanto teóricos apresentados no curso quanto os práticos, aqueles que os alunos já conhecem, podem ser aplicados na nossa vida.”

Direito de Arena

Muito falam sobre direito de arena dos atletas. Pouco é incontroverso sobre o tema, e mesmo escasso o material doutrinário e jurisprudencial.

O vocábulo “arena” advém do latim, significa areia. No âmbito esportivo, na antiguidade era a areia o local onde os gladiadores romanos combatiam. Naquela época, disseminou-se o costume de ir à arena assistir ao espetáculo de LUTA. No Brasil, o Direito de Arena foi introduzido no ordenamento jurídico com a Lei nº. 5.988/73, que regulou os direitos autorais, mais tarde substituída pela LEI Nº 9.610, DE 19 DE FEVEREIRO DE 1998.

Antes de sua criação, os clubes nada recebiam pelas imagens geradas em razão do espetáculo esportivo, que eram transmitidos pelos meios de comunicações a toda coletividade de forma gratuita. A Constituição Federal de

1.988 assegura no art. 5º, inc. XXVIII, al. “a”: “A proteção às participações individuais em obras coletivas e à reprodução de imagem e voz humana, inclusive nas atividades desportivas”. Assim, é a Constituição quem garante proteção (e contraprestação financeira) às participações individuais em obra coletiva, como o do atleta na disputa esportiva. Contudo, como se vê, as preocupações centram-se no futebol, relegando ao esquecimento outros desportos profissionalizados, como o MMA, o qual galgou a impressionante marca de 60.000% de crescimento, não são focados.

Embora as artes marciais e esportes de luta sejam o segundo tipo de atividade mais praticada no planeta, muita gente ainda não acordou...

Por: Dr. Luiz Roberto Nuñez Padilla





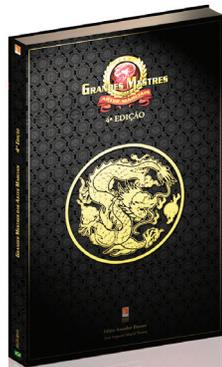
informativo

BUENO EDITORA

A Bueno Editora Design e Comunicação, responsável pela produção da revista MASTER, do livro Grandes Mestres das Artes Marciais e diversas outras obras relacionadas ao esporte e às artes marciais, vem a público informar que estão em produção mais quatro projetos importantes para o segmento:

Grandes Mestres das Artes Marciais do Brasil

• A 4ª edição do livro Grandes Mestres das Artes Marciais do Brasil, de autoria de Fábio Amador Bueno e José Augusto Maciel Torres, está em produção e terá mais algumas inovações este ano. Com o intuito de registrar a trajetória de Mestres de diversas modalidades de artes marciais praticadas no Brasil e alguns professores selecionados, a obra está em pleno desenvolvimento e desta vez trará maiores informações sobre as modalidades e seus fundadores. A empresa pretende inovar em um formato ainda maior com capa dura. Este ano, a Bueno Editora espera ampliar a divulgação da obra com a obtenção de apoiadores e empresas fornecedoras do segmento. No ano de 2011, a 3ª edição da obra circulou em mais de 20 países, em especial, em entidades localizadas no Japão, Coreia, Estados Unidos, Holanda, Argentina, África, Europa, etc.



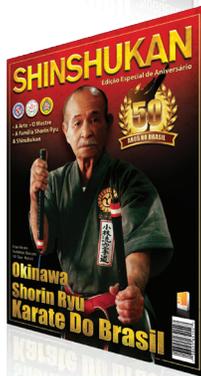
Octagon Magazine

• A edição de lançamento da revista OCTAGON MAGAZINE, mais um produto voltado às artes marciais esta em produção pela Bueno Editora em parceria com outra empresa do segmento. Uma revista voltada ao MMA (Mixed Martial Arts).



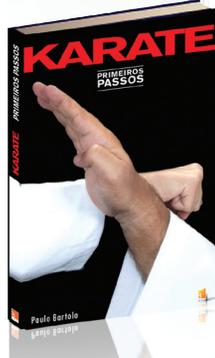
Shinshukan

• A Bueno Editora foi a escolhida para produzir a revista comemorativa de 50 anos da Escola Shinshukan no Brasil (Shorin Ryu), introduzida pelo saudoso Grão-Mestre Yoshihide Shinzato, atualmente presidida por seu sucessor, o Grão-Mestre Masahiro Shinzato. Com a participação marcante de diversas associações, a edição será um marco na história e na trajetória da Escola, relatando fatos importantes desde sua introdução no Brasil, seus fundamentos e demais aspectos da arte.



Karate: Primeiros Passos

• O livro de Karate para principiantes de autoria do Professor Paulo Bartolo intitulado "Karate: Primeiros Passos", uma obra inédita, de grande importância para situar o futuro aluno na escolha da escola, do estilo e dos aspectos que envolvem a filosofia desta arte marcial.



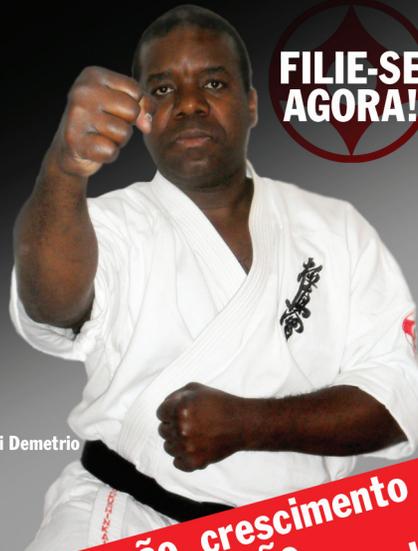
WORLD INTERNATIONAL SEMINAR SINMOO HAPKIDO com o pai do Hapkido, Dojunin

Ji Han Jae

15 E 16 DE SETEMBRO DE 2012
JUIZ DE FORA • MINAS GERAIS • BRASIL • VAGAS LIMITADAS
aberto a todos os estilos e escolas
INSCRIÇÕES: www.sinmoohapkido.com.br
(32) 9116 4488



KARATE KYOKUSHIN IKO-SOSAI



FILIE-SE AGORA!

Sensei Demetrio

Valorização, crescimento e projeção nacional e internacional

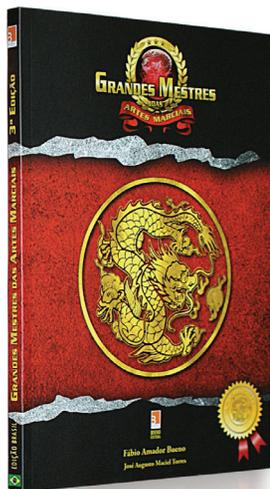
ACADEMIAS EM TODO BRASIL

極真道



Masutatsu Oyama
1923 - 1994

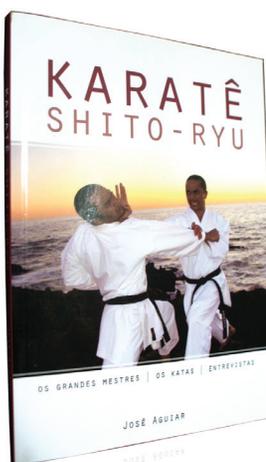
Av.: João Café Filho, 1050 | São Bernardo do Campo/SP - Sede do Lavinia
Sensei Demetrio | (11) 9477 7822
www.ikososai.com.br | www.kyokushinnet.com.br
kyokushin.ikososai@gmail.com
demetrio fds@gmail.com | (11) 9477 7822



Autores: Fábio Amador Bueno e José Augusto Maciel Torres
Número de páginas: 186
Preço: R\$ 39,90 (frete não incluso)
Tamanho: 17 cm X 24 cm
www.buenoeditora.com.br/shop

Grandes Mestres das Artes Marciais do Brasil

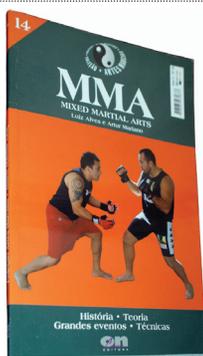
A 3ª edição foi lançada em agosto de 2011. Este trabalho, inédito no Brasil, faz parte de um projeto maior que a Bueno Editora está desenvolvendo no país, voltado às artes marciais e ao resgate de valores morais e históricos da comunidade marcial. “A melhor referência de um Mestre é seu trabalho, seu conhecimento, sua técnica e suas habilidades em transmitir esta bagagem para desenvolver seus alunos. Todo o empenho, dedicação e determinação dos artistas marciais não podem ser esquecidos”.



Autor: José Aguiar
Número de páginas: 184
Preço: R\$ 25,50 (frete não incluso)
Tamanho: 17 cm X 24 cm
www.buenoeditora.com.br/shop

Karate Shito-Ryu

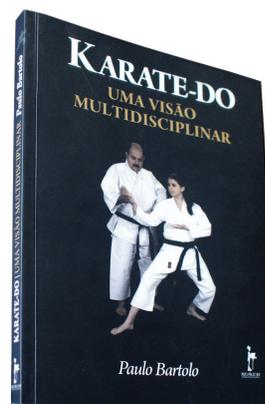
Atuando há mais de 20 anos no *Karate Shito-Ryu*, o editor desta magnífica obra, José Aguiar, estudou Educação Física na Universidade Ibirapuera. Fez parte da seleção brasileira de *Karate* e ministrou aulas da arte marcial no México e Estados Unidos. Após mais de 10 anos de planejamento, coloca no papel toda sua experiência em uma obra de luxo, com papel couche, impressão em cores, apresentando histórias, concepções e procedimentos do *Karate* moderno, sem se esquecer de apontar as origens históricas.



Autor: Luiz Alves e Artur Mariano
Número de páginas: 100
Preço: R\$ 9,90 (frete não incluso)
Tamanho: 13,5 cm X 20,5 cm
www.buenoeditora.com.br/shop

MMA, Mixed Martial Arts

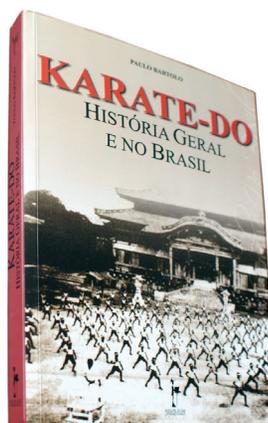
Mostrar os princípios do M.M.A. como modalidade marcial e esportiva é o principal objetivo desta obra. Bem escrito e com diversas fotos, este livro apresenta todas as movimentações, golpes e mostra ainda uma belíssima abordagem histórica e evolutiva da modalidade. É uma obra que deve ser lida por todos os amantes da marcialidade e dos esportes de combate.



Autor: Paulo Bartolo
Número de páginas: 200
Preço: R\$ 35,50 (frete não incluso)
Tamanho: 16 cm X 23 cm
www.buenoeditora.com.br/shop

Karate-Do uma Visão Multidisciplinar

O livro *Karate-Do Uma Visão Multidisciplinar* leva o leitor a um verdadeiro trabalho de pesquisa em várias áreas desta arte marcial. O prisma de vários karatecas com profissões diferentes como um médico, uma psicóloga, um advogado, um fisioterapeuta e a dupla formação do autor em Engenharia e Educação Física contribuem com os profissionais de *Karate-Do*, enriquecendo-os com as suas vivências e experiências profissionais. Conteúdo acadêmico e profissional.



Autor: Paulo Bartolo
Número de páginas: 344
Preço: R\$ 55,50 (frete não incluso)
Tamanho: 16 cm X 23 cm
www.buenoeditora.com.br/shop

Karate-Do História Geral e no Brasil

Através da leitura deste livro, o “karateca” terá uma compreensão maior do *Karate-Do* e das pessoas que contribuíram com a sua história. É um importante trabalho que passa para gerações futuras, a história desta arte marcial e desportiva. Esta obra é uma abordagem histórica, temporal, cultural e é um livro recomendado não só para as que praticam essa arte marcial, mas também para todos aqueles que procuram entender o *Karate-Do* com o intuito de se aprofundar no estudo e pesquisa desta modalidade.



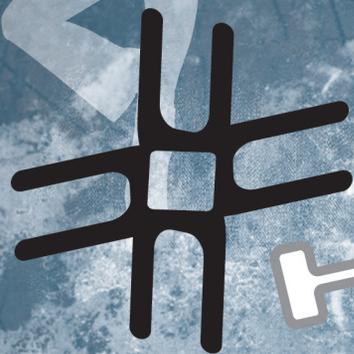
Autor: Fernando Matsunaga
Número de páginas: 100
Preço: R\$ 9,90 (frete não incluso)
Tamanho: 13,5 cm X 20,5 cm
www.buenoeditora.com.br/shop

Jeet Kune Do O método de Bruce Lee

Através deste livro, o leitor terá uma compreensão maior do *Jeet Kune Do* e das pessoas que contribuíram com a sua história. O livro trata de assuntos relacionados à modalidade, suas técnicas, formas de treinamento e as armas utilizadas. Uma obra dedicada a todos os praticantes de artes marciais que admiram o trabalho do inesquecível Bruce Lee.

Por: Dr. José Augusto Maciel Torres





HIPERCUBO
ESPAÇO DE AÇÃO

**Venha explorar seus limites
e desenvolver corpo e mente**

Estúdio de preparação física, saúde e artes marciais

- Aparelhos multifuncionais de musculação e pesos livres
- Parede de escalada, plataformas de equilíbrio, cordas suspensas
- Metodologia do sistema MVF (Movimento Voluntário Funcional)
- Preparação física multifuncional

ATENDIMENTO A TODAS AS FAIXAS ETÁRIAS
Turmas regulares de Jiu-Jitsu (GFTeam) e Free Strike
Pacotes individuais e para pequenos grupos

Ambiente climatizado

MARKELO DOURADO

* Profissional de Educação Física (CREF 019420-G/RJ), formado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, faixa preta de Judô, segundo grau em Brazilian Jiu-Jitsu, professor de Boxe, Muai Thay e lutador de MMA.

R. José Carlos Oliveira, 337/105
Recreio - Rio de Janeiro - RJ
(21) 3092-6677

ANO DO DRAGÃO

Os orientais consideram que este é um ano auspicioso, bom para casar, ter filhos, investir ou começar um negócio novo, porque o dragão benevolente traz a boa fortuna e a felicidade.



foto ilustrativa

- Formato maior;
- Biografias dos precursores no país;
- História das artes marciais no Brasil;
- Circulação nacional e abrangência internacional.

Informações e inscrições de Mestres e professores:
www.grandesmestresmarciais.com.br

