

# MASTER



BUENO editora



Grão-Mestre Fábio Goulart



Mestre Rodney Saraiva

**ESPECIAL**

**DESTAQUE**

**ARTES MARCIAIS**

**O SEGREDO DO SUCESSO**

Gestão empresarial e projetos sociais

KICKBOXING WGP Brasil

PERSONALIDADES Dr. Ives Gandra

KUNG FU COM Li Hon Ki

TKD NO RIO [LET'ER]

KUNG FU | TAEKWONDO | KARATE | KRAV MAGA | JUDO E MUITO MAIS!

ANO 1  
Nº 02  
R\$ 7,90



9 772179 873037 03

Geek

entrevista

**JÚNIOR CIGANO**

# faça parte desta equipe

## clube MASTER



© Marc Piotr Marcinski / Fotoblu.com

**SUPER BÔNUS**

**Anúncio na revista**  
8,5 cm X 4 cm | 15 mil cópias

**Anúncio no site da revista**

[www.revistamaster.com.br](http://www.revistamaster.com.br)

\*venda mediante estoque disponível  
\* frete não incluso



**GRÁTIS**  
expositor +  
20 revistas  
para revenda



**condições especiais de pagamento**

**212** X boleto pag seguro

**preços promocionais**

**AS ARTES MARCIAIS ESTÃO EM ALTA. AGORA É A HORA DE DIVULGAR!**

# Associe-se agora!

envie um e-mail para : [contato@buenoeditora.com.br](mailto:contato@buenoeditora.com.br)



BUENO EDITORA, DESIGN E COMUNICAÇÃO  
Av. Bernardino de Campos, 338 A Sala 22  
Vila Belmiro | Santos/SP CEP: 13065-000  
Tel(s): (013) 3345-3241 | (013) 3323-0462  
[www.buenoeditora.com.br](http://www.buenoeditora.com.br) | [www.revistamaster.com.br](http://www.revistamaster.com.br)  
[www.grandesmaestresmarciais.com.br](http://www.grandesmaestresmarciais.com.br)

**A** terceira edição da Revista Master está repleta de comemorações. Em várias partes do Brasil, foram realizados diversos eventos que destacaram as mais distintas modalidades marciais. Abrindo nossa coluna de notícias destacamos as magníficas comemorações dos 50 anos da Escola *Shorin Ryu Shinshukan*, do inesquecível Mestre Shinzato, a homenagem aconteceu na cidade de Praia Grande/ SP.

Na modalidade *Taekwondo*, participamos do 29º Campeonato Brasileiro promovido pela Liga Nacional de Taekwondo (LNT) onde foi possível observar a qualidade técnicas dos atletas. Já no *Hapkido*, o 9º Campeonato Mundial em Curitiba, mostrou que o Brasil é uma fábrica de grandes atletas, a modalidade vem obtendo destaque em diversas regiões por conta do trabalho social em parceria com o poder público.

O *Kickboxing*, por sua vez, conquistou definitivamente seu espaço como esporte olímpico nos Jogos Abertos. O trabalho do presidente da Confederação Brasileira de *Kickboxing*, Paulo Zorello, e de seus filiados comprovam que tudo é possível quando existe garra, determinação e objetivos traçados, esse é apenas um dos pontos que destacamos na matéria sobre o evento WGP Brasil de julho.

Em busca do desenvolvimento das escolas de artes marciais, a matéria de capa traz uma reportagem sobre o Grão-Mestre Fábio Goulart, que relata o "Segredo de seu Sucesso" inspirada em sua experiência na gestão de sua própria academia. Grande empreendedor, técnico e consultor empresarial, ele agregou os conhecimentos e a disciplina obtida por meio das artes marciais e criou um negócio que é sinonimo de ótimo resultado.

Há milênios a cultura chinesa causa fascínio no povo ocidental, ainda mais aos praticantes de artes marciais, o dedicado estudioso deste tema, Dr. Orley Dulcetti Junior brinda o leitor com essa temática.

Falar das artes marciais e não mencionar a questão da plenitude espiritual é até contraditória nessa área. Pensando nisso, a matéria do prof. Dr. José Augusto Maciel Torres faz uma reflexão sobre este tema tão interessante.

O Grão-Mestre Li Hon Ki, precursor das artes marciais na América do Sul, em especial o *Kung Fu* e o *Tai Chi Chuan*, nos concedeu uma entrevista sobre sua vivência na arte do *Kung Fu*. O mestre destacou também sua relação com o ator Bruce Lee.

Entre as personalidades marciais, convidamos o Dr. Ives Gandra Martins, um dos mais conceituados advogados tributaristas do Brasil, para contar um pouco sobre sua trajetória no *Karate Goju Ryu*.

Boa leitura!

## Sumário

- 04 • Notícias
- 06 • **Kung Fu:** *Fu Hok Seung Yin Kyun* | O legado de Wong Fei Hung para a arte do combate
- 08 • **Kung Fu Entrevista:** Li Hon Ki
- 09 • **MMA:** Confederação Brasileira de Lutas Associadas e Mixed Martial Arts
- 10 • **Filosofia:** Artes marciais um camiho para Deus
- 12 • **Personalidade:** Ives Gandra Martins
- 14 • **Saúde:** O uso de anabolizantes
- 16 • **Matéria da Capa:** Gestão de Academias | O segredo do sucesso
- 20 • **Panorama:** Os estudos chineses no Brasil
- 21 • **Karate:** Kyokushin IKOK-SOSAI
- 22 • **Defesa Pessoal:** Artes marciais aplicadas na área de segurança
- 24 • **Campeonatos | Kickboxing:** WGP *Kickboxing*
- 26 • **Campeonatos | Hapkido:** 9º *World Hapkido Championship*
- 30 • **Campeonatos | Taekwondo:** 29º Campeonato Liga Nacional de *Taekwondo*
- 32 • **Campeonatos | Qwan Ki Do:** 1º Torneio Amapaense de *Qwan Ki Do*
- 35 • **Opinião:** Lutas vão superar o futebol
- 36 • **MMA Entrevista:** Júnior Cigano
- 38 • **Cultura marcial:** Livros, DVD's e mídias em geral
- 39 • **Onde Treinar**

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. 21 - Santos/SP CEP 11065-000  
Tel.: (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

### Editor de Filosofia Marcial e Terapias Holísticas:

José Augusto Maciel Torres

josemtorres@ig.com.br

### Editor Internacional de Esportes Las Vegas/ EUA:

Mario Guardado

### Jornalista Responsável:

Rogério Eng Wong MTB: 31.506

### Estagiários Jornalismo

Girliane Martins

girliane@buenoeditora.com.br

Bruno Sabbato

sabbato@buenoeditora.com.br

### Assistente de Arte:

Felipe Bueno

felipe@buenoeditora.com.br

### Publicidade:

Tel.: (13) 3323 0467

contatomaster@buenoeditora.com.br

### Colaboram nesta edição:

Dr. Luis Roberto Nuñez Padilla, Dr. Orley Dulcetti Jr, Ricardo Nakayama, Dr. Miguel Naveira 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

### Impressão: MIDIOGRAF



### 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



**1º Encontro Catarinense**  
PRÁTICA E ESTUDOS  
**Karate / Kobu-Do**  
e Defesa Pessoal

Presença do Mestre  
**Rogério Eng Wong**  
Mestre - 1º Dan de Karate  
Kanshi - 1º Dan de Kobu-Do  
Detentor do 1º Grau de Mestre  
Têchikaze Shizento

Cidade de  
Massaranduba  
SC

INFORMAÇÕES: 9948-1428

Para Realização em Karate pela Universidade Santa Cecília - UNISCE/UFSC no 1º turno de encontros do Brasil  
Instituto de Defesa Pessoal em caráter de formação de segurança.

Local: Centro Esportivo Municipal (Endereço: Rua 11 de Novembro, 1559)

**Dia: 14/07/2012 Início: 08 horas**

INTRODUÇÃO: **GATABAKANA** APOIO: **CETELBRAS** **GA2**

## Projeto Vivência Olímpica antecipa experiência de jovens atletas

O Comitê Olímpico Brasileiro (COB) anunciou que 16 jovens atletas conhecerão o dia a dia dos esportistas que competirão nas Olimpíadas de Londres. A iniciativa está ligada ao Vivência Olímpica, projeto que têm o objetivo de prepará-los para o próximo evento (Rio 2016).

O projeto vai levar a vivência e a experiência no ambiente olímpico, com isso, eles podem criar um processo de identificação com o esporte. Alguns atletas já foram confirmados, como a judoca Flávia Gomes, o jogador de vôlei de praia Vitor Gonçalves, os

tenistas Thiago Monteiro e Hugo Calderano, entre outros.

Os jovens foram escolhidos em razão do histórico de resultados nas categorias de base e pela possibilidade de evolução até os Jogos Olímpicos Rio 2016. O projeto é voltado apenas para atletas de modalidades em dupla ou individuais.

A atleta Flávia Gomes, por exemplo, fez por merecer a classificação, ela é medalha de prata nos Jogos Olímpicos da Juventude, realizados em Cingapura, no ano de 2010.

## Nota de falecimento

Paulo Goes, conhecido como *Sensei* Paulão, foi um dos grandes nomes do *Karate* brasileiro. Detentor de vários méritos e membro da Geração de Ouro do *Karate*, Paulão foi um dos grandes incentivados do *Karate Shotokan* no Brasil. Adorado e admirado por muitos, ele conquistou inúmeros alunos e amigos que seguem compartilhando o mesmo amor à modalidade.

Em 17/03/2012, aos 69 anos de idade, Paulo Góes veio a falecer. Fica a tristeza e a saudade, mas seu legado valioso permanecerá para sempre por meio de seus alunos que continuarão honrando seu trabalho.

## Comemorações dos 50 anos da Escola Shinshukan do Mestre Yoshihide Shinzato no Brasil



**Sensei Gilberto Israel**

Durante os dias 09 e 10 de junho foram realizadas diversas comemorações relativas ao Jubileu de Ouro da Escola *Shinshukan*. A programação iniciou com uma visita ao túmulo do Mestre Y. Shinzato, falecido há quatro anos. Parentes, discípulos, alunos e admiradores compartilharam momentos de grande emoção, respeito e admiração pelo homem que trouxe o estilo *Shorin Ryu* para o Brasil.

Durante a tarde aconteceu a aula especial com a participação aberta a todas as graduações. Representantes do Brasil, Venezuela, Uruguai, Argentina, Chile estiveram juntos durante os dois dias praticando harmoniosamente o *Karate Shorin Ryu Shinshukan* ensinado pelo Mestre Shinzato. No domingo, mais de 500 atletas participaram da aula especial na areia da praia, no bairro do Boqueirão em Praia Grande. Sob responsabilidade do Mestre Masahiro Shinzato (atual presidente da Escola), *Sensei* Nelson Mitsuhide Shinzato (Diretor) e outros *kodansha* presentes, aconteceram magníficas apresentações de *kata*, mesmo com uma garoa fina.

No Palácio das Artes, a partir das 16h, uma exposição em homenagem ao Mestre

Shinzato apresentou um acervo fotográfico e peças, como o traje usado pelo Mestre, as carteirinhas dos primeiros "karatecas" com fotos, entre outros artigos. Diversas autoridades estiveram presentes e personalidades das artes marciais como o Mestre de *Kung Fu*, Li Win Kay, que também foi aluno de Shinzato.

Discursos emocionados dos atuais dirigentes, Mestre Masahiro Shinzato, *Sensei* Mitsuhide, muitas homenagens, apresentações de técnicas de *Karate*, *Kobudo*, *Kumite*, *Taiko* e um magnífico vídeo com fotos históricas e música tocante envolveu todos os presentes e para surpresa de todos Mestre Shinzato apareceu na filmagem, emitindo uma mensagem de agradecimento a todos, ressaltando a união e a eternidade da escola.

Com 40 anos de prática, *Sensei* Gilberto Israel da Associação *Shinshukan* RJ/ Angra dos Reis/ Niterói, graduado no 7º Dan *Shinshukan Shorin Ryu Karate-Do* e no 6º Dan *Shinshukan Kobudo*, que participou de diversas apresentações, com orgulho relembrou suas conquistas: Técnico Eneacampeão Estadual RJ de *Kobudo*, Técnico Heptacampeão Brasileiro de *Kobudo*, Técnico em Mundial de Okinawa,

atleta com diversas demonstrações em Okinawa, EUA, Argentina.

Além das atividades planejadas, a diretoria da entidade produziu em parceria com a Bueno Editora, a revista comemorativa dos 50 anos no Brasil, retratando toda a história da Escola desde que o Mestre Yoshihide Shinzato chegou ao Brasil. Com a participação de diversas associações, a edição ficou repleta de informações sobre a modalidade distribuídas em editorias que abordaram os fundamentos e diretrizes da escola, as aplicações na saúde e no desenvolvimento das crianças e jovens, os planos para o futuro, muitas histórias e homenagens.

Para conhecer melhor o trabalho da Escola *Shinshukan* no Brasil ou adquirir seu exemplar da edição comemorativa acesse o site: [www.shinshukan.com.br](http://www.shinshukan.com.br)



© Fabio Bueno - Bueno Editora

A revista OCTAGON, mais uma produção da Bueno Editora, foi lançada no dia 05 de junho no Shopping Recreio, Rio de Janeiro. A Octagon estreou com 28 páginas com entrevistas de lutadores de uma das mais famosas equipes de MMA, do Brasil, a TEAM NOGUEIRA. A edição destaca a trajetória de Rodrigo (Minotauro), Rogério (Minotouro), Fábio Maldonado, Erick Silva, Mario Filho, Diego Nunes, entre outras feras da modalidade. Entre os presentes, alguns nomes do cenário marcial, como a boxeadora Duda Yancovich, a lutadora de Jiu Jitsu Ana Maria Índia, o lutador Wagner Caldeirão, entre outros.

A cobertura televisiva do evento foi feita pelo canal Combate, que registrou todos os detalhes desse marco que vai revolucionar o MMA nacional. Na internet, a divulgação ficou por conta do site MMA PREMIUM ([www.mmmapremium.com.br](http://www.mmmapremium.com.br)).

A editora Fontana, representada por Nilson Festa e Fabio Kataoka, e a Bueno Editora, representada pelo editor Fábio Bueno manifestaram a satisfação em compartilhar histórias de vida e exemplos de determinação de grandes atletas brasileiros, referências

no mundo inteiro.

Um agradecimento especial ao colonista e membro da TEAM NOGUEIRA, Warner Hammerle, responsável pelo magnífico trabalho junto a equipe de produção da edição, bem como na organização do evento.

Durante a noite de autógrafos, a procura pelos fãs foi intensa e os lutadores posaram para fotos e entrevistas demonstrando atenção e respeito pelos visitantes. Para muitos dos presentes foi um momento inesquecível estar ao lado de seus ídolos.

Fábio Bueno, diretor geral da Bueno Editora agradeceu o apoio do Recreio Shopping, a TEAM NOGUEIRA, o Grupo Memorial Santos e D-Vitaminas (Center Shopping) pela parceria e colaboração. CONFIRA AS FOTOS:

<http://www.flickr.com/photos/buenoeditora>

## 1º Copa Warner Hammerle K1

No dia 17 de junho foi realizada no município de Seropédica, a 1º Copa Warner Hammerle K-1, uma homenagem feita pelo Mestre Márcio Gimenes, 5º Dan de Kung Fu e faixa preta formado pelo Mestre Hammerle. O evento foi realizado com o apoio da Prefeitura Municipal de Seropédica, do Projeto Educando para o Futuro e patrocinado pela Engecon Concreto, Farmácia Universitária e Rede Construir.

O torneio teve 25 lutas, entre elas, a disputa pelo Cinturão Profissional Nacional de categoria 75 Kg, entre Júlio César Júnior (RJ) X João Everton (DF). Contou também com a presença do homenageado como árbitro. Márcio Gimenes foi impecável na organização geral, casando lutas de atletas amadores com qualidade de alto nível, lutas femininas e o destaque ficou com a luta infantil, Dolf Lander, sem dúvida levantou o público presente. A habilidade em *low kicks* de João fez a diferença, levando o cinturão para Brasília, pela grande equipe da RKT.

Segundo Hammerle, "Ambos estão de parabéns pelo combate de alto nível, foi muito bom para o evento, que foi impecável." Warner também conta qual foi sua visão sobre

o evento. "Estou muito emocionado com a homenagem, fruto de um trabalho de longa data que procuro fazer para o crescimento do esporte. Foi mais uma grande conquista que Jesus me deu este ano, que vem sendo muito bom. Agradeço a Família Gimenes (Márcio e Simone), todos os atletas, equipes, professores e staffs que fizeram desse evento o sucesso que foi, agradeço também minha digníssima esposa por estar ao meu lado sempre e a Jesus, o combustível da minha vida."

Devido ao sucesso do evento, a organização já anunciou para o ano a segunda edição. O cinturão de 75 Kg será colocado em jogo e haverá um novo cinturão para a categoria 70 Kg, anuncia Márcio Gimenes.



Sediar um grande evento esportivo como os Jogos Olímpicos é algo muito importante para um país. Entretanto, não podemos esquecer outras prioridades relacionadas ao evento, como a formação social. Acredito que se o governo e o Comitê Olímpico entenderem que o esporte é um grande instrumento educacional, uma ótima forma de tirar crianças da rua e obviamente utilizar os Jogos Olímpicos com esse foco social, então vai valer muito a pena. O maior legado que uma olimpíada pode fornecer é justamente isso, essa preparação e humanização social.

Sabemos que o taekwondo tem grandes atletas na faixa etária entre os 28 e 30 anos, como os campeões Diogo Silva, Márcio Wenceslau e Natália Falavigna. Entretanto, temos alguns jovens atletas, com cerca de 22 anos, que possuem um potencial enorme, mas que encontram dificuldades perante esses esportistas mais experientes. Contudo, para romperem com essa barreira, é necessário que adquiram maturidade e bagagem profissional.

Para que isso aconteça, vai depender muito do esforço e da capacidade atribuída. Os treinos e os campeonatos disputados são a base para que cheguem aos Jogos Olímpicos de 2016 aptos para a conquista de medalhas.

O Brasil sempre revelou grandes talentos, temos alguns nomes que podem nos representar, tanto no feminino quanto no masculino. O taekwondo se encontra em uma condição muito boa, o patrocínio da Petrobras, por exemplo, possibilita que os atletas treinem e disputem na Europa, o que contribui bastante para a preparação profissional.

Nas Olimpíadas deste ano, sediadas em Londres, estamos representados pela Natália Falavigna, que está se preparando nos Estados Unidos, ela é medalhista olímpica e campeã mundial, temos também o Diogo Silva, campeão do Pan-Rio. As minhas expectativas, tanto para a Natália quanto para o Diogo, são as melhores possíveis. Pois estamos falando de grandes atletas, que já disputaram importantes campeonatos e conquistaram grandes títulos.

Enfim, são dois atletas que estão prontos para conquistarem medalhas e serem campeões olímpicos. Além de responsáveis, sabem muito

bem a dificuldade que vão encontrar ao longo do caminho. Claro, que temos uma disputa dura com competidores de outros países, mas eu acredito que o Diogo e a Natália têm condições de trazerem uma medalha olímpica.



© Fabio Bueno - Bueno Editora



# Fu Hok Seung Yin Kyun

## O legado de Wong Fei Hung para a arte do combate

**H**oje em dia, falar de *Wong Fei Hung* sem associá-lo às técnicas de luta e aplicação voltada para o combate é negligenciar seu maior legado e distorcer motivos e intenções ao estabelecer o sistema da família *Hung* da forma como ele fez. Muitos se intitulam guardiões deste conhecimento, mas não conhecem a aplicação de suas técnicas voltada ao combate real e reduzem o *Hung Gar* a uma simples demonstração de uma arte aparentemente ineficiente e sem aplicação funcional. Mas se *Wong Fei Hung* vivesse nos dias de hoje, ele estaria divulgando seu kung fu apenas em demonstrações de formas (Taolu) ou participando de desafios e defendendo seu cinturão nos ringues do MMA? Certamente estaria participando de desafios. Por que se vivesse apenas de demonstrações das formas, sua fama de lutador invencível e seu legado não teria durado até os dias de hoje.

O *Fu Hok Seung Yin Kyun* é a forma mais famosa do punho do sul, o estilo pode ser considerado o mais completo do sistema *Hung Kyun*. Criado por *Wong Fei Hung*, intencionalmente para desenvolver habilidades voltadas para aplicação em combate, o praticante adquire uma base sólida, decorrente de seu duro e exigente treinamento e contribui para uma aplicação eficiente e de forte impacto. Exercícios de tensão dinâmica e isométrica formam o elo de ligação da energia interna com a força externa fazendo do praticante um formidável oponente. ■

**Fu Hok Seung Ying Kyun foi projetado com técnicas práticas e funcionais que estão subdivididas em:**

- Punho do Tigre e da Garça: Combina técnica de dureza, poder e coragem das garras do tigre com o equilíbrio de técnicas suaves, evasivas e elegantes do estilo da garça. A técnica do Tigre é dividida em 12 movimentos sequenciais denominados (12 tigres), já o da garça utiliza técnica de bico, asa e cabeça com movimentos de esquiva seguidos por ataques de longa penetração.
- Teoria dos 5 elementos: ouro, madeira, água, fogo e terra;
- Técnicas de *Kiu Sau* (mãos de ponte): herança do mestre *Tit Kiu Sam*;
- Técnicas de *Fat Gar Kyun* (estilo da família de Buddha);
- Técnicas de *Lohan Kyun* (estilo de Arhat).

As técnicas de *Fat Gar Kyun* e *Lohan Kyun* formam "Os oito punhos agressivos" (*Baat Maang Da*) são técnicas poderosas e de longo alcance, detalhadas como:

1. *Lohan Sai Si*: "Arhat esgota o corpo até a morte"
2. *Jeui Jau Baat Sin*: "oito deuses bêbados"
3. *Lohan Cheut Dung*: "Lohan sai da caverna"
4. *Yat Sing Paau Cheui*: "punho que arremessa a primeira estrela"
5. *Yi Sing Paau Cheui*: "punho que arremessa a segunda estrela"
6. *Linwaan Jaak Kam*: "punho que afunda ponte continuamente"
7. *Linwaan Kau Jong*: "bloqueio seguido de ataque"
8. *Ngau Tan Geuk Faat*: "gancho e chute da primavera"

• Sap Jyut Sau: São 10 técnicas de mãos que se destacam por sua fama e eficiência em combate.

1. *Waanwan Baau Hok*: "garça ressurgue do céu"
2. *Maang Fu Ha Saan*: "o tigre feroz desce a montanha"
3. *Sau Baan Daangwai*: "curvando a árvore de Daangwai, também conhecido por *Daai Ma Gwai Chou*, que significa "trazer o cavalo para trás do estábulo"
4. *Ngo Fu Kam Yeung*: "o tigre com fome trava o cordeiro"
5. *Po Paai Sau Faat*: "técnica de mãos para quebrar o flanco"
6. *Seung Fei Wudip*: "par de borboletas em voo"
7. *Hauji TauTou*: "macaco rouba o pêssego"
8. *Fu Paau Seung Kyun*: "punho do tigre e do leopardo"
9. *Tung Tin Cheui Faat*: "técnica do punho que alcança o céu"
10. *Seung Gwa Chei Faat*: "técnica de dois punhos suspensos"

Shifu Gilberto Giovanni (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 | (11) 6320 0485  
email: gilbertogiovani@gmail.com





Shifu Gilberto Giovani

## Conclusão

Texto do patriarca da família Lam em referência a forma *Fu Hok Seung Yin Kyun*: “Toda a técnica imitando as ações dos cinco elementos e os dois animais (tigre e garça) têm um sentido escondido, um significado oculto. Essa técnica e as subdivisões são bem elaboradas e eficazes. O praticante que observa todas as condições necessárias alcança uma vitória rápida”. Lam Sai Wing, discípulo de Wong Fei Hung.

## 十絕手

10 Killing Hands





# 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




Olympico Club

Rua Pompeu Loureiro, 116 - Metrô Cantagalo | Copacabana - Rio de Janeiro/ RJ  
[ortiz.pesquisa@terra.com.br](mailto:ortiz.pesquisa@terra.com.br) | <http://artismarciaisortiz.blog.terra.com.br>



## ENTREVISTA

# Li Hon Ki

Precursor de práticas marciais na América do Sul, como o *Kung Fu* e *Tai Chi Chuan*. Nasceu em Hong Kong e já na adolescência iniciou sua carreira artística participando de filmes relacionados às artes marciais. Atuou como ator, dublê e roteirista de filmes de *Kung Fu*. Trabalhou com Bruce Lee e Jackie Chan

**D**evido aos longos períodos dedicados às filmagens, aprimorou-se em várias modalidades marciais, como *Taekwondo*, *Aikido*, Boxe Tailandês e Arte Filipina. As artes lhe ajudaram a entender e compreender o universo marcial.

Chegou ao Brasil em 79. No país, se tornou um dos principais líderes do *Kung Fu* nacional, pela divulgação da prática de *Wing Chun* e *Hung Gar*. Foi também um dos idealizadores e fundadores da primeira Federação de *Kung Fu* do Brasil, a Federação Paulista de *Kung Fu*, ao longo da trajetória, organizou diversos campeonatos da modalidade em todo o território nacional. Foi o primeiro representante na América do Sul da Associação Atlética *Ving Tsun* de Hong Kong.

Na década de 80, o Mestre Li Hon Ki foi diretor técnico de competições internacionais, orientando inclusive o Professor Marcello Giudici, um dos grandes nomes internacionais da atualidade nos torneios de MMA (Vale Tudo). Neste período, Giudici foi consagrado duas vezes campeão de combate em *Kung Fu* na China.

Mestre Kay, como é conhecido entre os seus alunos, é reconhecido mundialmente por sua capacidade técnica marcial. Ele é também PhD em Medicina Chinesa, membro e consultor da Universidade Chinesa "Xiamen" no Brasil, além de atuar, como docente pela Faculdade de Ciências da Bahia (FACIBA), em cursos de extensão universitária em acupuntura e fitoterapia chinesa, proporcionando intercâmbio entre os estudantes brasileiros e as universidades chinesas.

**MASTER: Como foi o convívio artístico e marcial com o Bruce Lee e o Jackie Chan?**

**Mestre Li:** Nosso convívio era direto, pois trabalhávamos no mesmo estúdio "Golden Harvest". Por isso tive a oportunidade de conhecer e trabalhar com eles.

**M.: De que maneira o *Kung Fu* auxiliou na preparação desses filmes de ação?**

**Li:** Através da minha preparação física para todo tipo de ações no filme. Isso me deu autoconfiança para realizar todas as cenas de extremo perigo.

**M.: Como é ser um dos líderes do *Kung Fu* no Brasil e ser o precursor da modalidade na América do Sul?**

**Li:** Eu sou apaixonado pelo *Kung Fu*. Quanto mais pessoas conhecem e se apaixonam pela minha arte, mais eu me sinto contente e satisfeito.

**M.: Quais foram os trabalhos desempenhados na Federação de *Kung Fu* do Brasil?**

**Li:** Treinamento de lutadores para participar de campeonatos a nível nacional e internacional.

**M.: Na década de 80, o *Kung Fu* começava a se consolidar no país. De que forma isso aconteceu?**

**Li:** Logo que eu cheguei ao Brasil eu descobri que as pessoas



Grão-Mestre Li Hon Ki

achavam que o *Kung Fu* era um tipo de dança. Existia muita imaginação e fantasia na mente das pessoas, acredito eu, que foi por causa dos filmes de *Kung Fu* da época. Por isso eu comecei a treinar lutadores e desenvolver campeonatos de luta de *Kung Fu* com meu irmão Mestre Li Wing Kay. Foi a partir disso que começou o processo de consolidação desta arte marcial no país.

**M.: Treinar lutadores como Marcello Giudici trouxe quais conquistas no cenário do *Kung Fu* nacional?**

**Li:** Respeito.

**M.: Como funciona o treinamento?**

**Li:** Treinamento de Coragem, Autoconfiança, Fôlego e Técnica. Sem um destes pontos, a pessoa não se tornará um lutador verdadeiro.

**M.: Fale sobre a capacidade técnica conquistada ao longo dos anos.**

**Li:** A minha experiência é o maior bem. É como o exemplo do diamante; quanto maior o tratamento, maior o brilho.

**M.: Qual a importância do *Kung Fu* para o cenário das artes marciais?**

**Li:** Todas as artes marciais são importantes já que todas consistem de técnicas ancestrais. São caminhos diferentes que buscam chegar ao mesmo ponto (*Tao*).

**M.: Quais as contribuições que a prática trouxe em sua vida?**

**Li:** Filosofia e Estilo de Vida. Aprender a aceitar as conquistas tanto quanto as derrotas com o mesmo espírito:  
ESCOLHENDO SEMPRE O CAMINHO DO MEIO. ■

# CBLAMMA

Confederação Brasileira de Lutas  
Associadas e *Mixed Martial Arts*



Salvador Domingos, campeão da Copa Brasil de MMA no evento Nocaute Brasil.

**A** CBLAMMA tem como objetivo incentivar, desenvolver e dar reconhecimento para os lutadores profissionais e amadores na modalidade *Mixed Martial Arts*. Com filiados capacitados em várias modalidades, em geral, mais de dois estilos, entre homens e mulheres, a CBLAMMA oferece a oportunidade para estes atletas participarem de eventos de alto nível e obterem posições em diversos *rankings* esportivos.

O trabalho desenvolvido pela CBLAMMA contribui para a divulgação do esporte no Brasil e situa Palmas/TO como um centro de treinamento, entretenimento e fábrica de futuros campeões. Atuando com a produção de programas de lutas, em parceria com o Nocaute Brasil, a CBLAMMA comprova os cartéis dos lutadores de MMA, *Kickboxing*, *Muay Thai*, *Jiu Jitsu* e Luta Livre esportiva.

A entidade também incentiva a prática do *Kickboxing* Americano e Luta Olímpica, com instrutores qualificados voltados ao desenvolvimento de crianças e jovens, afastando-os das drogas e contribuindo para uma vida saudável.

Segundo o presidente da Entidade, Mestre Salvador Domingos, o MMA é um esporte de contato que se tornou uma profissão e sua prática traz nos bastidores a filosofia das artes marciais que moldam o caráter e a conduta do praticante. Domingos afirma que o conceito de violência atribuído à modalidade não procede, o fato é que o esporte deve ser praticado por atletas que têm de fato a competência técnica adequada e obtida por meio das diversas artes marciais e rigorosos treinamentos físicos com acompanhamento multidisciplinar. Como todos esportes, o MMA tem suas regras, as quais são cumpridas rigorosamente. Dizer que o MMA incentiva a violência é o mesmo que dizer que um jogador de futebol é um desocupado, ou que um piloto de Fórmula 1 incentiva a prática de rachas nas ruas da cidade.

Como profissão, o MMA é a sensação do momento e segundo o presidente da entidade, o lutador de MMA é o retrato do brasileiro: ele cai, levanta, se corta, sangra, soca, chuta, dá seus pulos e merece respeito, pois não desiste nunca.

Filie-se CBLAMMA  
cbmmacombat@hotmail.com

**4ª EDIÇÃO**

**ESPECIAL HAPKIDO**

- Edição de Luxo
- Distribuição nacional
- Formato maior (21 cm X 30 cm)
- Capítulo final destinado aos professores graduados

**www.grandesmestresmarciais.com.br**

LANÇAMENTO DO LIVRO EM CONJUNTO COM O EVENTO NO QUAL O DOJUNIN AUTOGRAFARÁ OS LIVROS DOS PARTICIPANTES

**WORLD INTERNATIONAL SEMINAR SINMOO HAPKIDO**  
Com o Pai do Hapkido, Dojunin

# Ji Han Jae

**Organização**  
Mestre Fernando Ribeiro, 6º Dan (Introdutor Sinmoohapido no Brasil)

**APOIO:**  
www.vidyayoga.org.br

**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 | + (55) 32 9116 4488



# Artes marciais um caminho para Deus

© lucaulucce - Fotolia.com

**Engana-se quem pensa que as artes marciais são apenas golpes ou táticas para derrubar um oponente. Elas vão além disso, são caminhos espirituais para as pessoas viverem melhor**

**D**esde o surgimento das artes marciais, a prática estava associada a religiosidade e a filosofia. A busca pela harmonia entre o corpo e a alma está enraizada na cultura oriental como algo divino. Sabemos que existem diversas maneiras de chegarmos até Deus. Cada religião determina uma. Será que as artes marciais também podem ser uma forma de chegar ao Criador?

O pensador Voltaire já dizia, que “se Deus não existisse seria preciso inventar”, verdade ou não, esta frase nos faz refletir e compreender o quanto é complexa a influência social de Deus e, conseqüentemente, a participação das religiões como condutoras de fatos históricos e sociais.

Historicamente, jamais encontraremos um povo que não tenha tido relação com o “Divino”. Seja na semelhança com o homem, na visão antropomórfica ou na representa-

ção divina por meio da natureza. Definindo assim as características sociais de cada civilização, possibilitando a criação de milhares de religiões que se fortalecem ou enfraquecem com o passar dos séculos.

Algumas civilizações utilizaram técnicas de pacificação como forma de eliminar as periódicas invasões que durante séculos representaram ameaças, como aconteceu com os monges da Mongólia. As artes marciais sempre tiveram uma relação muito próxima com a religiosidade. É importante não esquecermos que no passado as técnicas de lutas marciais eram privilégios dos monges e demais pessoas sensíveis, além disso, durante certos períodos épicos nipônicos, os guerreiros marciais na velhice passavam a se dedicar a religiosidade, muitos se tornaram monges e líderes espirituais.

Infelizmente, devido a toda uma herança histórica deformada, nós ocidentais, somente pegamos a parte esportiva

das artes marciais e também as fundamentações bélicas. Afastando todo o cunho de religiosidade e filosofia que estão acoplados as lutas, não somente as lutas criadas no Oriente, mas também a Capoeira, genuinamente brasileira.

Tivemos no Ocidente uma Idade Medieval que foi caracterizada pelo teocentrismo, a centralização de Deus no universo. Posteriormente, entramos na Idade Moderna, em que o homem procura separar a fé da razão, fortalecendo a racionalidade e proporcionando a separação da filosofia e da teologia. Fundamentado por meio das ideias de Francis Bacon e de Galileu, o surgimento da ciência com bases independentes e no homem ficou conhecido como antropocentrismo, ou seja, o homem passou a ser o centro do universo.

Hoje, na idade contemporânea, estamos centrados no tecnocentrismo, a máquina e a ciência dominam o raciocínio humano. Mas o que fundamenta toda a concepção de Deus no Ocidente são os preceitos cristãos, segundo os quais a imagem do homem é baseada na semelhança de um Deus que se encontra no céu, centralizando-se nas ideias e nas concepções exteriorizadas do divino.

No Oriente, toda a visão de Deus, na maioria das religiões, difere do pensar teocentrista ocidental que gerou de carta forma uma desvalorização das atividades físicas e consequentemente da harmonia somática, atingida por meio de exercícios corporais. No Oriente, as principais religiões valorizavam a atividade física, um dos focos do surgimento das artes marciais na China foi graças a um monge budista, de origem indiana, cujo nome era Daruma Dashi (Bodhidharma para os indianos e Ta Mo para os chineses). O monge começou a ensinar no Templo de Shaolin, onde se hospedou e residiu. Posteriormente, aliou a prática da meditação Zen às técnicas de lutas do Vajramushti, antiga arte marcial indiana.

O cristianismo com suas concepções de exteriorização e de um Deus distante do homem, chegou ao Japão (país dos samurais, ninjas e historicamente marcial) em 1549, levado por São Francisco Xavier. No início, teve boa aceitação, mas o povo nipônico percebeu que era uma investida europeia para o total domínio cultural, começando então uma perseguição aos cristãos. Em 1657 houve a crucificação de 26 seguidores de Cristo, na cidade de Nagasaki.

Alguns historiadores afirmam que em cartas enviadas ao papa por São Francisco Xavier, precursor do cristianismo no Japão, ele dizia: “é muito difícil conseguir pessoas dispostas a abandonar certos pragmatismos, pois elas têm uma concepção religiosa de interiorização, que não conseguem admitir um Deus no céu. Para elas, Deus está na natureza e dentro de cada um de nós, para chegar até ele é preciso meditar e fazer atividades físicas”.

Quando acontece isso, então temos paz, harmonia e a vitória do guerreiro, presente no interior de cada um. O interessante é que eles tentam conseguir isso por meio de lutas bélicas, chegando ao ponto de que se forem derrotados, podem até cometer suicídio, devido a certeza de elevação da energia interior.

O Taoísmo nos ensina, por meio de concepções filosóficas, que atingiremos a harmonia e a plena consciência dessas limitações pelo controle do nosso “EU” e pela junção das forças da natureza, isto é, adquirido com a prática das artes mar-

ciais e não apenas com concepções bélicas, mas transcendentais.

Este estágio de nível espiritual não é atingido em curto tempo, mas em inúmeros dias de treinamento e conhecimento espiritual, buscados com correções na respiração, equilíbrio psicossomático, meditação, concentração, entre outras práticas. Dando ao nosso “guerreiro interior” condições de afirmação e conhecimento e transmitindo-lhe uma sensação de paz, eliminação da ansiedade, enraizamentos cartesianos, maiores sensibilidades, pensamentos mais fluentes, valorização da beleza e da vida. Se por essa prática podemos chegar a não-violência, o principal objetivo do pensador político indiano Gandhi, podemos afirmar, sem medo de errar, que as artes marciais, sem dúvida alguma, podem nos conduzir até Deus.

## AFINAL, O QUE É DEUS?

Uma energia que nos quer felizes, saudáveis, equilibrados e conscientes de nossas participações sociais. As artes marciais também nos proporcionam isso. Homens que atingem altos níveis na marcialidade, em todos os setores psicobioespirituais, se apresentam menos violentos, educados, em paz e conhecedores dos seus deveres e direitos sociais, respeitando então os direitos dos demais seres humanos.

O pensador russo Mikhail Bakunin afirmou certa vez que “a escravidão de um ser humano é a escravidão de todos, jamais seremos livres se existir um escravo ao redor”. Com isso nos questionamos: “Como um homem pode ser feliz e livre, se é escravo dele mesmo?” A resposta está no fato de termos como maior inimigo nós mesmos – o famoso “guerreiro interior”.

Encontrada a liberdade do seu “EU”, o homem será feliz e pode chegar ao paraíso, estando em seu caminho a prática das artes marciais haverá o domínio interior, os pensamentos negativos e pobres serão abolidos, dando lugar a fluência no raciocínio, afastando de vez, a inveja, mesquinha, rancores, vingança e etc.

O homem para chegar a Deus deve ser semelhante a uma criança, no que diz respeito a pureza, pensar e agir. Mas somente poderão agir assim, aqueles que se controlam internamente, evitando malefícios individuais e sociais, resultantes do empobrecimento do espírito. Foi devido a isso que desde o surgimento das artes marciais existe ao seu redor concepções filosóficas e religiosas de caráter universal, permitindo aos praticantes uma plena harmonia psicobioespiritual, obrigando o homem a se aproximar da energia maior do universo: Deus. ■



**José Augusto Maciel Torres**

Doutor (PhD) 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 nº 1288. [josetorres@ig.com.br](mailto:josetorres@ig.com.br)

“**Como um homem pode ser feliz e livre, se é escravo dele mesmo?” A resposta está no fato de termos como maior inimigo nós mesmos – o famoso “guerreiro interior”.**

# Ives Gandra Martins



Nascido em São Paulo, o doutor em Direito Ives Gandra da Silva Martins, não se destaca apenas no cenário jurídico brasileiro. Aos 25 anos, quando terminou o curso de Direito começou a se interessar pelo esporte que acabara de chegar ao país, o *Karate*, introduzido no país pelo *Sensei Akamine*, baseado no estilo *Goju Ryu*, que utiliza técnicas rígidas com formas suaves. Em poucos anos de prática, conquistou pela Academia Brasileira de *Karate* a faixa preta (primeiro grau *Shodan*)

**N**aquela época, o esporte que era pouco conhecido, gradativamente ganhou destaque em canais de TV, que convidavam os “karatecas” para fazer demonstrações técnicas de *Kata* e *Kumite* (método de treino que dá aplicação prática às técnicas ofensivas e defensivas).

Gandra se recorda das exibições de quebra de madeiras, tijolos e telhas, pois estas atraíam a atenção do público e eram pouco conhecidas. Por ter aptidão em fazer tais apresentações com ambas as mãos, ele era convidado pelo *Sensei Akamine* para fazer demonstrações ao lado de faixas pretas com graduação maior, como era o caso de Sadao que estava no terceiro grau e de Watanabe, quinto grau. Em meados de 65, a primeira leva de faixas pretas do Brasil já chegava a dezessete, desse número, apenas sete não eram descendentes de japoneses.

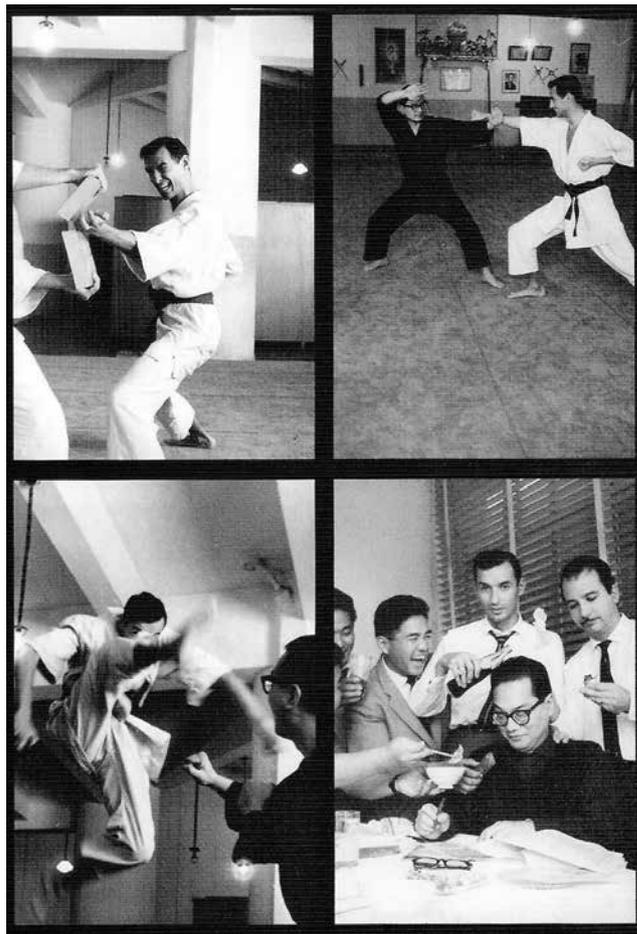
Em sua trajetória política, Ives Gandra conta que no período pré-revolucionário em que foi presidente do Partido Libertador, em São Paulo, havia ameaças de possíveis atos de violência vindos da esquerda brasileira, mas por ser conhecido pela prática da arte marcial, os seus amigos cor-religionários se sentiam seguros ao seu lado. Na época, o *Karate* praticado era mais violento que aquele que se transformou em um esporte olímpico e seus rivais políticos não queriam “comprovar” isso.

Em seu grupo de amigos, quase todos eram descendentes de japoneses e ele afirma que sua disciplina profissional foi conquistada com as regras impostas pelo *Sensei Akamine*.

O período rico de convivência, amizade e aprendizagem com o *Karate* é recordado com certo saudosismo. “Bons tempos aqueles, que me trazem saudade, pois serviram de uma indiscutível lição de vida para mim e para minha família”, explica.

A relação do jurista com o *Karate* está presente até mesmo no universo literário. No romance que escreveu em 64, “Um advogado em Brasília”, o personagem principal é advogado e também “karateca”, em um dos episódios do livro consegue evitar o seu próprio sequestro utilizando golpes da modalidade marcial. ■

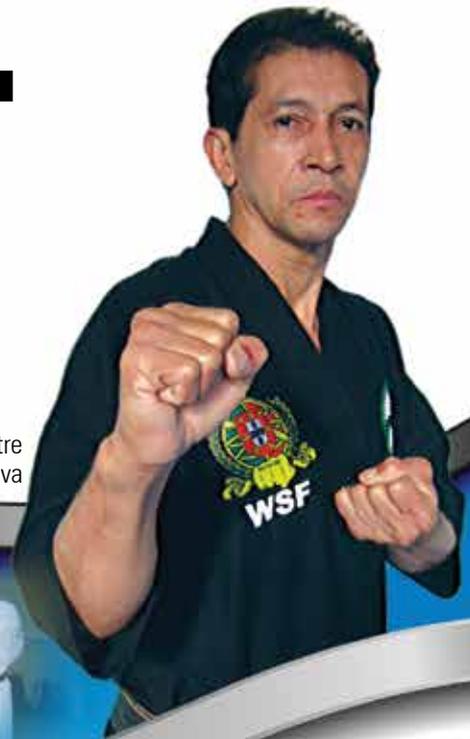
Aos 77 anos, Ives Gandra já foi tema de documentário cinematográfico e possui mais de 140 livros publicados, como autor ou co-autor, um dos destaques é a obra *Ives-Gandra: Palavra*, uma homenagem da Associação Paulista de Letras (ABL) e da Associação dos Advogados de São Paulo (AASP). Neste ano foi também homenageado pela Associação Internacional de *Karate* (IBKA-Brasil) pela contribuição e a divulgação do estilo *Goju Ryu* no país.



# LETERJ

20 ANOS DE SUCESSO  
NO MEIER/ RJ

Grão-Mestre  
Antônio da Silva



## Academias associadas a LETERJ:

Associação Azot | Zona Oeste/RJ | Mestre Luciano - 5º Dan.  
Associação Luis Martins | Ilha do Governador/RJ - 4º Dan.  
Associação Grulett | Corumba/MS | Mestre Grulett - 4º Dan.  
Associação Jefferson | Jacarepagua/RJ | Mestre Jeferson - 4º Dan.  
Liga Esportiva | Méier/RJ | Mestre Antônio Guerreiro - 4º Dan.  
Academia Furio do Tigre | Caucaia / CE | Mestre Tarciso - 4º Dan.  
Centro de Taekwondo Cascavel/CE | Mestre Valdemar - 4º Dan.  
Associação Campo Grande/RJ | Prof. Bruno Cidério - 3º Dan.  
Associação Team Aline | Bataguassu/MS | Prof. Aline - 2º Dan.  
Escola Hwa Ran Do | Fortaleza/CE | Prof. Airton Campos - 2º Dan.  
Academia Alfredo TKD | Guaraciaba do Norte/CE | Prof. Alfredo 2º Dan.  
Associação Tijuca | Tijuca/RJ | Prof. Érico - 1º Dan.  
Academia Arte de Viver | Cachambi/RJ | Prof. Marcelo - 1º Dan.  
Associação Duque de Caxias – Caxias/RJ | Marcos Aurélio - 1º Dan.  
Associação Vila do João | Bonsucesso | M. Manoel Dias - 4º Dan.  
LETERJ | Méier/RJ | Professor Oberdan Alvares - 3º Dan.  
LETERJ | Méier/RJ | Professor Paulo Daniel - 3º Dan.

Grão-Mestre Antônio da Silva é presidente da Liga Esportiva de Taekwondo do Estado do Rio de Janeiro (LETERJ), que já formou inúmeros campeões e muitos mestres no Estado. Presidente da Federação Brasileira de *Shitai-Do* e Diretor da Academia Mente e Corpo. É autor do 1º DVD de *Matcho-Kyou-rugui*, luta combinada e do 1º DVD de *Shitai-Do*, defesa pessoal urbana editados no Brasil. Atualmente é supervisor técnico de diversas academias.

- 7º Dan | CBTKD: nº 7.13.
- Examinador Nacional CBTKD.
- 7º Dan | Kukkiwon : nº 05019770.
- Examinador Internacional | Kukkiwon : nº 05019770.
- Credenciado pelo Conselho Regional de Educação Física | CREF: 13.297/RJ.
- 7º Dan Liga Nacional TKD – nº 1.283.
- Examinador da Liga Nacional TKD.



## LETERJ – LIGA ESPORTIVA DE TAEKWONDO DO ESTADO DO RJ

Rua Vinte e Quatro de Maio, 1321 – Meier/RJ  
CEP: 20.725-000 – Rio de Janeiro/RJ – Brasil  
[www.leterj.webs.com](http://www.leterj.webs.com)  
[leterj\\_tkd@hotmail.com](mailto:leterj_tkd@hotmail.com)  
Tel.: (21) 3685 5876 | 9957 2732 - ID : \*12\*9080

## FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE SHITAI-DO

Fundada em 21/10/2008

Arte Marcial de Defesa Pessoal

Formando Instrutores em Defesa Pessoal

Curso com duração de 1 ano.

Técnicas: Rolamento, Torção, Mobilização, Projeção, Defesa contra arma de fogo, Combate com Faca e Bastão.





# O uso de anabolizantes

Diante da grande quantidade de casos envolvendo o uso dessa substância, o Dr. Miguel Naveira esclarece sobre os perigos dessa droga e os riscos à saúde dos atletas



**MASTER: Como os anabolizantes agem no corpo?**

**NAVEIRA:** Os anabolizantes ou também esteróides anabólicos, foram desenvolvidos na década de 50 e são derivados do hormônio masculino testosterona. Os anabolizantes aumentam a síntese (formação) de proteínas, contribuindo para o aumento de massa muscular (hipertrofia muscular).

Nas fibras de contração muscular do tipo rápida (fibras brancas ou de explosão) os anabolizantes atuam aumentando a retenção de nitrogênio, com aumento da massa muscular e produção de creatino-fosfato (sintetizado a partir da creatina) no músculo.

Nas fibras de contração lenta (fibras vermelhas ou de resistência) ocorre o aumento do número e tamanho das mitocôndrias (componente celular responsável pela geração de energia), aumento do índice respiratório e dos estoques de glicogênio (forma de estocar a glicose).

**M.: Quais são os tipos mais conhecidos?**

**N.:** Decanoato de Nandrolona, Estanozolol, Oximetolona, Oxandrolona, Enantato de Metenolona, Mesterolona, Metandrostenolona, Dehidroepiandrosterona, propionato de testosterona e Decanoato de testosterona.

**M.: Quais são os perigos que os anabolizantes podem proporcionar ao organismo?**

**N.:** Estudos científicos mostram que o uso inadequado de anabolizantes pode causar sérios prejuízos à saúde, como problemas cardíacos, hipertensão arterial sistêmica, agressividade, doenças hepáticas e redução da taxa de produção de hormônios sexuais. Nos homens, pode ocorrer diminuição na produção de espermatozoides, atrofia testicular e aumento das mamas (ginecomastia); enquanto que nas mulheres pode ocorrer aumento do clitóris, crescimento excessivo de pêlos, masculinização e infertilidade.

Outras consequências são observadas como: queda do cabelo, aparecimento de acne, câncer de próstata, alteração do sistema reprodutor, aumento da libido no início do uso, porém levando à impotência posteriormente. Observa-se também: retenção de água corpórea (com consequente "inchaço"), dores de cabeça, tonturas, comportamento antissocial, aumento do músculo cardíaco podendo levar ao Infarto



**Dr. Miguel Naveira**

Especialista em Clínica Médica - SBCM  
Diplomado em Microscopia Médica - EUA  
Pós-graduado em Medicina Esportiva - UNIFESP  
Mestre em Saúde Coletiva - UNISANTOS  
Doutorando em Medicina Preventiva - UNIFESP

agudo do miocárdio precoce, alteração permanente das cordas vocais em mulheres ocasionando rouquidão, estrias, diminuição da massa de gordura corporal, redução do HDL-colesterol (chamado de “colesterol bom”), aumento do LDL-colesterol (chamado de “colesterol ruim”) diminuição do número de leucócitos ( com piora da imunidade ) maior chance de ruptura ligamentar e fechamento prematuro das epífises ósseas com consequente parada do crescimento (altura corporal).

**M.: Por que os anabolizantes são tão utilizados na prática esportiva?**

**N.:** É a classe de droga mais comum encontrada nos exames *antidoping* realizados pelo Comitê Olímpico Internacional (COI), órgão criado a partir de 1960 nos jogos Olímpicos de Tóquio.

São utilizados ilicitamente na prática esportiva devido às ações musculares já descritas, como aumento de massa muscular (hipertrofia muscular), energia e explosão muscular. Portanto, são mais utilizados nos esportes em que prevalecem a força e potência muscular.

**M.: Recentemente, alguns lutadores de MMA, como Alistair Overeem e Rafael Feijão foram pegos no exame antidoping. Por que isso tem acontecido com frequência?**

**N.:** Creio que a causa desses acontecimentos seja o desejo de alcançar objetivos mais rapidamente, de forma não adequada (contrária a filosofia essencial para a boa prática de esportes). Infelizmente, o atleta na busca de melhores resultados acaba realizando uma suplementação não recomendada na prática médica, pois além da possibilidade de ser flagrado em um exame *antidoping*, os efeitos colaterais são inúmeros, com risco para a saúde do atleta.

**M.: O que pode substituir de uma maneira saudável o uso de anabolizantes?**

**N.:** Uma alimentação balanceada e a utilização racional de suplementos alimentares (vitaminas, minerais e aminoácidos como *Whey Protein*, BCAA, NO2, creatina, glutamina) associados ao treinamento, podem promover um crescimento muscular considerável com saúde.

**M.: No caso desses praticantes de artes marciais, qual a relação da massa muscular com a força?**

**N.:** A relação entre massa muscular e força é diretamente proporcional, por isso o uso indiscriminado de esteróides anabolizantes nos esportes como as artes marciais. Porém, é importante lembrar que aumento de massa muscular e força não são garantias de sucesso, pois o treinamento, a resistência muscular, a capacidade aeróbica, a técnica, o condicionamento psicológico e a estratégia são pilares importantes para o bom desempenho competitivo.

**M.: O exame antidoping é a medida mais segura para detectar drogas no organismo?**

**N. Sim.** Pois não é um exame invasivo (ele é realizado por meio da análise de duas amostras de urina). O exame pode detectar drogas ilícitas utilizadas até 60 dias pelo atleta.

**M.: Existe maneira segura para usar anabolizantes?**

**N.:** Não. A utilização para fins de ganho de massa muscular apenas, não é uma prática segura e, portanto, não deve ser realizada.

Pesquisas recentes nos EUA mostram que 7% dos estudantes de 2º grau são ou já foram usuários de anabolizantes e que 9% dos que frequentam academias de musculação os consomem regularmente.

No Brasil, embora não tenham sido realizados levantamentos estatísticos a respeito do consumo de anabolizantes, este ocorre sem o menor controle das autoridades de saúde, pois não existe no país uma regulamentação destinada a normatizar a venda desses medicamentos e, além disso, a maior parte desses produtos chega ao país ilegalmente.

O esclarecimento e as campanhas educativas nas escolas e academias parece ser a saída mais sensata para conter o uso indiscriminado de anabolizantes, pois a tendência é que o consumo desses produtos aumente ainda mais, caso uma postura enérgica não seja tomada pelas autoridades da saúde e do esporte. ■



# CNKFB

## CONFEDERAÇÃO NACIONAL DE KICKBOXING E FULL CONTACT DO BRASIL

Entidade oficial de administração e fiscalização  
CNPJ 09.554.047 / 0001-71  
Inscrita no Ministério dos Esportes.  
Convênida no Conselho Federal de Educação Física  
CONFEE nº: Convênio 045/2011  
Filiada mundialmente a World Kickboxing Organization  
WKBO, International Kickboxing Organization - IKO  
e a World Kickboxing Full Contact Alliance - WKFA



Filie-se a CNKFB e venha trabalhar forte com o Kickboxing. Filiações para academias, associações, ligas, clubes e federações e para atletas, instrutores, professores e mestres.

Ofereçemos cursos, seminários, campeonatos nacionais e internacionais, exames de graduação e de faixa preta até o 7º Dan.

Modalidades: Full Contact, Low Kicks, K-1 Rules (Thaiboxing), Semi Contact, Light Contact, Forms (Kata)

**TRABALHO. HONESTIDADE E CREDIBILIDADE!**

Presidente Grão-Mestre Leandro da Costa  
Presidente da CNKFB, Diretor Internacional da WKFA,  
Vice Presidente da IKO,  
Representante para o Brasil da WKBO,  
8º Dan de Kickboxing - CREF 004025/RS - APEF/RS 8677



Rua General Osório, 904 | Centro Pelotas/ RS  
CEP: 96020-000 | Tel. (53) 9988 0938  
www.cnkfb.com.br  
www.academiagarradetigre.hdfree.com.br



© Fábio Bueno - Bueno Editora

## Gestão de Academias

# O segredo do

# SUCESSO

No mundo das artes marciais é cada vez mais comum encontrarmos lutadores que são bem sucedidos não apenas nos *tatames*, mas fora deles. A vertente marcial se tornou um grande negócio, um exemplo claro disso, é o mestre de *Taekwondo* Fábio Goulart que fundou uma das academias com o maior número de alunos do Brasil. A ideia nasceu baseada em estudos e na grande experiência do atleta

**F**ormado em Educação Física, pós-graduado em Direito Desportivo e mestre em Administração, Goulart explica que o maior desafio em ter uma academia é manter o nível elevado de alunos pelo maior tempo possível. O atleta disse também que tudo começou em Santos, com o Mestre Tanei, curiosamente, o seu primeiro professor. Depois de ter conquistado a faixa preta, o lutador começou a dar aulas em Cubatão, cidade localizada próxima a Santos. Anos depois, foi morar em Portugal e com o auxílio do Mestre Fraga ministrou aulas no exterior.

Ao voltar para o Brasil, em meados de 87, fundou uma academia em Santos, no bairro Gonzaga, com o auxílio de Tanei. A partir disso, começou a perceber que uma academia era como uma empresa e para que desse certo exigia planejamento, ações e investimento. Também aprendeu que ter o próprio negócio era mais viável, por isso, procurou um terreno para fundar a própria academia.

Ele fez um verdadeiro levantamento comercial, pesquisou as escolas localizadas nas proximidades, estudou o fluxo de carros e os horários de pico do lugar, depois das informações apuradas, abriu a empresa. Como já possuía alunos da academia anterior, não começou do zero, o que foi uma grande vantagem.

Considerado um dos principais atletas do taekwondo brasileiro, Fábio Goulart, além de ter sua própria empresa, promove palestras pelo país inteiro. Para o Mestre da modalidade marcial é imprescindível saber que todo objetivo envolve valores e empenho. Tudo que fazemos na vida, devemos começar com uma pergunta: O que eu quero e qual é o preço que quero pagar? Todo objetivo traçado tem um preço em forma de empenho e trabalho. Você está disposto a pagar esse preço?

Quando é requisitado para prestar algum serviço de consultoria, os organizadores normalmente reclamam do valor exigido pelo atleta. Mas, para ele, o principal objetivo das palestras é auxiliar os donos de academia no desenvolvimento e na qualidade do trabalho. “Hoje, o acesso a informação é muito fácil e simples, qualquer um pode desenvolver um bom trabalho desde que saiba como iniciar. Informação não é conhecimento, mas aquele que tem o conhecimento é quem normalmente consegue os melhores resultados”, justifica.

A academia de Fábio Goulart (AFG), localizada em Santos, é direcionada para o público infantil e possui mais de 250 alunos. Há mais de dez anos em pleno desenvolvimento, simboliza um negócio que deu certo.

## Em busca do sucesso

O livro *Taekwondo - em busca do sucesso* de Fábio Goulart, lançado em 2009, é um verdadeiro manual para chegar ao sucesso profissional, não apenas na área do taekwondo, mas em qualquer arte marcial. Os interessados em abrir o próprio negócio podem contar com algumas dicas que vão alavancar o desenvolvimento da empresa.

## Ferramentas de Gestão

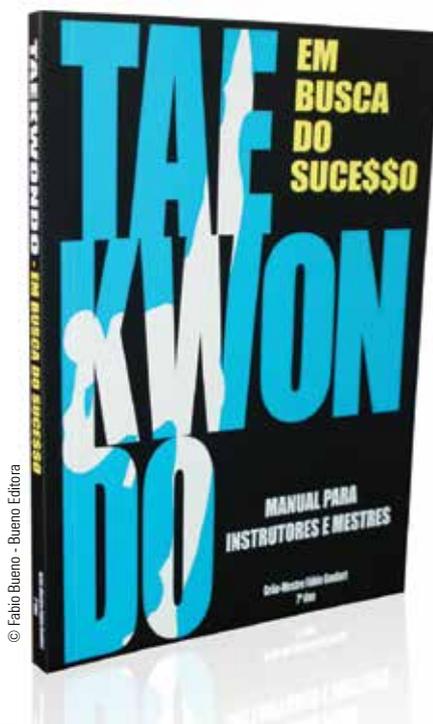
Um das primeiras providências ao abrir um negócio é levantar um plano estratégico com visão de mercado, missão, objetivos e metas. O plano estratégico consiste em:



Grão-Mestre Fábio Goulart e alguns de seus alunos.



Academia com vídeo games de última geração a disposição dos alunos.



© Fabio Bueno - Bueno Editora



### • Escolha do local

O ponto ideal é aquele que tem uma rua ou avenida movimentada. A escolha do local pode repercutir no sucesso da empresa. Claro, que o mais aconselhável é ter o próprio imóvel, mas se não for possível, recorra ao aluguel, desde que seja em um local onde não haja tantos concorrentes.

### • Público-alvo

Determine o grupo social que você quer atingir com a sua academia. Alguns fatores como a faixa-etária, classe social e escolaridade colaboram no processo de identificação entre a empresa e o público.

### • Divulgação eficaz

Uma ótima forma de divulgar a empresa é por meio de panfletos, que custam barato e tem um bom retorno. Coloque nos panfletos informações diretas e objetivas, como endereço, telefone e uma breve nota explicativa da empresa. Veículos de grande alcance, como o rádio e a TV também são bons anunciantes, mas geralmente custam caro. Outro forma de divulgação é a lista telefônica, que talvez seja o veículo de maior retorno. Nas páginas amarelas da lista, você pode informar apenas dados necessários, como o endereço e telefone.

### • Didática e metodologia de ensino

Ter uma formação profissional é muito importante para aqueles que almejam o sucesso. No caso de um dono de academia não é diferente, entretanto, se ele não tiver essa graduação, é fundamental que trabalhe com instrutores que dominem o conhecimento técnico da modalidade. Os profissionais mais experientes preparam e organizam suas aulas de acordo com a necessidade específica dos alunos.

### • Envolvimento familiar

Geralmente, as crianças são o grande foco de uma academia voltada para as artes marciais, pela facilidade que possuem na fase de aprendizagem.

Sabendo disso, muitas mães matriculam seus filhos nessas academias com o intuito de desenvolverem a capacidade física ou pelo fato de verem o esporte como algo benéfico para a saúde das crianças. Dessa forma, o envolvimento familiar com os instrutores é fundamental para o processo de confiança, visto que as mães deixam a educação esportiva de seus filhos sob a responsabilidade desses profissionais.

### • Atendimento

Para se diferenciar da concorrência, você deve oferecer aos clientes algo mais que as outras academias, um atendimento diferenciado pode influenciar na captação de novos alunos. Sendo assim, ter um bom recepcionista é uma forma de perpetuar esse objetivo. O trabalho dele consiste em conquistar e persuadir o cliente, mas é claro que para isso, é necessário ter algumas qualidades com ser educado, atencioso e prestativo.

## Para treinar com o GM Fábio Goulart

Rua Euclides da Cunha, 203 - Santos/ SP  
 CEP: 11065-101 | Tel.: (13) 3251 2000  
 fabiotkd@hotmail.com  
 www.fabiogoulart.com.br



© Fabio Bueno - Bueno Editora

O tradicional pebolim é bem disputado entre os alunos.



© Fabio Bueno - Bueno Editora

Acesso a internet banda larga é mais um atrativo da academia



Rodney Saraviva

Alunos do Projeto em Guarujá/ SP

# Projeto Social | Guarujá/SP | Mestre Rodney Saraiva Taekwondo Olímpico



Rodney Saraiva

Alunos do projeto no Centro de treinamento em Guarujá/ SP com Mestre Rodney Saraiva (ao centro).

O projeto social *Taekwondo* Olímpico é muito mais que uma luta, é uma filosofia do esporte agregada aos valores da vida como dignidade, cidadania e determinação

O projeto *Taekwondo* Olímpico criado em 2007 e desenvolvido inicialmente no bairro Morrinhos, em Guarujá, é fruto de uma parceria com o mestre Rodney Saraiva, 6º Dan de *taekwondo* e ex-aluno de Goulart. O programa social é uma maneira de despertar nos jovens uma nova diretriz de vida e consequentemente levar o esporte a um dos bairros mais carentes da cidade.

Inicialmente a principal proposta do projeto era auxiliar na formação e no desenvolvimento dos aspectos cognitivos, físicos e psico-sociais das crianças em situação de vulnerabilidade, no entanto, com o sucesso do projeto muitos campeões foram revelados e com isto muitos desses jovens hoje já tem uma profissão atuando em diversas escolas da rede municipal e estadual de ensino na cidade do Guarujá/SP em programas do Governo Federal "Mais Educação" e "Segundo Tempo"

De acordo com o Mestre Saraiva, a demanda por vagas aumentou tanto que novos núcleos tiveram que ser abertos. No ano de 2009, com o sucesso da iniciativa, foram instalados outros centros, nos bairros Maré Mansa e Vicente de Carvalho, possibilitando que crianças e adolescentes em situação de risco aprendessem a modalidade.

Algumas atletas do projeto já trouxeram grandes resultados para o esporte brasileiro, como Jéssica dos Santos Santana, que conquistou a medalha de bronze no Campeonato Panamericano Júnior e as irmãs Kelly dos Santos Cardozo Soares campeã brasileira e bicampeã da Copa do Brasil e Joyce Santos Cardozo Soares, tricampeã paulista.

Motivado pela conquistas dos alunos, Rodney Saraiva, conseguiu finalmente, no ano passado, depois de um árduo trabalho, o tão sonhado Centro de Treinamento, com todos os equipamentos necessários para a prática de alto nível, tudo isso, claro, em uma comunidade extremamente pobre, mas com jovens promissores.

O projeto *Taekwondo* Olímpico, já recebeu desde 2007, cerca de 1.000 alunos e mantém uma média de 250 alunos.

Mestre Rodney Saraiva é técnico da seleção santista, da paulista e também da seleção brasileira júnior (desde 2007). Participou dos panamericanos de 2007 em Daytona Beach/ EUA, 2009 San Salvador, em El Salvador e 2011 Las Vegas/ EUA e dos mundias de 2008 em Izmir na Turquia, 2010 Tijuana México, 2012 Sharm ELL Sheik no Egito e da Seletiva para os Jogos Olímpicos da Juventude de 2010 em Tijuana México



© Fabio Bueno - Bueno Editora

Ao todo, já foram formados 10 faixas pretas, que além de possuírem toda a técnica para a prática do *Taekwondo*, são exemplos, de uma iniciativa que deu certo. O *Taekwondo* Olímpico se transformou em um verdadeiro celeiro de campeões.

## Conheça o Mestre Rodney

Mestre Rodney Saraiva, faixa preta 6º Dan - WTF. Discípulo do Grão-Mestre Fábio Goulart. Iniciou no *Taekwondo* em 1987, formando-se faixa preta em 1992 e mestre em 2001. É proprietário da Academia Rodney Saraiva *Taekwondo* desde 1997, funcionário público da Prefeitura Municipal do Guarujá, litoral de São Paulo, no cargo de professor de Educação Física. Como atleta seus principais títulos foram: Bicampeão dos Jogos Universitários da Baixada Santista 1992 e 1993 e Campeão Brasileiro em formas 2001. Como técnico teve atletas campeões no Paulista, no Brasileiro e medalhistas internacionais. É pioneiro no programa de treinamento para crianças e adolescentes com problemas no aparelho locomotor. ■

**Para treinar com o Mestre Rodney**  
Rua Galeão Coutinho (próximo a Avenida Pedro Lessa)  
Embaré - Santos/SP | Tel.: (13) 3236 4096  
rodney\_tkd@hotmail.com www.rodneytaekwondo.com.br

# Os estudos chineses no Brasil

**A**sinologia ou simplesmente estudo chinês corresponde ao aprofundamento do idioma e de questões culturais que vão desde a sabedoria a medicina chinesa. O estudo começou com os jesuítas europeus que foram à China em missão cristã e científica. É importante pontuarmos que antes do século XVI, essas duas culturas se desenvolveram de maneira independente. A missão doutrinária perpetuou nos chineses alguns costumes europeus, que foram difundidos também para o mundo ocidental. Depois desse período, muitas escolas foram formadas na Europa com aspectos culturais e linguísticos pouco compreendidos, em razão da fusão entre as duas civilizações.

A primeira escola do ocidente, por exemplo, foi a Sinologia Francesa, de caráter pós-colonialista, que considerava a diferença entre as culturas. Entretanto, após alguns avanços, a sinologia não apenas passou a valorizar a diversidade cultural, como também começou a respeitar o legado chinês, levando em conta as peculiaridades do povo sem a interferência hegemônica do pensamento europeu.

No Brasil, o estudo da sinologia é desenvolvido a partir de cursos conveniados a Faculdade Einstein (FACEI). De certa maneira, os estudos chineses estão divididos em duas modalidades, o clássico e o moderno. Em nossa linha, tratamos dos estudos clássicos chineses, baseados na interferência romana.

A cultura chinesa é tão peculiar que os escritos encontrados na carapaça de uma tartaruga permitiram o desen-

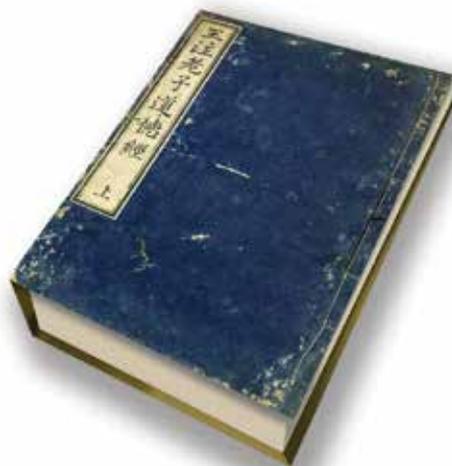
volvimento da sabedoria. Diferentemente do povo grego, o estudo chinês se concentra no entendimento intracultural, ou seja, mais em formas escritas que verbais. A cultura grega, por sua vez, é caracterizada pela narrativa mítica.

A sinologia abrange desde os textos clássicos da dinastia de Zhou, no século XI, a.C., até a dinastia Han, no século II, d.C. com o estudo de periódicos de diversas famílias e escolas chinesas de Kongzi, Zhuang Zi, Lao Zii, Huainan Zi, entre outros clãs que receberam textualmente antes das influências estrangeiras, recompilações e comentários.

O estudo é transmitido mais pelos textos com comentários antigos, do que pela oralidade. Contudo, ainda hoje, existe uma falta de análise sobre esses periódicos que não tiveram a intervenção europeia, foi necessário assim, uma visão multidisciplinar de diálogo cultural entre as nações, priorizando a contextualização da China Antiga.

Os estudos clássicos chineses, baseados no pensamento do taoísmo, permitiram reconhecer e identificar os elementos históricos-culturais dessa civilização. Por meio do profundo aprendizado foi possível compreender a multidisciplinaridade e a importância dessa vertente.

O pensamento chinês, seguindo uma linha diacrônica e sincrônica da história, ou seja, fundamentado nas mudanças que sofreu com o passar do tempo, nos conduz a entender melhor a língua clássica, a partir dos fatores mencionados anteriormente. Assim, o estudo da cultura clássica chinesa se difere da europeia e por isso deve receber uma abordagem de pensamento no sentido mais fiel da história. ■



## Acupuntura Tao



**IBRAHO**

Há 21 anos formando profissionais nas áreas de Acupuntura, Curso de Introdução ao Chinês Clássico, de Literatura Clássica Chinesa e de Literatura Médica Chinesa Clássica

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

### CONHEÇA NOSSOS CURSOS:

- Pós-graduação em Acupuntura  
Curso de estudos chineses  
Convênio com Faculdade Einstein
- Cosmologia chinesa na  
clínica de acupuntura

CURSOS EM DIVERSOS LOCAIS DO BRASIL



[www.ibraho.com.br](http://www.ibraho.com.br) | [ibraho@uol.com.br](mailto:ibraho@uol.com.br) | Tel.: (11) 5575 8328

# Kyokushin IKOK-SOSAI



Entrevista com *Shihan* Demétrio F. Silva, coordenador geral da entidade no Brasil



*Sensei* Demétrio F. Silva, *Sempai* Leonardo, *Kohai* José Nilson e Paulo Henrique, faixa laranja.

A IKOK-SOSAI é uma organização internacional de descendência direta da família do fundador e criador do estilo, o Mestre Matsutatsu Oyama



## MASTER: Como foi constituída a IKOK-SOSAI?

**Demétrio:** No Japão, tudo mudou após a morte do Mestre Oyama, em 1994. Sua filha, Kuristina Kikuko Oyama, que estudava no exterior, retornou ao Japão para dar sequência no desenvolvimento da escola *Kyokushin*. Isto aconteceu após a decisão da Suprema Corte Japonesa determinar que todos os bens, inclusive nome e marcas do *Kyokushin*, juntamente com o legado de Oyama, fossem administrados por sua família. Com uma visão jovem e assessorada por fiéis discípulos do Mestre Oyama, o grupo resgata e divulga o *Kyokushin* pelo mundo da mesma forma que o *Sosai* Oyama transmitia em vida. No Brasil não poderia ser diferente, como representante, assumi um cargo de Coordenador Geral do *Kyokushin IKOK-Sosai* e como *Shihan*, eu divido meu tempo entre a divulgação e o ensino do *Kyokushin* em todo o Brasil.

## M.: Quais são as características desta modalidade?

**D.:** Trata-se de uma arte marcial séria, dinâmica e eficaz, baseada no *Budo*. Sua disciplina e conceitos visam o desenvolvimento intelectual do praticante, pois o conhecimento não se aprende em 1.000 dias. Para realmente entender a sua essência, o praticante deve treinar 10.000 dias, sempre optando pelo caminho mais longo, respeitando suas limitações.

## M.: Fale sobre o desenvolvimento da entidade.

**D.:** No Brasil, a *IKOK-Sosai* ainda está se solidificando. Com apenas três anos sob minha administração e contando com o apoio de praticantes antigos e mestres que, por inúmeras razões deixaram de treinar o *Kyokushin* original, estamos em constante desenvolvimento e fortalecendo a entidade a cada dia.

## M.: Em sua opinião, qual é o papel das federações?

**D.:** O conceito federação, literalmente denomina uma organização dentro de uma Unidade Federativa (Estado), aberta regularmente e composta por vários professores, academias e entidades. No nosso caso, é onde se pratica o *Kyokushin* de maneira regulamentar.

## M.: Comente sobre o trabalho desenvolvido pela IKOK-Sosai?

**D.:** O objetivo da *IKOK-Sosai* é capacitar o veterano ou professor faixa preta para ministrar cursos e transmitir todos os benefícios que a prática proporciona ao aluno. Este, por sua vez, passa a entender a diferença entre o esporte e a arte marcial japonesa. Com a compreensão do significado das técnicas básicas de cada etapa e do aprimoramento ao longo do tempo, o treinamento se tornará completo e os conceitos e qualidades da arte preservados.

## M.: Qual foi o legado que o fundador do estilo, o Grande Mestre Matsutatsu Oyama, deixou para vocês?

**D.:** *Sosai* Oyama foi um homem ímpar, um filósofo com muitos conceitos e que sempre ensinava coisas importantes. Em um mundo cheio de limitações e violência, o mal pode se instalar facilmente. Para obter um estado de espírito equilibrado, o *Kyokushin* mostra de forma abrangente como o difícil se torna fácil depois de percorrido o caminho. Em cada avanço, o espaço vai se estreitando e para suportar as adversidades, é necessário se manter equilibrado, situação que um dedicado praticante de *Kyokushin IKOK-Sosai* consegue alcançar.

## M.: Como se comporta um profissional da IKOK-SOSAI?

**D.:** O profissional *IKOK SOSAI*, trata do corpo. Por meio de diagnóstico e análise prévia, avalia, estabelece, planeja, programa, executa, reavalia e assim concede ao aluno um propósito consistente dentro do curso.

## M.: Comente sobre o curso de artista marcial Kyokushin IKOSOSAI?

**D.:** Em primeiro lugar, o aprendiz passa por um processo de iniciação, sendo aceito como aluno pelo professor. Em seguida, o aluno começa a se capacitar com estudos sistemáticos, desenvolvidos para cada etapa e, por um longo período, pré-determinado pelo professor, que analisa o desenvolvimento do aluno e o promove de acordo com o desempenho, dedicação, limitações e superações.

## M.: Como funciona o processo de filiação?

**D.:** O interessado que deseja se filiar a metodologia da *IKOK-Sosai*, deve entrar em contato com o *Shihan* Demétrio Silva ([kyokushin.ikososai.br@gmail.com](mailto:kyokushin.ikososai.br@gmail.com)), que tomará todas as providências e fornecerá o suporte necessário para que todas as etapas sejam cumpridas.

## M.: Quais são as vantagens em se tornar um filiado?

**D.:** Representar o *Kyokushin IKOSOSAI* de forma legal. Ter todo o suporte necessário perante a administração geral, permitir ao integrante acesso a eventos oficiais, em todos os âmbitos nacionais e internacionais. ■



*Sensei* Demétrio F. Silva



# Artes marciais

## aplicadas na área de segurança

# A

área de segurança não explora com tanta frequência as técnicas marciais, vimos isso pela formação, muitas vezes incompleta, de policiais e vigilantes. As academias que prestam esse serviço contemplam a disciplina de defesa pessoal, mas não desenvolvem habilidades e atitudes para que o profissional se sinta plenamente seguro. Em muitas ocasiões, eles confiam apenas na arma de fogo como forma de resolver alguma ocorrência. Recentemente, um estudo americano relacionou em aproximadamente 50% as chances de óbito, caso o policial tenha somente a arma como opção de defesa.

É nesse contexto que entra a habilidade marcial, como um recurso importante no quesito segurança. O uso correto e progressivo da força, adquirido com a prática das artes marciais, deve ser fundamentado em situações de risco. Um bom exemplo disso ocorre quando em uma instituição financeira, um cliente é impedido de entrar pela porta giratória. Geralmente, ele começa a discutir com o encarregado da segurança, chegando até mesmo a uma tentativa de agressão física. Para enfrentar essa situação, o agente ao invés de utilizar a arma como um mecanismo inibidor, poderá intervir com alguma técnica de arte marcial para retirar e conduzir o agressor, assegurando sua integridade física e moral. Para que tal medida possa ser empregada é necessário entender quais são os quatro princípios da força, consolidados em: legalidade, necessidade, proporcionalidade e conveniência.

Analisando sob o aspecto da legalidade, o agente de segurança só poderia atirar em legítima defesa. Outra questão que deve ser apurada é a necessidade de atirar naquele momento e analisar qual a atitude mais adequada. Em meio aos ânimos tensos, um funcionário do banco poderia intervir para resolver o conflito?

Por sua vez, o princípio da proporcionalidade avalia a relação entre defesa e ataque e, no caso da arma de fogo, este recurso somente deve ser utilizado quando há uma ameaça letal contra a vida.

Além disso, é importante analisar o local e o momento do incidente. Nesta situação nos baseamos no princípio da conveniência: um tiro em um banco lotado de clientes pode causar pânico e o tumulto pode resultar em uma tragédia ainda maior.

© Lugers - Fotolia.com

Tendo em vista que a maior preocupação é a manutenção da vida humana, ao entender esses princípios e aplicá-los com assertividade, a defesa pessoal ao contrário do que se pensa, não é um estímulo à violência. Ela pode e deve ser utilizada para preservar a integridade física e moral do próprio agressor.

Para que a preparação do profissional seja plena, alguns pontos merecem ser levados em consideração, como o controle emocional e a frequência nos treinamentos. Ao dominar a si mesmo e o adversário, fica mais fácil controlar o medo e utilizá-lo a seu favor. É válido lembrar que o medo se não for contido, pode se transformar em paralisia ou gerar descontrole em ações que resultarão em ataques mal executados ou incoerentes.

O treinamento constante é essencial, pois exercita a memória muscular e as qualidades físicas necessárias para diminuir o tempo entre o pensar e o agir, automatizando as respostas, evitando assim, perdas de tempo que podem ser fatais.

No campo dos princípios, a simplicidade, objetividade, versatilidade e efetividade devem ser sempre levadas em conta. Na área conceitual, a fluidez e também a precisão de golpes são qualidades imprescindíveis. É claro que fatores como velocidade, resistência, flexibilidade e força também não podem deixar de ser mencionados.

Entretanto, para a plena capacitação profissional é fundamental o estudo da técnica. Sabemos que as artes marciais têm centenas de técnicas diferentes, elaboradas de acordo com o tipo de ameaça a ser enfrentada. O que devemos con-

siderar é que existem diversas limitações para sua aplicação, como falta de espaço, número de adversários envolvidos, tipo de terreno, entre outros. O agente de segurança deve aprender a controlar as variáveis e escolher a melhor técnica, fazendo isso, ele vai atingir o último ponto que é a avaliação correta da situação de risco.

Em tese, a rotina de treinamento de um profissional de segurança deve incluir tanto a parte física quanto a psicológica. A preparação deve ser constante e o currículo abrangente e progressivo. De acordo com a Lei Federal 7.102, o currículo exigido é caracterizado por 20 horas de defesa pessoal e reciclagem a cada dois anos. Contudo, é impossível dar condições de aplicar a defesa pessoal correta com esta capacitação ínfima, sendo extremamente importante que o responsável pelo treinamento demonstre, desde o início, a necessidade do profissional de segurança buscar constante aprimoramento técnico para a segurança de todos. ■

Ricardo Nakayama é Prof. de artes marciais e consultor de segurança.



## 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

### Arte Marcial levada a sério

### Okinawa Karate e Kobudo Original de Okinawa

Karate-Do, Kobudo (arte marcial antiga com armas de Okinawa), defesa pessoal e Bu no mai (Dança do Karate e Kobudo). Para crianças, adultos e 3ª idade

Saúde mental, espiritual e física

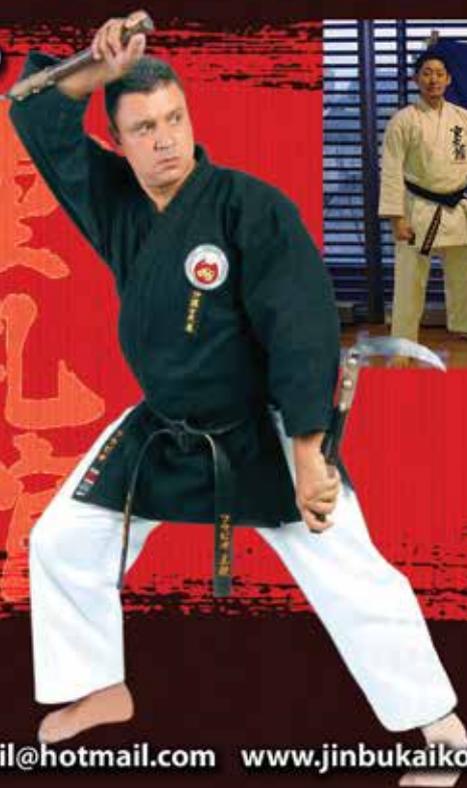
#### Unidade Metro Belém

Rua Toledo Barbosa, 235 Belém a 200 metros do Metro Belém – Fone: (11) 9604 7640

#### Unidade Vila Carrão

Rua Luiz Pinto, 307 Vila Carrão, fones (11) 9604 7640 e (11) 2294 5279

jinbukai@jinbukaikobudo.com.br e jinbukaibrasil@hotmail.com www.jinbukaikobudo.com.br



Filiado a Okinawa Shorin-Ryu Kyokai/ Japão e Okinawa Kobudo Jinkukai/ Japão



Presidente Sensei Flavio Vicente  
Okinawa Shorin-Ryu Karate-Do Jyureikan Brasil  
Okinawa Kobudo Jinkukai-Filial Brasil

# WGP Kickboxing

O maior evento da modalidade no país aconteceu em alto estilo em São Paulo



© Felipe Zerfihni

Jorge Blade X Rafael Kaiser

**O** WGP de Kickboxing que ocorreu pela primeira vez em São Paulo, no dia 7 de julho, contou com uma estrutura de alto nível, com a participação de grandes atletas da modalidade, como Jorge Blade, Rafael Kaiser, Clei Silva, Eduardo Vieira, Rodrigo Tevez, entre outros.

O público que compareceu ao Ginásio Mauro Pinheiro, no Complexo do Ibirapuera, vibrou com as lutas do card e se encantou com as três coelhinhas da *Playboy* no papel de *ring girls*. Contudo, foi a disputa pelo cinturão brasileiro entre Jorge Blade e Rafael Kaiser que levou os torcedores ao delírio.

Em uma luta disputada até o quinto *round*, Blade levou a melhor e tirou o cinturão Brasileiro de *Full Contact* de Rafael Kaiser. A vitória de Alessandro Pereira sobre Clei Silva, na categoria 85kg, também foi um dos destaques da noite.

Durante o *card* preliminar da noite foram realizadas duas lutas de Boxe, no primeiro confronto Paulo Tebar derrotou Marcos Vinícius por nocaute técnico aos 55 segundos do primeiro *round*. Já no segundo entrave, Alessandro Júlio levou Everaldo Filho à lona, depois de uma acirrada disputa.



Clei Silva, campeão mundial em 2010, enfrentando o paulista Alessandro Benacci

© Felipe Zerfihni



Thaiz Schmitt, coelhinha da Playboy foi uma das Ring Girls no evento.

© Fabio Bueno - Bueno Editora



Alexsandro Pereira conquista a vitória sobre Clei Silva

© Marcello Zambrana

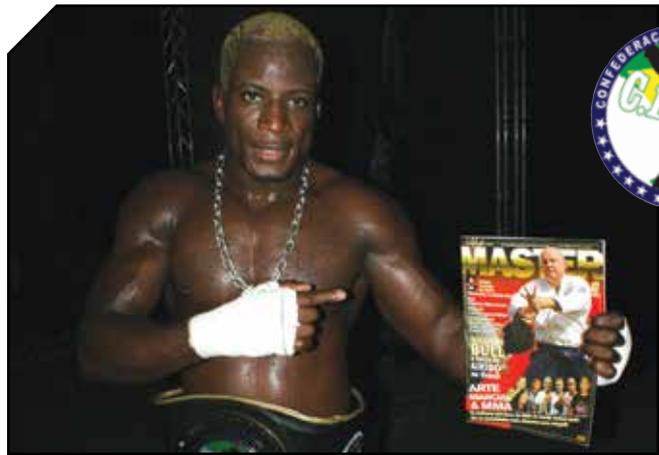
Na categoria meio-médio, o título de campeão mundial de Boxe foi conquistado pelo baiano Idiuzan "Chibata" Matos que nocauteou o boliviano Hugo Tababari no segundo assalto.

Todas essas lutas comprovam que a Confederação Brasileira de Kickboxing não poupou esforços para proporcionar ao público um grandioso evento, com direito a música ao vivo, três telões e com apresentações de alto nível, que ressaltaram a competência técnica de todos os atletas.

O WGP de Kickboxing que aconteceu em São Paulo no mês de julho foi transmitido pelos canais televisivos BandSports e Esporte Interativo e contou com reprises veiculadas no canal Combate.

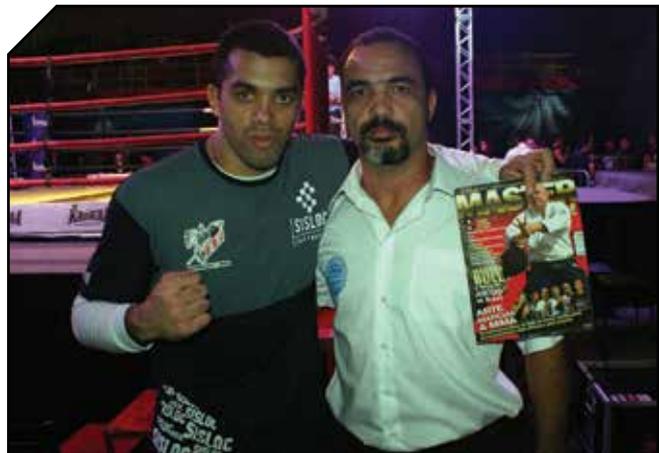
Para aqueles que apreciam essa modalidade marcial, o calendário do WGP de Kickboxing prossegue neste segundo semestre, como seletiva para o *It's Show Time*, evento internacional que também será realizado pela primeira vez em São Paulo, no mês de novembro.

Além disso, o WGP vai esquentar as cidades de Maringá (PR), no dia 25 de agosto, Niterói (RJ) em 22 de setembro e Belo Horizonte (MG) no dia 20 de outubro. Um dos principais eventos de luta em pé do Brasil é realizado pela Confederação Brasileira de Kickboxing, com supervisão da WAKO Pro. ■



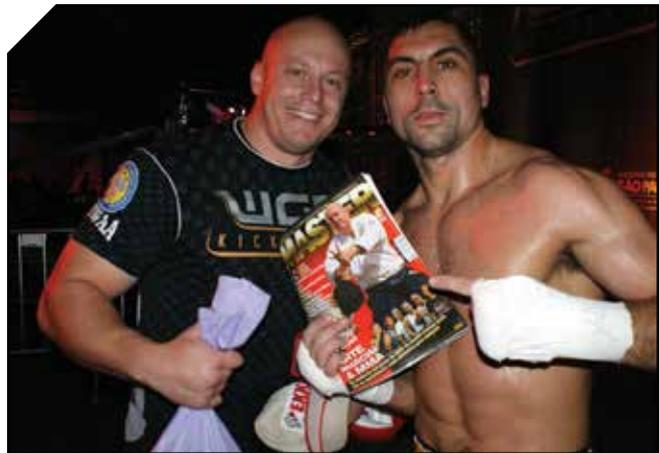
Jorge Blade venceu Rafael Kaiser em uma luta disputada até o quinto round

© Fabio Bueno - Bueno Editora



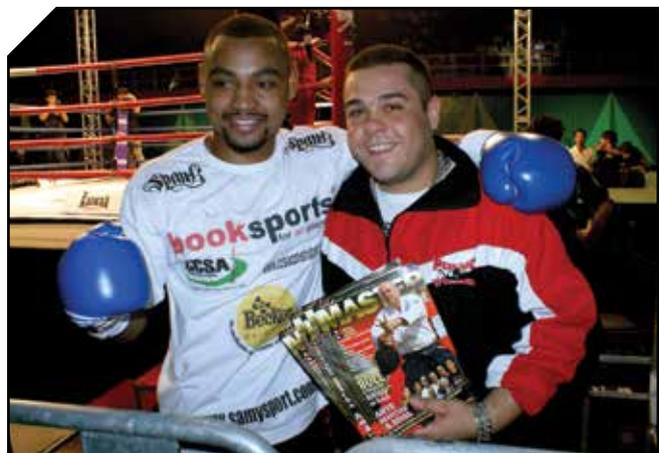
Thiago Michel venceu o estreado Vinícius Loureiro, por decisão unânime.

© Fabio Bueno - Bueno Editora



O paranaense Rafael Teixeira vence o paulista Juliano Juliano

© Fabio Bueno - Bueno Editora



Cézar Almeida nocauteou seu conterrâneo, Paulo Góes

© Fabio Bueno - Bueno Editora



# 9º World Hapkido Championship

## 20º International Open Taekwondo Championship

**O** evento que reuniu as duas modalidades aconteceu nos dias 11, 12 e 13 de maio em Curitiba/PR, organizado pela *World Olympic Hapkido Federation (WOHF)* presidida pelo Grão-Mestre Hong Soon Kang, 10º Dan em Hapkido e 9º Dan em Taekwondo.

Durante a sexta-feira foi realizado o Congresso Técnico e no dia seguinte, na cerimônia de abertura oficial, houve uma apresentação da Banda da Polícia Militar, diversas demonstrações de técnicas de defesa pessoal, com e sem armas, flexibilidade e uma apresentação de dança do ventre oferecida pelo grupo Flor de Lótus.

Destacamos a presença ilustre de Marcello Richa, filho do governador do Paraná, que manifestou a honra em receber os participantes em seu estado e enalteceu a importância da prática de esportes para acréscimo em qualidade de vida e na construção do caráter das crianças e jovens, ele destacou com orgulho o início do Projeto *Hapkido Educar* em Curitiba/PR. Nomeado presidente de honra do evento, o empresário da construção civil, o Sr. João Carlos Perussolo, ao ser homenageado manifestou a alegria em estar participando de um evento tão importante.

Em meio aos praticantes, algumas personalidades das artes marciais estiveram presentes como o Prof. Dr. José Augusto Maciel Torres, editor de inúmeras obras voltadas às artes marciais, Fábio Bueno e Elaine Ferreira da Bueno Editora, Mestre Leandro Heck Gemeo, que inclusive participou de uma demonstração de energia.

O evento recebeu aproximadamente 700 atletas oriundos de diversos estados brasileiros e delegações da Argentina, Chile, Venezuela e Peru. Entre os mestres citamos Haeng Geo Ki/PR, Chang Keun Byuki, Itagiba Vitorio/RS, Simões/BA, Jong Kwan Lee/MS, Orlando Barros/Argentina, Anassiel Kin, White Wagner, Eivaldo, Luizão, Naja e Kobra/SP, Mario/MG, Valdir Eufrásio e Thiago/SC, Maria, Uberto Gama e Rudimar/PR, entre outros.

Prestando assistência médica ao evento, uma equipe do SAMU permaneceu à disposição no Círculo Militar durante as competições e o Dr. Dong Woo Park, especialista em medicina oriental.

As competições de saltos em altura e em distância, *hiong* e lutas, inclusive de mestres, tiveram grande precisão e todos os atletas estão de parabéns pelo *show* de técnicas.

A classificação geral por estado:

- 1º Lugar: Santa Catarina;
- 2º Lugar: Rio Grande do Sul;
- 3º Lugar: Paraná;
- 4º Lugar: São Paulo;
- 5º Lugar: Bahia. ■



Mestre Uberto Gama e Grão-Mestre Hong Soon Kang



Grandes lutas de Taekwondo



Belíssimos combates de Hapkido



© Fabio Bueno - Bueno Editora



Mestre Valdir Eufrazio e Marcelo Richa.

© Fabio Bueno - Bueno Editora



Dr. José Augusto Maciel Torres, Grão-Mestre Kang e Sr. João Carlos Perussolo

© Fabio Bueno - Bueno Editora



Grão-Mestre Haeng Geo Ki

© Fabio Bueno - Bueno Editora



Grão-Mestre Jong Kwan Lee

© Fabio Bueno - Bueno Editora



Equipe *Brazilian Kings* | Peterson Revay | Curitiba/PR

© Fabio Bueno - Bueno Editora



Equipe *Predadores/SP*

© Fabio Bueno - Bueno Editora



Equipe do Rio Grande do Sul

© Fabio Bueno - Bueno Editora



Associação *Cobra/Bahia*

© Fabio Bueno - Bueno Editora



Associação *União Porto da Vitória*

© Fabio Bueno - Bueno Editora



© Fabio Bueno - Bueno Editora



## Atletas de Santa Catarina conquistam o bicampeonato mundial de *Hapkido* WOHF e o vice no *Taekwondo* IOTF

O 9º *World Hapkido Championship* e o 20º *International Open Taekwondo Championship*, com a participação de vários países e diversas federações nacionais, realizado nos dias 11 e 12 de maio de 2012, em Curitiba/PR contou com uma excelente representação do Estado de Santa Catarina. A delegação catarinense constituída pelas equipes: Tiger/ FEHASC/ ABCAM e Hapkido Educar-SC com atletas do Balneário Camboriú, Itapema, Camboriu, Joinville e Florianópolis foram o destaque do evento. Com apresentações impecáveis e resultados expressivos a equipe conquistou o título de bicampeã mundial de *Hapkido* WOHF (2011/2012) e de equipe destaque 2012. Os atletas participaram de todas as categorias da modalidade, *hyon* (formas), técnicas de defesa com e sem armas, lutas, saltos (distância e altura) demonstrações de defesa contra armas (bastão, facas, tonfas, espadas e revólveres).

Com a coordenação do Grão-Mestre Valdir Eufrázio, auxiliado pelos Mestres Antônio Miranda e Thiago França a participação da equipe catarinense foi impecável. "Com o apoio que recebemos do Governo do Estado, através do SDR-Itajai, da Prefeitura Municipal do Balneário Camboriú, através do Conselho Municipal de Direitos da Criança e do Adolescente (C.M.D.C.A) e o incentivo da imprensa local, não poderíamos ser diferentes na busca por esta premiação. Foi um evento onde a garra e a determinação dos atletas catarinenses sobressaiu frente a de altíssima qualidade técnica dos adversários. Deve-se salientar que todos os atletas que participaram da nossa equipe são oriundos do Projeto *Hapkido Educar/ SC*. Mostramos mais uma vez que um projeto, feito com seriedade, dedicação e apoio, pode trazer grandes resultados no âmbito social e nos *tatames*", finaliza orgulhoso o Grão-Mestre Valdir Eufrázio.

A equipe já está se preparando para os próximos eventos, que servirão como base para em 2013 buscar o tricampeonato mundial. Santa Catarina se destaca como uma das principais forças do *Hapkido* nacional e internacional. No mundial de 2012, Santa Catarina e Rio Grande do Sul, Campeã e vice-campeã respectivamente, coordenam o projeto social *Hapkido Educar*, cujos atletas fizeram parte das seleções estaduais.

### *Taekwondo* Educar/ Santa Catarina é vice-campeã mundial IOTF (*International Olympic Taekwondo Federation*)

Com apresentações impecáveis e resultados expressivos, a equipe conquistou o título de vice-campeã mundial de *Taekwondo* IOTF. Os atletas participaram de todas as categorias de lutas e *poomse*. "Foi um destaque a participação da Equipe Catarinense pela primeira vez, coordenada por mim e pelo Mestre Paulo Ribeiro. Destacando-se os atletas Schana, Michel, Lucas, Edward, Rodrigo, Pamela, Stefanie, Julia, Caroline e demais integrantes da equipe. Assim como no *Hapkido*, o *Taekwondo* também contou com o apoio do Governo do Estado. É importante salientar que os professores que fizeram parte desta seleção fazem parte do projeto *Taekwondo Educar-SC*". Completa o Grão-Mestre Valdir Eufrázio, coordenador do projeto. ■



# Pablo Henrique França Eufrázio

Atleta do Balneário Camboriú se consagra Hexacampeão Mundial de *Hapkido*

**O** atleta de Balneário Camboriú Pablo Henrique França Eufrázio (12 anos - faixa preta 2º Dan) da equipe Tiger/ ABCAM/ FEHASC/ Unificado/CNA, conquistou no último Campeonato Mundial de *Hapkido*, na cidade de Curitiba, o título de hexacampeão mundial infantil de *Hapkido*. O atleta disputou o título com vários outros competidores da América do Sul e de federações nacionais. Esta conquista estabelece um marco histórico na arte marcial mundial, principalmente por se tratar de um atleta com apenas 12 anos de idade.

Na oportunidade, o jovem Pablo recebeu do Grão-Mestre Hong Soon Kang, o troféu de atleta destaque internacional. Além dos inúmeros títulos ele é tetracampeão brasileiro, campeão Mercosul, campeão Latino-Americano, tetracampeão catarinense, totalizando 43 títulos, nacionais e internacionais.

Pablo que iniciou suas atividades marciais aos seis anos, hoje já tem a graduação de faixa preta 2º Dan de *Hapkido* e faz parte da equipe do Projeto Social Hapkido Educar/SC que conta com o apoio do Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente - CMDCA, Lei de Incentivo ao Esporte do Governo do Estado de Santa Catarina.

“Para nós do *Hapkido* é motivo de orgulho contarmos com o Pablo Henrique em nossa equipe. Ele é uma criança que curte estudar, é amigo de todos, adora brincar, jogar *video game*, andar de bicicleta e de *skate*, assistir filmes, enfim, tudo que uma criança de sua idade aprecia, mas mantém sua dedicação aos treinamentos de *Hapkido*, três vezes por semana. Hoje ele é referência nacional do projeto *Hapkido Educar/ SC*. Sua atuação tem incentivado outras crianças a participarem deste trabalho”, comenta o Grão-Mestre Valdir Eufrázio. ■



# 29º Campeonato LNT



LIGA NACIONAL DE TAEKWONDO

Por Elaine Ferreira

Fotos: Fábio Bueno



**N**os dias 27, 28 e 29 de abril, aconteceu o 29º Campeonato Brasileiro de *Taekwondo* promovido pelo Liga Nacional, presidida pelo Grão-Mestre Yeo Jin Kim, na cidade de Atibaia/SP. O local escolhido foi o ginásio Efeantão que oferece excelente estrutura. Com organização do Mestre White Wagner, que esta a frente de um projeto inovador na região, voltado à inclusão de crianças e adolescentes através da prática do Taekwondo, o evento contou com a presença marcante de vários estados brasileiros (SP, MG, MT, BA, RS, RJ, PE, AL, ES, PR, AL, PB, AM, CE, RN, RR, AP, PI, MA, GO), totalizando mais de 1.000 competidores e um dado importante, a categoria com maior representatividade foi a de faixas pretas, o que resultou em lutas com extrema eficiência e técnica, promovendo um grande espetáculo ao público.

Grandes nomes do *Taekwondo* estiveram presentes, tais como o Grão-Mestre Hong Soon Kang, 9º *Dan Kukkiwon*, Mestre Ju Nam Chong, Mestre Kobayashi, entre muitos outros que prestigiaram a Liga Nacional. Segundo estimativas do Mestre White Wagner, o evento recebeu mais de 50 mestres e suas equipes, com destaque para a presença de atletas indígenas do estado da Bahia mostrando que não há limitações para o ensino da arte marcial. Um destaque muito especial foi atribuído às famílias que permaneceram acompanhando os atletas e esquentaram o coro das torcidas durante toda a competição, mantendo o ginásio sempre lotado.

No dia 27 de abril, a programação incluiu o 29º Curso de Capacitação e Qualificação e também o 4º Fórum Nacional de *Taekwondo*, ambos têm papel fundamental no desenvolvimento da modalidade. Os quesitos técnicos, legais, os relacionados à gestão, tecnologia, projetos sociais, entre outros assuntos de interesse das associações são discutidos e servem de base para a tomada de decisões da Liga Nacional de *Taekwondo*, ao mesmo tempo em que são compartilhados entre os membros da entidade.

Para a manhã seguinte, a cerimônia de abertura aconteceu com apresentações de técnicas de várias associações,

saltos, quebramentos desenvolvidos pela Brasil *Taekwondo Demonstration Team*, liderada pelo Grão-Mestre Oh Chag Hoon, que surpreenderam o público em geral e diversas homenagens aos mestres e professores, finalizando com o desfile oficial das associações.

Sempre preocupado com as questões relacionadas aos jovens atletas, Mestre Yeo Jin Kim reafirmou seu empenho no aprimoramento técnico, na disseminação das boas ações e principalmente na melhoria das condições oferecidas aos atletas de *Taekwondo*. Ele salientou a importância do trabalho em conjunto de dirigentes, mestres, professores, atletas e familiares.

Sobre o projeto social desenvolvido pela Liga Nacional de *Taekwondo* (LNT), graças ao empenho de todos, ele já conta com mais de cinco mil crianças atendidas em todo o Brasil. Com grande emoção, Mestre Yeo Jin agradeceu e parabenizou os pais por investirem e apoiarem a saúde e o bem-estar de seus filhos, através da prática de esportes. A ideia é expandir o projeto para outros estados e se tornar um exemplo como a entidade de maior representatividade no país. O foco deste trabalho esta na educação e disciplina para formar vencedores não somente no *tatame*, mas principalmente na vida. ■



Mestres da Liga Nacional de Taekwondo



Grão-Mestre Oh Chag Hoon e a Brasil Taekwondo Demonstration Team com a liderança da LNT e autoridades homenageadas.



Grão-Mestre Hong Soon Kang, Fábio Bueno e Grão-Mestre Yeo Jin Kim.



Grão-Mestre Kobayashi e Dr. Carlos Couto premiam a equipe vencedora.



Mestre Paulo e Mestre White Whagner, organizador do evento.



Árbitros do evento

		CATEGORIA ADULTO MASCULINO	
Até 54,5	Campeão: Marcos Kobayashi (Frente a Frente/SP) Vice: Diego Batista (Sosa/SP) 3º lugar: Jonatan B. de Freitas (Arujá/SP) 3º lugar: Ricardo I. Oliveira (Itatiba/SP).		
Até 58	Campeão: Danilo M. Campos (MA); Vice-campeão: Anderson José (PB); 3º lugar: Kayo Naveca (RR); 3º lugar: João Marcos (AM).		
Até 63	Campeão: Itamar Venâncio (PE); Vice-campeão: Gladimar (AM); 3º lugar: Cristiano Domingues (SP); 3º lugar: Jeronimo Guadros (RS).		
Até 68	Campeão: Paulo Roberto (SP); Vice-campeão: José Ronaldo (PB); 3º lugar: Flávio Antonio (MT); 3º lugar: Felipe Mangabeira (MG).		
Até 74	Campeão: Felipe Albuquerque (SP); Vice-campeão: Luciano Santos (PB); 3º lugar: Bruno Barbosa (MT); 3º lugar: Wanderson Aparecido (MG).		
Até 80	Campeão: Roberto Júnior (PE); Vice-campeão: Herbert Lima (SP); 3º lugar: William Richard (AL); 3º lugar: Elvis Eustáquio (MG).		
Até 87	Campeão: Jeronimo Custódio (AL); Vice-campeão: Danilo Medeiros (SP); 3º - Gabriel Del Mestre (RS); 3º - Bruno Mendes (PE).		
Acima de 87	Campeão: Maicon de Andrade (MG); Vice-campeão: Gervasio Pereira (PE); 3º lugar: Ramon Moura (PI); 3º lugar: Nilo Assunção (RN).		
Até 46	Campeã: Priscila Marangoni (MCM/SP);		CATEGORIA ADULTA FEMININA
Até 49	Campeã: Thalita Karyne (PE); Vice-campeã: Marina Adriana (Arujá/SP).		
Até 53	Campeã: Elisane A. de Melo (SP); Vice-campeã: Janaina Alves (PB); 3º - Nataly Castilho (SP); 3º - Fabiana Martins (Itatiba/SP).		
Até 57	Campeã: Ilane V. de Paula (PE); Vice-campeã: Chrislery Serejo Azevedo (MA); 3º - Suelen Gabriela (SP); 3º - Geane M. de Oliveira (AM).		
Até 62	Campeã: Jessica Luciano (SP); Vice-campeã: Lina P. Bacelar (MA); 3º - Bruna Borba (RS); 3º - Tamires dos Santos (RS).		
Até 67	Campeã: Adriana D. C. Santos (SP); Vice-campeã: Paula S. Figueira (SP); 3º - Jeane R. de Jesus (PE); 3º - Sara Coelho (SP).		
Até 73	Campeã: Laudiceia Candido (SP); Vice-campeã: Vanessa da Conceição (MG); 3º - Thais S. Souza (SP); 3º - Ana C. Casimiro (SP).		
Acima 73	Campeã: Luana S. Ferreira (MG); Vice-campeã: Jessica C. H. Antonio (SP); 3º - Maria de F. Nascimento (SP); 3º - Maria Queiroz (SP).		
EQUIPES	Campeã: São Paulo   Vice-campeã: Pernambuco   3º - Paraíba   4º - Minas Gerais   5º - Alagoas   6º - Rio Grande do Sul   7º - Maranhão   8º - Amazonas   9º - Piauí.		



# 1º Torneio Amapaense de Qwan Ki Do



Huan Su Nielsen Amaral e qwankidocas medalistas do torneio

O paradigma em torno das artes marciais como algo violento ou destrutivo definitivamente ficou no passado. Uma modalidade que comprova isso é o *Qwan Ki Do*, arte marcial de origem sino-vietnamita, fundada em 1981 pelo Grão-Mestre Pham Xuan Tong.

Essa arte chegou ao Brasil em meados de 1983, trazida pelo mestre francês Serge Babil e introduzida inicialmente no Estado do Amazonas, porém rapidamente ficou conhecida em outros estados, entre eles, Amapá e Alagoas, por seus movimentos precisos e golpes impressionantes. No ano de 1984, este Mestre mudou sua residência para São Paulo, onde permaneceu durante cinco anos até retornar ao Canadá. Data desta mesma época a fundação da União *Qwan Ki Do* Brasil, representada atualmente pelo *Tao Su* Evandro Crestani, responsável pela estruturação da modalidade no país.

O *Qwan Ki Do* prioriza a saúde, segurança e o bem-estar do praticante, não visando apenas o espírito de competição, mas com foco na construção de cidadania de seus adeptos. A modalidade receberá uma visita importante este ano, seu ilustre fundador, o Grão-Mestre Pham Xuan Tong.

## Campeonatos

As competições no *Qwan Ki Do* se destinam a avaliação técnica do praticante, contribuem para o desenvolvimento e auxiliam na identificação e na compreensão dos pontos a serem melhorados. Além disso, são de extrema importância para o progresso do atleta, visto que é durante o combate que se comprova a eficiência da técnica e também se pode observar a estratégia de cada um.

Desta maneira, o objetivo do combate não é derrotar o adversário, mas constituir um método construtivo na busca



Tao Su Evandro Crestani com o Grão-Mestre Pham Xuan Tong



Técnicas de defesa pessoal - *Tu Ve + Vat*



Demonstração de combate com armas - *Cô Vô Dao*



Dança do leão - *Vu Lan*



Combates - *Giãu Dâu*



Demonstração de Formas - *Ma Dao Doc Luyên*



Simulação de combate - *Song Doi*

## RESULTADOS

### Formas Infantil

- 1º - Áleff Amaral 09 anos
- 2º - Aldryn Amaral 12 anos
- 3º - Eduardo Guedes 10 anos

### Formas Feminino

- 1º - Lorena Brito
- 2º - Roberta Cavalcante
- 3º - Elana Chagas

### Formas Masculino

- 1º - Andrey Pena
- 2º - Arleson Coelho
- 3º - Tiago Maciel

### Combates

#### Categoria Esperança de 7 a 9 Anos

- 1º - Áleff Amaral
- 2º - Raimundo Gomes
- 3º - Cauê Lauglois

#### Categoria Infantil de 10 A 12 Anos

- 1º - Aldryn Amara
- 2º - Tales Silva
- 3º - Eduardo Guedes

#### Cat. Fem. Combate Semi Contato

- 1º - Elana Chagas
- 2º - Roberta Cavalcante
- 3º - Stephanie Colares

#### Cat. Masc. por Equipes Combate Livre

- 1º - Arthur Vianna & Cassio Silva
- 2º - Arthur Clever & Marcelo Barros
- 3º - Tony Veríssimo & Tiago Maciel

### Comissão de Arbitragem

- Nielsen Amaral (árbitro central)
- Gregório Mourão (árbitro central)
- Arleson Coelho (bandeira)
- Bruna Gonzalez (bandeira)
- Arthur Marcos (bandeira)

pela perfeição, ou ao menos no equilíbrio do corpo e da mente, enquanto desenvolve habilidades e reflexos que também podem ser úteis em casos de agressão física.

Nos dias atuais, a busca pela perfeição parece mais rara e difícil, ainda mais em uma sociedade onde se valoriza mais a conquista e a ilusão que esta proporciona. Esta situação induz os praticantes, em geral, a erros por acreditarem que esses méritos resultam em acréscimo em conhecimento e os tornam superiores às outras pessoas.

Antigamente, as guerras e os combates constituíam um teste decisivo implacável e hoje a prática esportiva adotada no *Qwan Ki Do*, embora autorize uma confrontação, acontece dentro do respeito às regras de segurança.

De acordo com os desejos do Mestre fundador Pham Xuan Tong, o objetivo é evitar qualquer espírito de "campeão", incompatível com a filosofia da arte marcial. Com vistas à manutenção de um alto nível técnico, diversas regras condicionam os competidores, tornando as disputas no *Qwan Ki Do* mais seguras. Para atingir essa consagração, além do domínio das técnicas, o praticante deve respeitar os 10 princípios fundamentais do estilo e o "Espírito do Método" também conhecido como saúde, segurança e qualidade.

Tao Su Evandro Crestani

Representante do QKD no Brasil e América do Sul e vice-presidente da *Panamerican Qwankido Federation*



União *Qwan Ki Do* Brasil | [www.qwankido.com.br](http://www.qwankido.com.br)

Praça Adhemar de Barros, 56 - Centro - Santo André/ SP

Tel.: (11) 4992 7651

Tao Su Evandro Crestani

QKD - Lapa/ SP

(11) 3484 9180 | *Huan-Su* Amarildo Bueno | 2º Dang

QKD - Poá/ SP

(11) 7623 4380 | *Huan-Su* Rômulo Augusto | 1º Dang

QKD - Santana/ SP

(11) 80830 7679 | *Huan-Su* Roberto Domingues | 1º Dang

QKD - Rio Claro e Piracicaba/ SP

(19) 8107 6171 | *Huan-Su* Matheus Tomoaki | 1º Dang

QKD- Rio de Janeiro/ RJ

(21) 2176 7420 | *Huong Su* Demétrio Miyashiro | faixa preta

QKD - Maceió/ AL.

(82) 8818 2206 | *Huan-Su* Olessandro Lopes | 1º Dang

QKD - Manaus/ AM.

(92) 3664 3066 | *Huong-Su* Lazaro Martins | faixa preta

QKD - Macapá/ AP | [www.qwankido-ap.com.br](http://www.qwankido-ap.com.br)

(96) 3224 1809 | *Huan-Su* Nielsen Sobrinho | 2º Dang

## Qwan Ki Do no Amapá

Em meados de 1983, o *Qwan Ki Do* chegou ao Amapá. Em 1988, o *Huan Su Nielsen Amaral*, 2º *Dang*, iniciou a prática nesse estilo marcial. Algum tempo depois, mais precisamente em 2009, foi nomeado pela União *Qwan Ki Do* Brasil como representante oficial e diretor técnico da modalidade no estado, ministrando aulas para a primeira turma oficial e fundando a União Amapaense de *Qwan Ki Do*, devidamente reconhecida pelo órgão máximo da arte no Brasil, a União *Qwan Ki Do* Brasil presidida pelo *Tao Su* (Mestre) Evandro Crestani, 5º *Dang*.

O *Qwan Ki Do* no estado do Amapá vem crescendo bastante. Em menos de quatro anos de atuação já conquistou inúmeros praticantes. A União Amapaense de *Qwan Ki Do* realizou o I Seminário Amapaense de *Qwan Ki Do*, de 22 a 24 de julho de 2011, que foi ministrado pelo *Tao Su* Evandro Crestani, único discípulo direto do Grão-Mestre fundador, *Pham Xuan Tong*, e também participou do I Campeonato Brasileiro da modalidade, onde os “qwankidocas” amapaenses estiveram no pódio em várias categorias de combate e se sagraram campeões brasileiros, nas categorias juvenil e adulto masculino.

Em todo o Brasil, a arte vem ganhando força. O Estado de São Paulo por exemplo, concentra o maior número de centros de treinamentos, em cidades como Santo André, Poá, Piracicaba, entre outras. Outros estados também auxiliam fortemente na divulgação da modalidade, tais como: Rio de Janeiro, Amazonas, Manaus, Goiânia e Pará.

Alguns eventos de grande importância já foram realizados no Amapá, entre eles o I Torneio Amapaense de *Qwan Ki Do*, ocorrido no dia 14 de julho deste ano, que foi organizado em grande estilo pelo representante oficial e diretor técnico da arte no estado, *Huan Su Nielsen Amaral*. O evento reuniu cerca de 30 atletas, nas categorias adulta e infantil. As disputas ocorreram nas modalidades de combate livre, semi contato e *Quyêns* (formas= *catís* ou *kata*).

A União Amapaense de *Qwan Ki Do*, entidade fundada pelo *Huan Su Nielsen Amaral*, está localizada em Macapá, na Avenida Mãe Luzia, nº 1456, Bairro Jesus de Nazaré.

Informações:

Tel.: (96) 3224 1809 ou pelo site: [www.qwankido-ap.com.br](http://www.qwankido-ap.com.br) ■

### Eventos

O I Campeonato Paulista de *Qwan Ki Do* foi realizado no dia 24 de junho deste ano. O evento contou com a participação de 50 atletas que disputaram nas categorias formas, semi contato, combate livre e *Cô-Vô Dáo* (combate com armas). Na ocasião, não foram apenas os homens que competiram, mas mulheres e também crianças. No mês seguinte aconteceu o I Campeonato Amapaense de *Qwan Ki Do*.

### Agenda

O II Campeonato Brasileiro “Copa *Pham Xuan Tong*” acontecerá em Santo André, São Paulo, no dia 27 de outubro e contará com a ilustre presença do fundador da *Qwan Ki Do* no Brasil, o Grão-Mestre *Pham Xuan Tong*. Informações: (11) 4992 7651. Já o II Torneio Amapaense de *Qwan Ki Do* vai ocorrer em dezembro e contará com a participação do *Tao Su* Evandro Crestani.

# OCTÓGONOS E RINGUES



**Ringues, octógonos, tatames, suportes de saco de pancada, trilhos deslizantes, equipamentos de solo e de plataforma, com várias medidas e possibilidades de personalização. Faça um orçamento sem compromisso!**

Contatos: (11) 96134 9081 | (11) 97508 9942 | (11) 98797 0677

[academias@ig.com.br](mailto:academias@ig.com.br) | [www.fabricadeoctogono.com.br](http://www.fabricadeoctogono.com.br) | [www.fabricaderingue.com.br](http://www.fabricaderingue.com.br)

O melhor preço e a melhor qualidade do país! Atendemos todo o Brasil e exterior (frete não incluso) Parcelamos em até 18 X no Cartão de Crédito. Aceitamos cartão BNDES.

# Lutas vão superar futebol



© tankist76 - Fotolia.com

O desenvolvimento das lutas e consequentemente das artes marciais começou após a Segunda Guerra Mundial, quando os americanos se surpreenderam com as técnicas dos japoneses em meio ao confronto bélico. No Brasil, não teve como não se render ao novo esporte, o *Karate*, que teve sua primeira competição interestadual promovida pelo *Sensei* Akira Tanigushi, um dos pioneiros da modalidade no país. Alguns anos depois, os campeonatos brasileiros de *Karate* começam a se destacar. Em 1972, o brasileiro Luiz Tasuke Watanabe se tornou o primeiro ocidental a conquistar uma competição mundial. Na medida em que as lutas se desenvolviam, o mundo passava por intensas transformações que revolucionaram a maneira de viver em nosso país. As mudanças econômicas e sociais consequentemente trouxeram, para a sociedade, uma espécie de cultura da superficialidade, isto é, o péssimo hábito de decidir e fazer escolhas sem esforço consciente, fragmentava cada vez mais o pensamento humano, o consumismo provocado pelo capitalismo gerou de certa forma essa nova maneira superficial de ser, como resultado, tivemos indivíduos egocêntricos e competitivos.

Por outro lado, a prática das artes marciais permite o controle do medo e dificulta qualquer forma de manipulação, mas para anular essa influência positiva, os adeptos da cultura de superficialidade aplicaram duas estratégias para conter o seu avanço, como o incentivo à rivalidade atávica e a difusão de ideias, como a de que as artes marciais fomentam a violência.

Na rivalidade atávica, com o acúmulo de riqueza provocado pela segunda onda de desenvolvimento, ampliou-se a ganância, isso desencadeou uma busca por mecanismos de especializada proteção. Na medida em que adquiríamos conhecimento também foi desenvolvida a sabedoria para a luta. Contudo, a defesa efetiva aliada às técnicas de combate, também exigia uma particularidade, os conhecimentos eram transmitidos apenas aos filhos ou discípulos selecionados, os constantes combates levavam a sobrevivência apenas os mais hábeis.

O conceito rude de ver as lutas marciais foi passado para as diversas gerações, incitou-se assim uma maneira selvagem que destruiu a mais duradoura das civilizações culturais, a do *Kung Fu*. Em pouco tempo, os adeptos desse sistema superficial, os sociopatologistas, passaram a incentivar a rivalidade e o egocentrismo entre os praticantes marciais, visto que a competitividade entre as centenas de modalidades de luta foram ampliadas em uma teia de níveis, subdivididas em estilos, escolas e linhagens, os especialistas marciais estavam envolvidos em desgastantes conflitos internos.

As modalidades de arte marciais começaram a aumentar, só no Brasil em algumas décadas foram criadas mais de

trinta. Na China, quando o governo comunista impôs uniformidade, apenas uma arte marcial, o *Taijiquan*, estava dividido em mais de dois mil estilos. Durante décadas, os especialistas marciais foram nocauteados pelos sociopatologistas, que usaram a habilidade em manipular o processo de pensamento humano para transformar a chama da rivalidade em uma fogueira de vaidades.

Em nosso país, a cultura da superficialidade causou um retrocesso, dificultando o crescimento das lutas e artes marciais, basta vermos as leis que não colaboram para a regulamentação. No ano passado, o pugilista Acelino Popó Freitas apresentou um projeto de lei que pedia a regularização das atividades de artes marciais mistas (MMA), mas não foi atendido.

Mesmo com a fama negativa em torno da prática no Brasil, a transcendência característica das artes marciais crescia no mundo. Na virada do milênio as artes marciais constituíram a segunda atividade física mais praticada do planeta. Esse segmento esportivo é o que mais cresce na atualidade, o MMA, por exemplo, é o maior fenômeno do mundo e seu impressionante índice de crescimento dificilmente será superado.

Ironicamente, no país do futebol as lutas bateram a audiência dos jogos dos campeonatos profissionais estaduais, tanto que a grande mídia, avessa às lutas, percebeu que não podia ficar de fora de um negócio tão grandioso. A própria acultura da superficialidade que durante décadas sufocou a prática hoje colabora para mudar o paradigma de preconceito que gira por parte de algumas pessoas em relação ao universo marcial.

Aproveitar toda a emoção de um jogo competitivo envolve investir mais do que uma hora e meia. Uma luta, contudo, pode ser saboreada em poucos minutos e com um menu de opções altamente palatável para uma sociedade embalada pela falsa crença de que tudo precisa ser muito rápido. O futebol que ainda hoje ocupa uma posição de destaque consiste em um conjunto de abstrações com bastante distorção da realidade. É muito mais fácil envolver-se nas lutas que sempre fizeram parte do mundo real, afinal de contas, a vida é uma competição que foi iniciada há quatro bilhões de anos e para quem se interessa em direito desportivo, o clubismo em torno do futebol pode futuramente chegar às lutas. ■

# C. Júnior Cigano

O catarinense Júnior dos Santos Almeida tem 1,93 m e 108 kg. Aos 28 anos é o atual campeão dos pesos pesados do UFC (*Ultimate Fighting Championship*) ao derrotar o ex-campeão Cain Velasquez com apenas 1m04s no UFC on Fox, evento que aconteceu em novembro passado. Sua trajetória no UFC demonstra competência técnica, senso de oportunidade e principalmente equilíbrio emocional. Para comprovar essas particularidades observe seu cartel e conheça o que pensa este exímio lutador

Adversário	Resultado	Evento	Data e Local
Fabrizio Werdum	KO 1ª round	UFC 90	Rosemont/EUA
Stefan Struve	TKO 1ª round	UFC 95	Londres/Inglaterra
Mirko Crocop Filipović	TKO 3ª round	UFC 103	Dallas/EUA
Gilbert Yvel	TKO 1ª round	UFC 108	Las Vegas/Nevada/EUA
Gabriel Gonzaga Napão	TKO 1ª round	UFC on Versus 1	Broomfield/Colorado/EUA
Roy Nelson	Decisão Unânime	UFC 117	Oakland/Califórnia/EUA
Shane Carwin	Decisão Unânime	UFC 131	Vancouver/Canadá
Cain Velasquez	KO 1ª round	UFC on FOX	Anaheim/Califórnia/EUA
Frank Mir	TKO 2ª round	UFC 146	Las Vegas/Nevada/EUA



Júnior Cigano venceu Cain Velasquez e conquistou o título mundial dos pesos pesados do *Ultimate Fighting Championship*

© Divulgação | UFC

**MASTER: Em sua opinião, qual a melhor combinação de artes marciais para se tornar um campeão de MMA?**

**Cigano:** Acho que uma boa combinação é treinar *Wrestling*, Boxe, Jiu Jitsu e *Muay Thai*. Porém, cada lutador tem uma opinião diferente sobre esse assunto, tudo depende do que eles acham melhor para si. O que importa é se sentir bem e confiante com o treinamento.

**MASTER: Qual adversário você gostaria de enfrentar?**

**C:** Não costumo escolher adversários.

**MASTER: Qual sua rotina de treinamento?**

**C.:** Treino duas vezes por dia de segunda a sábado e divido entre esses dias, as modalidades que priorizo, como Boxe, *Jiu Jitsu*, *Wrestling* e *Muay Thai*.

**MASTER: Quais são seus principais treinadores?**

**C.:** Luis Carlos Dorea, Yuri Carlton e André Piccoli.

**MASTER: Existe a possibilidade de lutar com Jon Jones?**

**C.:** Não sei dizer, por enquanto acredito que não.

**M.: Como você consegue manter o foco diante da pressão no momento da luta?**

**C.:** Aprendi com as lutas que manter o foco no objetivo é muito importante. Agora, a cada nova luta consigo enxergar o foco cada vez mais claro. Acho que a experiência traz isso.

**MASTER: Qual foi o maior problema que você enfrentou?**

**C.:** Sempre temos problemas nos treinamentos e na vida da gente. Acho que o mais complicado para mim foi ter uma lesão no joelho, 10 dias antes da luta em que me tornaria campeão mundial. A minha solução foi muita fé em Deus e em N. Sra.

**MASTER: O que você teme?**

**C.:** Falta de segurança em todos os sentidos, principalmente financeiro. É horrível não saber como será o dia seguinte. Eu já passei por isso e não quero novamente.

**MASTER: Se você não fosse lutador, o que seria?**

**C.:** Não sei, provavelmente um trabalhador sem muita expressão e reconhecimento. Eu nasci para ser lutador e amo ser quem sou. Não troco por nada.

**MASTER: O que você ainda não conquistou em sua vida e que gostaria muito?**

**C.:** Não tenho nada em específico. Sou feliz e quero continuar assim. Quando aparecer a vontade, simplesmente farei.

**MASTER: Qual esporte aprecia além das lutas?**

**C.:** Eu gosto de quase todos os esportes. Se existe uma competição onde existe força de vontade, dedicação e superação, então eu gosto e apoio, pois sei que o resultado mudará vidas, assim como mudou a minha.

**MASTER: Comente sobre o MMA contra a violência e as drogas.**

**C.:** O MMA é um esporte maravilhoso, combate qualquer tipo de vício e violência, pois faz com que os praticantes concentrem todas as suas energias em um só objetivo, a vitória.

**MASTER: Esta atuando em algum projeto social?**

**C.:** Fortaleço muitos projetos sociais, mas atualmente estou elaborando o meu próprio projeto, em Caçador/SC, em parceria com a Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP).

**Luta mais difícil:** Roy Nelson.

**Planos para o futuro:** Vencer sempre.

**Seu ídolo:** Ayrton Senna.

**Força ou Inteligência:** O conjunto. Uma combinação equilibrada é muito importante.

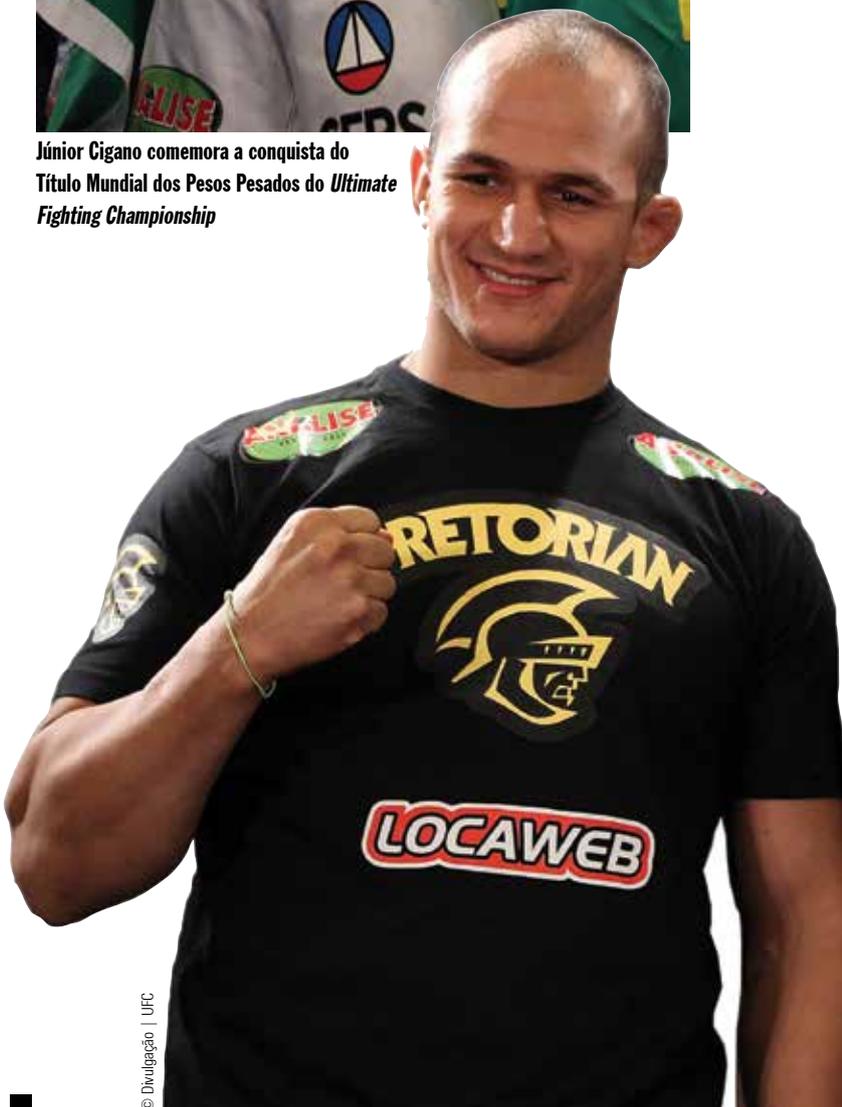
**Sonho:** Bater recordes e ser lembrado como um vencedor.

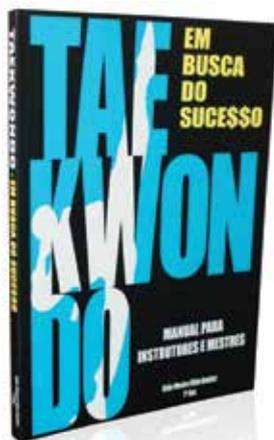
**Lugar para meditar:** Minha casa, o melhor lugar do mundo.

**O que te deixa chateado:** Mentira, falsidade, desconfiança. ■



Júnior Cigano comemora a conquista do Título Mundial dos Pesos Pesados do *Ultimate Fighting Championship*





## TAEKWONDO Em busca do Sucesso

O autor e Grão-Mestre sintetiza seus 25 anos de carreira em uma obra que contempla temas como administração de academias, exercícios físicos, flexibilidade aplicada, primeiros socorros e roteiros e planejamentos de aula. Esta obra é uma verdadeira aula de gestão de academias.

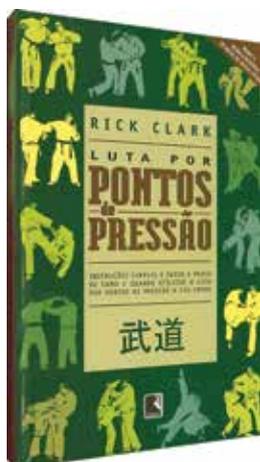
**Autor:** Fábio Goulart  
**Nº de páginas:** 196  
**Editora:** Midiograf  
**Onde adquirir:** [www.buenoeditora.com.br/shop](http://www.buenoeditora.com.br/shop)  
**Preço:** R\$ 36,90 (frete não incluso)



## Energia Mental e Física

Esta obra é de grande validade para o meio marcial. Foi escrita pelo grande mestre Jigoro Kano, fundador do *Judo*, e nela são abordados todos os contextos psicobioespirituais (corpo, mente e espírito) que envolvem a arte. Mostrando-o além da marcialidade, um método completo de educação física, no qual tem como essência o pleno equilíbrio holístico do ser humano.

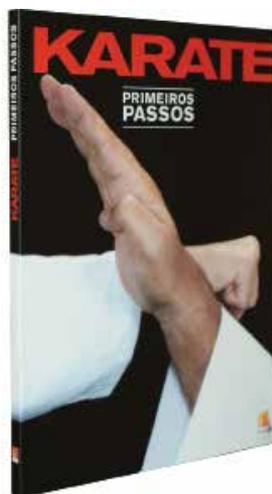
**Autor:** Jigoro Kano  
**Número de páginas:** 128  
**Preço:** R\$ 18,00  
**Onde adquirir:** [www.pensamento-cultrix.com.br](http://www.pensamento-cultrix.com.br)



## Luta por Pontos de Pressão

Esta obra apresenta, de forma clara e objetiva os diversos pontos de pressão que são usados com o objetivo de possibilitar aos artistas marciais o uso moderado da força, o que permite o pleno controle do adversário, com técnicas simples com características eficazes, eficientes e efetivas.

**Autor:** Rick Clark  
**Número de páginas:** 249  
**Preço:** R\$ 34,90  
**Tamanho:** 14 cm X 21 cm  
**Onde adquirir:** [www.record.com.br](http://www.record.com.br)

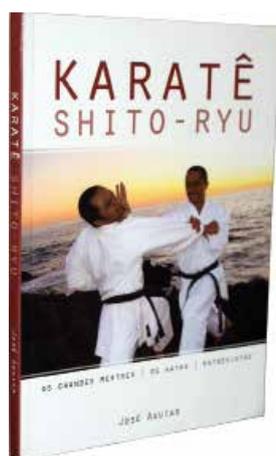


## KARATE Primeiros Passos

O livro traz valiosas informações para quem pretende iniciar a prática do Karate-Do, retratando a verdadeira evolução do ser humano dentro da modalidade e orientando na escolha do Dojo com uma abordagem sobre os lemas e procedimentos necessários para a seleção do local e também com fotos ilustrativas dos principais katas da modalidade.

Indicado a todos os estilos de *Karate*

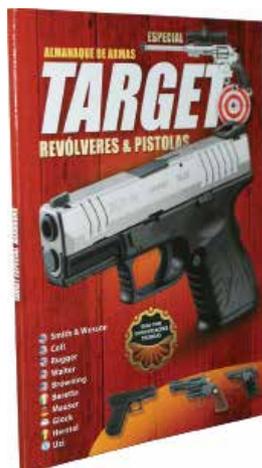
**Autor:** Paulo Bartolo  
**Número de páginas:** 128  
**Preço:** R\$ 29,00  
**Onde adquirir:** [www.paulobartolo.com.br](http://www.paulobartolo.com.br)



## KARATE SHITO-RYU Os grandes Mestres, os Katas e entrevistas

O autor agrega seus conhecimentos e vivência no *Karate Shito-Ryu* com a seleção de diversos depoimentos de personalidades da arte marcial, além de *katas* e aspectos históricos do desenvolvimento da modalidade. Uma obra que aborda o *Karate* como arte marcial e esporte e também serve de recordação por sua riqueza de imagens.

**Autor:** José Aguiar  
**Número de páginas:** 184  
**Preço:** R\$ 25,40  
**Onde adquirir:** [www.buenoeditora.com.br/shop](http://www.buenoeditora.com.br/shop)



## TARGET - Especial Handguns

Para quem se interessa por armas de fogo, a Bueno Editora produziu em parceria com a Editora Geek, este almanaque de armas de fogo que contempla informações sobre a história e os mecanismos que compõem o equipamento, além de especificações técnicas de diversas armas de origem estrangeiras e informações sobre legislação.

A 2ª edição chegará em breve as melhores bancas e se intitula "**Target - Especial Colecionadores**".

**Editora:** Geek/Bueno  
**Número de páginas:** 80  
**Preço:** R\$ 24,90  
**Onde adquirir:** nas bancas do Brasil





# ONDE TREINAR:

Hapkido



## Aritana Hapkido

Academia ETUDES R. Santa Rita de Cássia, 127  
Graça, Salvador/ BA | (71) 3332 0077  
Treinos: 2ª e 4ª as 20h30 e 6ª as 18h  
Academia Edson Carvalho, Barra Oceânica no Barra Flat  
Tel.: (71) 3264 1486. Treinos: 14h e 17h  
aritanahapkido@hotmail.com

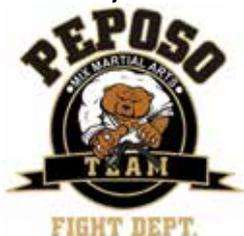
Hapkido



**DOJANG MESTRE GAMA**  
Taekwondo • Hapkido  
Vidya Yoga  
www.vidyayoga.org  
Tel.: (41) 9141 6300  
mestre@vidyayoga.org

Jiu Jitsu

## Associação Recreativa e Esportiva Peposo Team



Sensei Paulo "Peposo" Curi  
Octacampeão Brasileiro e  
Hexacampeão Mundial de Jiu Jitsu  
Tel.: (31) 32413699 | 9975 3777  
peposoferabraba@yahoo.com.br  
www.peposo.com.br

Taekwondo



**AFG**  
INSTITUTO DE  
**TAEKWONDO**  
Rua Euclides da Cunha, 203 - Santos/ SP  
www.fabiogoulart.com.br TEL. (13) 32512000

Taekwondo

## L.D.T.E.M.G



Liga Desportiva de Taekwondo  
do Estado de Minas Gerais  
Mestre Ronaldo Avelino | 5º Dan  
Rua Porto Seguro, 195 - Nova Vista  
Belo Horizonte/MG  
Tel.: (34) 3485 1074 | 8653 9601  
mestronaldotkd@gmail.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™

Taekwondo

## FEDERAÇÃO GAÚCHA DE TAEKWONDO INTERESTILOS

A ENTIDADE QUE MAIS CRESCE NO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL  
FILIADA A LIGA NACIONAL DE TAEKWONDO



Filie-se e tenha seu trabalho reconhecido  
Mestre Jeferson Machado - Presidente  
(51) 3031 5371 | www.taekwondors.es.tl | taekwondors@live.com

Taekwondo

## Academia Belmiro Giordani



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

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



## Karate Kyokushin IKOK-SOSAI

Av.: João Café Filho, 1050 | São Bernardo do Campo/SP  
www.ikososai.com.br | www.kyokushinnet.com.br  
kyokushin.ikososai.br@gmail.com | Tel.: (11) 9477 7822

Systema

## ARTE MARCIAL RUSSA SYSTEMA BRASIL



saúde • condicionamento físico  
relaxamento • autodefesa

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

Kung Fu



## Jing Shen Shaolin Kung Fu

Shifu Marcus Vinicius  
Ilha Porchat Clube | Alameda Paulo Gonçalves, 264  
São Vicente/ SP Tel.: (13) 7811 6588  
55\* 96\* 68687

# ANO DO DRAGÃO

Os orientais o consideram um ano auspicioso, bom para casar, ter filhos, investir ou começar um negócio novo, pois o dragão traz fortuna e felicidade.

**LIVRO  
GRANDES  
MESTRES  
DAS ARTES  
MARCIAIS**  
**4<sup>a</sup>  
edição**



- A maior obra de registro biográfico do país
- Biografias dos precursores das modalidades no país
- História das artes marciais no Brasil
- Circulação nacional e abrangência internacional.

Informações e inscrições de Mestres e Professores:  
[www.grandesmestresmarciais.com.br](http://www.grandesmestresmarciais.com.br)



Para adquirir as edições anteriores:  
[www.buenoeditora.com.br/shop](http://www.buenoeditora.com.br/shop)