
Jefferson Luis de Simone
(Fundador)



Sistema de Treinamento Marcial com Bastão

Contato com o autor: mestrejeffersonluis@gmail.com

WebSite: www.stickfightdo.com.br

AVISO: Edição não revisada, pode conter erros gramaticais ou ortográficos.

Sistema de Treinamento Marcial com Bastão



Sistema de Treinamento Marcial com Bastão

*Nos tornamos o que fazemos e pensamos no que fazer.
Logo, podemos ser aquilo que pensamos ser.*
(Jefferson Luis de Simone – Fundador do Stick Fight Do)

SOBRE OS DIREITOS AUTORAIS E PROTEÇÃO LEGAL

Copyright © 2022 Jefferson Luis de Simone.

LEI Nº 9.610, DE 19 DE FEVEREIRO DE 1998.

Altera, atualiza e consolida a legislação sobre direitos autorais e dá outras providências.
Art. 1º Esta Lei regula os direitos autorais, entendendo-se sob esta denominação os direitos de autor
e os que lhes são conexos.

WebSite: www.stickfightdo.com.br

Apresentação

*Por Jefferson Luis de Simone
Fundador do Stick Fight Do*

O conteúdo deste livro descreve a estrutura pedagógica do sistema de treinamento denominado “Stick Fight Do”. O objetivo da obra não é somente descrever as características marciais do sistema, mas também motivar e orientar o leitor a respeito da cultura que constitui o sistema. Geralmente os livros de artes marciais mais conhecidos pelo público dedicado ao assunto, abordam prioritariamente a temática de combate predominante nas ideologias das diferentes artes marciais existentes. Mas neste livro você encontrará uma teoria mais associada ao outro lado das artes marciais que não está relacionado diretamente às situações de combate. Sustentando como tema principal o desenvolvimento de habilidades cognitivas, o conteúdo desta obra objetiva conscientizar o leitor (Praticante ou não do sistema), sobre a importância de preparar a mente para os desafios da vida.

Quando pensamos em desafios da vida, devemos considerar qualquer situação problemática que nos pareça ser algum tipo de ameaça. Não importa se tais situações serão vivenciadas no trabalho, na escola, na academia ou em qualquer outro tipo de ambiente. O que realmente importa, é como nos preparamos para enfrentar os momentos difíceis. Seguindo esta ideologia, o presente livro busca demonstrar ao leitor todas as características do Stick Fight Do que tornam este magnífico sistema de treinamento uma ferramenta super útil para a vida do praticante. Entretanto, não espere encontrar conselhos ou dicas milagrosas de como agir ou proceder diante de situações específicas. Pois, o objetivo do sistema de treinamento marcial com bastão, não é limitar o pensamento do praticante ou condicioná-lo às situações previsíveis. Na verdade, a estrutura do sistema leva à imprevisibilidade. Ou seja, o praticante não deve esperar por situações padrões e que tendem a se repetir.

Estamos falando aqui de como estar preparado para tudo e não apenas para situações específicas. Muitas artes marciais tentam condicionar seus alunos e praticantes às situações previsíveis. Contrariamente, o tipo de treinamento do Stick Fight Do não pretende induzir a pessoa a saber exatamente o que fazer diante de um problema, mas sim estar preparado para fazer alguma coisa. Quando a mente de uma pessoa está em harmonia com o corpo e com as habilidades bem desenvolvidas, naturalmente a pessoa tende a agir com maior nível de eficiência em qualquer situações durante a vida. Sob este ponto de vista, podemos entender que estar bem e em equilíbrio consigo mesmo é a melhor forma de se comportar eficientemente. Mesmo que uma situação perigosa imponha a um indivíduo certa dose de desespero e incerteza quanto ao resultado de um possível confronto, ele certamente terá mais chances de sobreviver ao perigo se sentir-se preparado e com os sentidos aguçados. Diversos fatos já ocorridos no mundo envolvendo lutadores de artes marciais, nos demonstraram que nem sempre o conhecimento e o treinamento de golpes e técnicas de defesa pessoal, resultam em sucesso para a vítima. Existem até casos em que pessoas leigas em lutas e artes marciais, conseguiram escapar ilesas de assaltos e vencer outras pessoas treinadas em determinados tipos de lutas. Provavelmente, isto se deve ao estado emocional e mental dos indivíduos envolvidos. Se alguém possui conhecimentos de combate, mas não possui preparo psicológico que propicie um certo nível de autocontrole. Então, existe alta probabilidade de que este alguém obtenha resultados negativos durante situações perigosas ou mesmo combates diretos contra oponentes. Ainda, nos esportes não é diferente. Quando o atleta adepto de um esporte de combate corporal ou armado está em condição de desequilíbrio emocional ou mental, geralmente acaba sendo derrotado mais facilmente por seus adversários.

Neste livro não estão descritas técnicas de treinamento para obtenção de resultados imediatos. O conteúdo que você encontrará nas próximas páginas, limita-se a mostrar a linha de pensamento que deve ser seguida para a prática correta do sistema de treinamento proposto. Obviamente, os treinamentos são de responsabilidade do aluno ou praticante de Stick Fight Do.

Seguindo as orientações organizacionais propostas, é possível formatar uma rotina de treinamento satisfatória que leve a bons resultados em conformidade com a filosofia do sistema de treinamento em questão.

Em determinados capítulos, são mencionadas as técnicas de movimentos divididas por níveis de dificuldade (1 a 10). Os níveis de dificuldades agrupam as técnicas marciais que constituem o sistema de treinamento. No entanto, as técnicas não são descritas teoricamente em documento algum, porque foram concebidas pelo fundador do sistema para serem aprendidas e memorizadas obrigatoriamente de forma visual.

O foco no desenvolvimento da memória visual durante as seções de treino é outra característica marcante do Stick Fight Do.

Sumário

Prefácio	1 - 2
Introdução	3 - 4
Capítulo 1 (A origem)	
O que é Stick Fight Do?	6
O Fundador	7 - 8
O bastão	9 - 10
Benefícios do treinamento	10 - 11
Comparação do bastão com armas	11 - 12
Local de treino	12 - 13
Níveis de treinamento	13 - 15
Graduação	15 - 16
Pós-graduação	16 - 17
Professor de Stick Fight Do	17 - 18
Faixa etária	18 - 19
Filosofia educacional	20 - 21
Capítulo 2 (Objetivo)	
Desenvolvimento de habilidades	23 - 24
A importância das habilidades cognitivas	24 - 25
Equilíbrio mental através da cognição	25 - 26
Preparação para a vida	26 - 27
Evitando problemas e combates	27 - 29
Cognição e Predição de Conflitos	29 - 30
Principal adversário: A vida	30 - 31
Missão: Sobrevivência Inteligente	31 - 32
Capítulo 3 (Característica Marcial)	
Condicionamento de ataque	34 - 35
Postura de combate	35 - 36
Locomoção defensiva	36 - 37
Agilidade e pensamento de combate	37 - 38
Precisão guiada por alvo	39 - 40
Uso de arma	40 - 41
Capítulo 4 (Defesa Pessoal Natural)	
Alta capacidade de percepção visual	43 - 44
Reflexos apurados	44 - 45
Controle de distância	45 - 46
Rapidez de locomoção	46 - 47
Foco em sobrevivência	48 - 49
Liberdade de ação	49 - 50

Capítulo 5 (Visão esportiva)

Condicionamento físico natural	52 - 53
Comportamento autocompetitivo	53 - 54
Concentração e paciência	54 - 55
Treino adaptável ao esporte	56 - 57

Capítulo 6 (Treino e Saúde)

Motivação e Bastão	59 - 60
Controle mental por foco	60 - 61
Movimentação natural	61 - 62
Ênfase nos membros superiores	62 - 63
Isometria postural	64 - 65
Treino aeróbico	65 - 66
Aumento da autoconfiança	66 - 67

Capítulo 7 (Equipamento de treino)

Bastão artesanal	69
Máquina de Treino	70 - 76

Capítulo 8 (Uniforme)

78 - 79

Capítulo 9 (Tipos de treinos)

Treino independente	81 - 82
Treino em grupo	82 - 83
Treino esportivo	83 - 84
Treino recreativo	84 - 85

Capítulo 10 (Web Site: Órgão regulador do Stick Fight Do)

Documentos	87 - 88
Material didático	88 - 89
Certificados	89 - 90
Apps e Softwares	91 - 93
Informações	94 - 95

Capítulo 11 (O Certificado)

97

Capítulo 12 (Técnicas e Movimentos)

Níveis de habilidade	99 - 100
Nomenclatura das técnicas	100 - 101
Movimentos sem alvo	101 - 102
Movimentos com alvo	102 - 103
Combinações de movimentos	104 - 105
Variações de movimentos	105 - 106
Golpeando na Máquina de Treino	106 - 107
Simulação de combate	107 - 108

Capítulo 13 (Treino de Memorização)

O papel dos nomes em códigos	110 - 111
Exercitando a Memória visual	111 - 112
Conteúdo didático em formato de vídeo	112 - 113
Benefício extra da prática	113 - 114

Capítulo 14 (Treino à distância)

Canal de vídeos no You Tube	116 - 117
Grupo no Whatsapp	117 - 118
Orientações do instrutor	118 - 119

Capítulo 15 (Teorias fundamentais)

Áudio Books	121 - 122
A importância das teorias nos treinamentos	123 - 124
Estudo e aplicação	124 - 125

Capítulo 16 (A arte de pensar e agir rápido)

Resultado dos treinamentos	127 - 128
Paralisia no conflito	128 - 129
Reflexo	129 - 130
Tomada de decisão	130 - 131
Ato instintivo	132 - 133
Orientação à emoções	133 - 134
Tempo de resposta	134 - 135
Decisão condicionada	136 - 137
Decisão racional	137 - 138
Decisão racional e Tempo de resposta	138 - 139
Variação e pensamento	139 - 140
Variação versus fluidez de movimentos	141 - 142
Variação e velocidade = Pensar e agir rápido	142 - 143
Comportamento Preditivo	143 - 144
Aplicando a arte de pensar e agir rápido no dia à dia	145 - 146

Capítulo 17 (Controle da arma)

Força controlada	148 - 149
Impacto sem potência	149 - 150
Velocidade pré impacto	150 - 151
Desaceleração do movimento	151 - 152
Cognição reversa	152 - 154
Uma técnica de controle da mente	154 - 155

Capítulo 18 (Plano de treino padrão)

Definindo os níveis do treino	157
Selecionando as técnicas	158 - 159
Assistindo aos vídeos das técnicas selecionadas	159 - 160
Memorizando os códigos das técnicas selecionadas	160 - 161
Exercitando cada técnica selecionada lentamente sem alvo	161 - 162
Exercitando cada técnica selecionada rapidamente sem alvo	162 - 163
Aplicando todas as técnicas selecionadas na máquina de treino	164 - 165

Capítulo 19 (Combinação de artes: Artesanal e Marcial)

A confecção do bastão	167 - 168
A montagem da máquina de treino	169 - 170
Habilidades e preparação do equipamento	170 - 171
Um soldado não é habilidoso apenas em combate	171 - 172

Capítulo 20 (Arte marcial moderna)

Stick Fight Do e a cultura digital	174 - 175
Objetividade de treinamento	175 - 176
Contradição com a cultura oriental	176 - 177
Uso de instrumento simples como arma	177 - 178
Game para exercitar o pensamento rápido	179 - 180

Capítulo 21 (Stick Fight Do e outras artes marciais)

Capítulo 22 (Níveis de treinamento e suas técnicas)

Sobre o tipo de apostila	185
Nível 1	186 - 187
Nível 2	188 - 189
Nível 3	190 - 191
Nível 4	192 - 193
Nível 5	194 - 195
Nível 6	196 - 197
Nível 7	198 - 199
Nível 8	200 - 201
Nível 9	202 - 203
Nível 10	204 - 205

Capítulo 23 (Nível avançado)

Uma reflexão sobre o nível básico	207 - 208
Combinações de movimentos do mesmo nível	208 - 209
Combinações de movimentos de níveis diferentes	210 - 211
Quantidade de combinações	211 - 212
Velocidade, memorização dinâmica e fluidez	212 - 213
Precisão de ataque e controle da arma	213 - 214

Capítulo 24 (Informações complementares)

Outros golpes	216
Chutes	216
Socos	216
Ambiguidade técnica	217

Capítulo 25 (Plano de treino básico)

Capítulo 26 (Conclusão: Um sistema simples e poderoso)

	221 - 222
--	-----------

Prefácio

Por Jefferson Luis de Simone
Fundador do Stick Fight Do

Sistemas de treinamento normalmente são vistos como meios de aprimoramento de habilidades físicas.

Diferentemente, o sistema descrito neste livro aplica-se ao desenvolvimento de habilidades mentais para a obtenção de desempenho físico. Em primeiro lugar, são priorizadas as habilidades cognitivas tão essenciais no nosso cotidiano. A memória e o raciocínio rápido são as que mais importam no sistema proposto.

Também devem ser levados em consideração os equipamentos de treino. Para praticar o sistema de treinamento marcial com bastão, é necessário produzir um bastão artesanal composto por cabo de vassoura e fita isolante. A fita isolante deve ser enrolada no cabo de vassoura de ponta a ponta. Para facilitar o trabalho dos alunos, existe uma sequência de quatro vídeos disponíveis no canal YouTube do Stick Fight Do. Assistindo aos vídeos, os adeptos do sistema podem aprender de forma simples como confeccionar um bastão de treino. Cada aluno deve possuir o seu próprio bastão para participar de aulas presenciais ou online.

Outro equipamento importante, é a máquina de treino que também deve ser construída pelos próprios alunos. A estrutura de uma máquina de treino é composta por: *tripé de metal e espaguete de polietileno*.

Quando corretamente montada, a máquina de treino do Stick Fight Do pode ajudar muito o praticante no aprimoramento da precisão de ataque e nos movimentos reflexivos.

Não existe uma regra para uso do equipamento de treino, desde que as técnicas a serem praticadas sejam coerentes com o nível de dificuldade do aluno. Durante uma seção de treinamento, o praticante precisa exercitar as técnicas de duas maneiras:

- Executando movimentos ao ar livre.
- Executando os movimentos com o objetivo de golpear os alvos na máquina de treino.

Uma característica interessante é que o ato de golpear neste sistema marcial, não significa realmente um ato agressivo. No Stick Fight Do, um golpe com o bastão é uma forma de obter controle da mente sobre o corpo. Quando um golpe é desferido, o resultado do movimento nem sempre será um impacto forte no alvo focado. Na verdade, o principal objetivo é conter o impacto através da desaceleração do movimento antes de atingir o alvo. Isto será melhor esclarecido nos parágrafos do capítulo 17.

Além de fazer parte do kit de treinamento do sistema, a máquina de treino atribui a tudo isso um clima esportivo. Com um formato de treinamento orientado a alvos, as seções de treinamento podem ser facilmente transformadas em pequenos eventos de competição. Aliás, essa é também uma característica das artes marciais modernas (Adaptação esportiva).

Considerada uma arte marcial moderna, o Stick Fight Do não é controlado por um órgão específico ou federação esportiva. Ao invés disso, todo o conteúdo relacionado ao sistema de treinamento é gerenciado e controlado por meio do web site do sistema (www.stickfightdo.com.br). Originalmente, pode ser considerada uma arte marcial brasileira especializada em bastão. Com exceção de documentações de negócios, quaisquer outros tipos de documentos, incluindo certificados de graduação de alunos e professores, são por padrão disponibilizados e publicados diretamente no web site da modalidade.

Quanto aos locais de aulas e treinamentos, os parques abertos e áreas livres são os ambientes mais adequados para a prática do sistema de treinamento marcial com bastão. A preferência por treinos ao ar livre presente na filosofia do sistema, pretende incentivar os alunos a cuidarem melhor da saúde física e mental. Claro que essa característica não impede nem torna proibitivo o treino dentro de academias de esportes. Algumas pessoas não sentem-se a vontade em locais públicos para a prática de artes marciais. No entanto, existe sim, um favorecimento em prol da ideia de treino ao ar livre. Desse modo, um professor de Stick Fight Do sempre

recomendará prioritariamente os treinos ao ar livre para os seus alunos.

O processo de aprendizagem do Stick Fight Do é realmente orientado a vídeos.

Geralmente cada vídeo apresenta uma única técnica de movimento.

Todas as técnicas atualmente estão disponíveis na internet num canal do YouTube que possui o mesmo nome da modalidade.

No web site, estão publicadas apostilas classificadas por níveis de dificuldade de 1 a 10. Essas apostilas contêm apenas os links dos vídeos de cada técnica.

Todas as dúvidas referentes ao sistema de treinamento, aulas ou materiais didáticos podem ser melhor esclarecidas diretamente com o mestre Jefferson Luis (e-mail: mestrejeffersonluis@gmail.com).

Introdução

Demonstrar outras aplicações das artes marciais é um dos propósitos do Stick Fight Do.

Desde os tempos antigos até hoje, as artes marciais são consideradas ferramentas bélicas para proteção e resolução de conflitos. Tanto com armas como sem elas, os atos de atacar e defender são meras reações do ser humano às situações de perigo. Instintivamente, o homem sempre buscou defender a si mesmo e aos outros através do uso de instrumentos ou do próprio corpo. Quando falamos em artes marciais, estamos simplesmente falando de como o homem tenta resolver conflitos diretos através de padrões comportamentais. Tais padrões, normalmente advêm da cultura de um grupo social, seja localizada ou globalizada. A necessidade de proteger a si e aos demais do mesmo grupo, exige naturalmente a adoção de técnicas e ferramentas que possam ser usadas como armas. É bem verdade, que frequentemente nos deparamos com situações de total impotência diante de ameaças em decorrência das conhecidas armas de fogo. Ironicamente, a invenção da pólvora pelo povo chinês modificou drasticamente o cenário cultural das artes marciais a séculos. O que parecia ser a forma mais urgente e eficiente de defesa, passou a ser mero complemento para situações específicas. Sem falar na transformação radical das diversas modalidades marciais em esportes definitivos.

Mesmo assim, ainda é forte a ideia de que as artes marciais podem ser úteis nos dias atuais perante situações de perigo ou de confronto direto entre humanos. No caso das artes que adotam uso de arma, a sensação de proteção parece ser maior do que nas artes que requerem somente os membros do corpo. Quando alguém tem um objeto nas mãos e que pode ser usado para atacar ou defender, normalmente demonstra mais coragem diante de possíveis conflitos ou combates. Ainda não é uma certeza e nem um consenso entre os lutadores e artistas marciais, mas talvez o uso de armas de contato seja um modo de continuarmos a vermos na velha arte da guerra uma ferramenta de defesa.

Sabe-se que quando uma arma de fogo é apontada para a cabeça de alguém à média distância entre duas pessoas, fica praticamente impossível uma reação através de golpes corporais por parte de um ou de outro. Porém no caso de porte de uma arma como por exemplo, um bastão ou uma espada. As chances de uma vítima aumentam na mesma proporção dos erros do agressor em vantagem por portar uma arma de fogo. Ainda assim, quem porta uma arma de fogo continua mantendo uma larga margem de vantagem no conflito. Apostar no erro do agressor ao disparar a arma de fogo, certamente não é a melhor das soluções, mas ao menos a pessoa em desvantagem (ou vítima), ganha uma chance maior do que na condição de pessoa desarmada.

O Stick Fight Do adota o bastão como arma de combate, mas tem o objetivo de desenvolver habilidades mentais que aumentem as chances de sobrevivência do praticante de forma inteligente.

Deste modo, a arma não é usada como uma arma, mas sim como ferramenta para desenvolver a capacidade de sobrevivência do indivíduo por meio do seu sistema cognitivo.

- Será que é necessário sempre aderir ao conflito direto para obter sucesso no combate?

Na verdade, não.

Nem sempre é necessário iniciar um confronto para vencê-lo.

A filosofia marcial do Stick Fight Do assemelha-se à ideia de treinamento de agentes secretos.

Os agentes secretos aprendem artes marciais, mas priorizam sempre o uso da astúcia e técnicas de fuga para atingirem seus objetivos.

Podemos ainda pensar que o Stick Fight Do é a arte de lutar sem lutar.

Treina-se para estar preparado para o combate, mas não para buscar o combate.

Descrevendo de um modo mais técnico, este é um sistema de treinamento com ênfase em características psíquicas. Ou ainda, um tipo de treinamento psicológico para controle da parte física durante conflitos.

Apesar da complexidade inerente às 100 técnicas de movimentos do sistema, as seções de treinos são compostas por rotinas bem simples. Na verdade é bem fácil e simples praticar Stick Fight Do.

Praticantes de outros tipos de artes marciais também podem ser beneficiados com a adoção do Stick Fight Do como meio de desenvolvimento de habilidades. Melhorando de modo geral a cognição dos lutadores, este sistema de treinamento marcial com bastão serve também como ferramenta complementar para todas as outras artes marciais, independente da cultura do país de origem.

Pratique Stick Fight Do e desenvolva suas habilidades!

Capítulo 1

A origem

O que é Stick Fight Do?

Stick Fight Do é um sistema de treinamento marcial com bastão desenvolvido por Jefferson Luis de Simone.

Na condição de fundador, o mestre Jefferson Luis aproveitou toda a sua experiência de mais de 30 anos em artes marciais para moldar um sistema simples e objetivo, que possibilitasse o desenvolvimento de habilidades cognitivas através do manuseio do bastão como arma.

Depois de observar e experimentar alguns tipos diferentes de artes marciais, o fundador percebeu que a maioria dos sistemas de combate não priorizavam em geral o aprimoramento da cognição durante as etapas de treinamento. Como sempre considerou a cognição uma parte muito importante para o uso do corpo e da mente como ferramenta de sobrevivência, o mestre fundador decidiu iniciar uma extensa jornada na busca por um sistema marcial que priorizasse o desenvolvimento da memória, raciocínio rápido e percepção visual avançada.

Essa magnífica jornada do mestre Jefferson foi iniciada em meados do ano 2013, na cidade de São Paulo, no Brasil. Muitas aulas foram ministradas numa academia localizada no tradicional bairro da Liberdade até que fosse possível definir um modelo de treinamento conciso e eficiente no que diz respeito à proposta do mestre fundador. Sendo dotado de uma visão mais científica das artes marciais, o principal objetivo de Jefferson não era financeiro e sim pedagógico. Pois, ele já sabia que as diferentes técnicas que hoje constituem o Stick Fight Do, funcionavam perfeitamente de acordo com a sua proposta de evolução cognitiva. No entanto, ainda não dispunha de teorias ou ferramentas didáticas adequadas que viabilizassem a prática do sistema por leigos em artes marciais. Foram muitos os alunos que experimentaram algumas aulas do novo sistema de treinamento, mas a maioria não conseguia acompanhar o ritmo extremamente técnico das seções de treinamento. Isto ocorreu principalmente, porque o fundador também possuía uma visão avançada em relação a modelos de treinamentos marciais. Acostumado a treinos de alto desempenho aeróbico devido à sua cultura marcial estar associada às artes marciais coreanas, ele era demasiado exigente com os alunos em relação à performance deles durante os treinos. Por isso, ainda não era capaz de perceber também que um sistema de treinamento com arma seria em teoria, muito mais difícil de ser praticado por pessoas leigas do que as lutas de contato mais conhecidas. Deste modo, foram necessárias muitas experiências didáticas até que Jefferson descobrisse um meio de tornar o seu sistema mais fácil de ser praticado.

Apesar das dificuldades impostas durante as aulas, é claro que nem todos os voluntários e pessoas interessadas deparavam-se com limitações. Praticantes de outras artes marciais com certo nível de graduação, mostravam bom desempenho e evolução durante os diversos treinamentos oferecidos pelo mestre. A grande maioria deles até acreditava que o novo sistema marcial, deveria ser ensinado somente a lutadores e praticantes graduados em outros tipos de lutas e esportes de combate. Na verdade, pensavam que os benefícios obtidos através dos treinamentos só seriam possíveis de serem obtidos por indivíduos já condicionados a algum tipo de cultura marcial.

Então, o fundador percebeu que algo estava errado...

O Stick Fight Do não deveria seguir o mesmo caminho didático de outras modalidades de combate.

Seria preciso reformular e adaptar o modelo de treinamento de modo a tornar possível o real desenvolvimento cognitivo aplicado à arte da guerra.

Com um novo modo pensar, Jefferson realizou algumas mudanças que se mostraram cruciais ao longo do tempo. Já no final do ano de 2017, a arma denominada “nunchaku” foi eliminada do kit de treinamento do sistema. Apesar de não mencionado no início deste capítulo, é importante destacar que o sistema de treinamento em questão, surgiu primeiramente com o nome de “Nunchaku Attack” nos idos de 2013 (Como mencionado acima), e que fazia uso apenas do tipo de arma popularmente conhecido como nunchaku. Somente a partir de 2017 é que o bastão

comum foi incluído como arma de treino. Assim, alguns meses depois, o nunchaku que também é considerado um tipo de bastão (Bastão articulado de duas partes), foi retirado definitivamente das aulas e também dos treinos livres.

Hoje, o sistema de treinamento marcial com bastão, recebe unicamente o nome de Stick Fight Do (Como citado inúmeras vezes neste texto), além de adotar somente um tipo de bastão artesanal que deve ser produzido pelos próprios alunos.

Tudo isso resultou num sistema mais simples e fácil de ser aplicado.

Muitas mudanças foram feitas no sistema desde 2017, mas possivelmente outras ainda virão para que o sistema torne-se cada vez melhor e mais eficiente.

O Fundador

Jefferson Luis de Simone é um desenvolvedor de software e estudioso das artes marciais nascido no Brasil na cidade de São Paulo.

Depois de praticar e estudar tipos diferentes de artes marciais, percebeu que a maioria dos grupos e organizações mantenedoras das diversas modalidades e estilos existentes não buscavam por um processo de modernização das mesmas. Uma análise prolongada e de ponto de vista científico, revelou ao fundador uma necessidade de mudança que não vinha sendo considerada pelas associações ou federações de artes marciais mais conhecidas. O problema real gira em torno da filosofia capitalista à qual as mais variadas culturas do mundo estão sujeitas na fase atual da história humana. Comercializar as artes marciais como um produto, na verdade parece ser o principal objetivo das organizações que cuidam do legado marcial nos dias atuais.

Como consequência desta ideologia comercial por trás das culturas marciais, certamente não se consegue obter algum tipo de evolução natural da “arte da guerra”.

Diante destes fatos, Jefferson chegou à conclusão de que não poderia transformar totalmente o cenário atual das artes marciais, até porque as mudanças relacionadas à qualquer tipo de cultura social dependem diretamente de mudança comportamental. Sendo assim, o fundador se esforçou em encontrar um meio de contribuir com a evolução das artes marciais sem que fosse preciso transformar o comportamento dos lutadores e praticantes. Deste modo, por ser um especialista em tecnologia, previu que as revoluções tecnológicas ocorridas no último século estavam levando também a uma certa inutilização das artes marciais como ferramenta de poder pessoal. Isto é, a prática em geral das artes marciais transformaram-se em meros esportes de combate, mesmo que o verdadeiro intuito dos mentores, mestres e professores não fosse este. Talvez, os mestres mais conservadores desejassem que as artes marciais continuassem a ser instrumentos de transformação social.

Continuando a sua reflexão sobre o propósito da cultura marcial nos dias atuais, o autor do novo sistema de treinamento com bastão – ao qual esta obra se refere – notou que nesta nova etapa da evolução humana, a tecnologia tem influência direta sobre todas as coisas. Com as artes marciais não poderia ser diferente.

Por que seria diferente?

Esta foi a primeira pergunta que o autor se fez para tomar uma iniciativa revelante no mundo marcial.

Ele decidiu abandonar algumas das formalidades presentes nos estilos das artes marciais mais tradicionais (Geralmente orientais), com o objetivo de criar um tipo de treinamento marcial mais livre e mais focado no desenvolvimento das habilidades humanas que hoje são mais importantes. Por ser uma pessoa fortemente ligada à tecnologia da computação (Ciência onipresente na atualidade), notou que as habilidades cognitivas são cruciais para a interação homem-máquina. Foi então que surgiu o Stick Fight Do.

No entanto, um pouco antes de definir as reais características do que hoje é denominado “Stick Fight Do”, algumas experiências foram realizadas pelo mestre Jefferson Luis. Inclusive, a arma de origem chinesa popularmente chamada de “nunchaku”, foi adotada inicialmente como instrumento de treinamento (O nome do sistema era “Nunchaku Attack”). Mas independente do passado e presente do sistema de treinamento serem um tanto diferentes em suas estruturas, o principal objetivo sempre foi o mesmo. O autor queria modelar um sistema marcial que priorizasse o desenvolvimento cognitivo do praticante através de técnicas e golpes de combate. Obviamente,

as habilidades desenvolvidas deveriam servir também para tornar o aluno ou lutador uma pessoa mais preparada e atenta aos perigos da vida. O fundador sabia que seria necessário construir uma ligação entre duas culturas bem diferentes: *tecnológica e marcial*.

Na busca por um caminho de autodesenvolvimento focado na mente, não como elemento espiritual, mas como elemento científico, seria preciso considerar fatores e atributos que servissem para interligar os vários aspectos do novo sistema de treinamento. Cada detalhe envolvido na estrutura do Stick Fight Do deveria representar hábitos de combate e ao mesmo tempo pensamentos tecnológicos. Desta estranha combinação surgiram os nomes das técnicas e golpes em formato de código e aparentemente sem significados previamente definidos.

Apesar de tudo isso muitas vezes soar estranho para adeptos de outros sistemas marciais, Jefferson sabia que toda transformação radical vem acompanhada de críticas e resistências ideológicas. Naturalmente, não é fácil para pessoas que passaram suas vidas exercitando padrões de comportamento conservadores e milenares, aceitarem ou concordarem com atos de desprezo em relação a determinados costumes. Por isso, o autor considera que o Stick Fight Do pode ser melhor aceito por indivíduos das novas gerações.

Embora possa parecer uma afronta aos costumes tradicionais das artes marciais, o Stick Fight Do foi concebido para desenvolver habilidades mais urgentes e úteis numa nova era tecnológica. Ou seja, uma arte que use a cultura da guerra como forma de preparação mental do indivíduo perante os problemas da vida. Uma vez que não se pode garantir vitória absoluta em uma situação de combate ou conflito, mesmo que o indivíduo seja dotado de extrema habilidade física. Talvez faça mais sentido priorizar a mente ao invés do corpo na preparação para conflitos, já que há consenso entre os seres humanos e as ciências do intelecto de que uma mente em equilíbrio facilita a ação.

Mesmo com foco no desenvolvimento mental, o fundador previu também o aperfeiçoamento físico.

O bastão

A arma de treinamento e combate do Stick Fight Do é um bastão artesanal que pode ser produzido pelo próprio aluno.

Ele é uma combinação de cabo de vassoura com fita isolante.

O ideal é que o cabo de vassoura a ser utilizado seja de madeira e não de alumínio ou plástico.

Um rolo de fita isolante tamanho grande também é desejável para que seja possível revestir toda a área útil do cabo.

De posse dos elementos necessários para produzir o bastão de treino, o aluno deverá enrolar a fita isolante em movimentos contínuos com o bastão inclinado em relação a uma das mãos. Existe uma sequência de quatro vídeos disponíveis no canal YouTube do Stick Fight Do que pode auxiliar os iniciantes durante a confecção do bastão.

Veja abaixo um exemplo de bastão finalizado:



Este tipo de bastão é exclusivo do Stick Fight Do e difere dos demais bastões utilizados em outras artes marciais. Como os golpes deste sistema de treinamento são compostos por movimentos rápidos e fluídos, uma arma mais adequada do que as disponíveis no mercado é necessária para uma boa prática. Inclusive, não é recomendável o uso de bastões pesados durante os treinamentos. Nos casos de movimentos muito velozes, o praticante poderá ferir-se gravemente se o bastão escapar das mãos. Entretanto, é muito provável que após um tempo considerável de prática dos golpes relativos a um determinado nível de dificuldade, o aluno ou simplesmente praticante seja capaz de fazer uso de bastões mais longos e pesados. Pois a prática constante tende a desenvolver no praticante, considerável habilidade na manipulação de outras armas

(Mesmo que não seja um bastão). Assim, é importante sempre lembrar que o bastão de treino do Stick Fight Do é apenas um meio para o desenvolvimento de habilidades, não sendo prioritário o pensamento de que a arma é um objeto “sagrado”.

Não obstante, a conservação da arma de treino é sim importante se consideramos que o sistema de treinamento aqui proposto é por definição padrão uma arte marcial especializada em arma.

Benefícios do treinamento

A prática contínua do Stick Fight Do propicia o desenvolvimento da cognição do aluno de modo geral.

O esforço em memorizar as técnicas e golpes e associá-las aos seus respectivos nomes sem que haja alguma significação, faz com que a longo prazo, a memória visual torne-se muito poderosa. Neste caso, se pensarmos que um combate depende muito da acuidade visual do combatente, é de se esperar que uma boa memória visual contribua de forma considerável para um bom desempenho. Sem falar, das inúmeras aplicações de uma boa memória visual no dia a dia. Até no trabalho o aluno poderá constatar avanços significativos em suas tarefas.

Apesar de superimportante, não é só a memória visual que se desenvolve durante a prática do sistema marcial com bastão em questão, muitas outras funções mentais podem sofrer mudanças significativas. Sendo que, o próprio aluno tende a perceber tais mudanças durante suas ações no cotidiano. Desse modo, podemos dizer que este sistema de treinamento é antes de tudo, um meio de condicionamento para a vida. Isto pode até parecer irônico, se levarmos em consideração o conceito mais popular que as pessoas no mundo inteiro tem da vida. Não é raro escutarmos de algumas pessoas em momentos oportunos o seguinte ditado:

A vida não é fácil. A vida é uma guerra!

Se enxergarmos a vida como uma guerra. Então, treinar as técnicas deste sistema, verdadeiramente pode ser uma preparação para a guerra. Porém não uma preparação voltada para a parte física como era na época dos samurais ou gladiadores. Mas sim, um aperfeiçoamento mental para que seja possível obter equilíbrio em situações problemáticas. Claro que não estamos falando de emoções, estas sempre serão um tipo de obstáculo para qualquer ser humano em situações conflitantes. Devido à dificuldade de se controlar as emoções humanas, foram desenvolvidos durante a história da humanidade, diferentes técnicas de autocontrole. Ou que ao menos possibilitem algum tipo de controle sobre as emoções. A meditação é uma delas.

Neste sistema de treinamento moderno, os efeitos da meditação também pode ser obtidos através da movimentação contínua e repetitiva das técnicas de combate. Na verdade, a característica de treino independente inerente ao presente sistema, determina por si só algum nível de autocontrole por meio do movimento. Praticando isoladamente as diversas técnicas de movimento do sistema, os praticantes conseguem alcançar níveis de consciência que direcionam os pensamentos objetivamente. Além disso, a busca constante por um alvo de pequeno porte durante as ações de ataque, é um fator que contribui para que se mantenha foco e concentração.

Notoriamente, as diversas funções cognitivas da mente humana podem ser aperfeiçoadas com o uso de diferentes tipos de ferramentas, sejam elas abstratas ou puramente práticas. Na escola, mais precisamente na educação prussiana básica, as crianças são estimuladas a exercitarem as suas funções cognitivas com desafios e atividades ditadas pelos professores. Entretanto, esse estímulo social é normalmente cessado ao longo da vida de uma pessoa. Em decorrência das obrigações sociais e da necessidade de sobrevivência em ambientes urbanizados, as pessoas acabam descuidando de suas capacidades mais básicas. Como exemplo disso, podemos citar a dificuldade que a maior parte dos indivíduos tem de perceber situações e momentos perigosos. Muitos são os acidentados pelo mundo todo, que por não serem capazes de avistarem um buraco no chão de uma calçada, acabam indo parar nos hospitais ou morrendo por motivos banais. Certamente, como exemplo, podemos até comparar este tipo de situação com o momento de um luta de boxe em que um dos lutadores toma um nocaute por uma breve distração ou até falta de noção de espaço. Sim, a noção de espaço é o resultado da capacidade da mente de

calcular visualmente, em questão de segundos, a distância mais adequada para que um determinado ato seja realizado. Treinamentos com armas longas como o bastão, são especialmente úteis na exercitação da capacidade de controle de distância. Em detrimento de outras capacitações, esta é muitíssimo importante para qualquer artista marcial ou lutador, uma vez que movimentos, deslocamentos, ataques, defesas e golpes implicam em uso estratégico do espaço.

Com base nos fatores já citados sobre a capacitação mental do indivíduo possível de ser obtida com treinos contínuos, deve-se entender que todo o progresso esperado de um aluno depende em grande parte da virtude do mesmo. É fato que, desenvolver a si mesmo não é o mesmo que desenvolver os outros. Na verdade, a maior luta de um lutador é contra si mesmo. Quando a mente falha, todo resto tende a falhar. O resultado de uma falha da mente geralmente culmina no sacrifício do corpo. Isto numa situação de combate é uma realidade indiscutível. Ainda, numa guerra qualquer descuido de um soldado pode levá-lo instantaneamente ao seu fim.

Todas essas situações e fatos exemplificados, sugerem de maneira clara que os processos cognitivos fazem diferença na vida de qualquer indivíduo. Logo uma mente preparada, favorece ações mais eficientes.

O Stick Fight Do é um caminho objetivo e muito bem definido para o exercício das mais variadas habilidades naturais da mente humana. Mais adiante neste livro, você descobrirá também que saber tomar decisões em frações de segundos também é algo que caracteriza o praticante de Stick Fight Do.

Saiba que não são precisos muitos recursos para a capacitação natural de um indivíduo naquilo que ele já possui. Por este motivo, o esquema de treino abordado no sistema em estudo é relativamente simples.

Comparação do bastão com armas

Um bastão originalmente não pode ser caracterizado como um tipo de arma.

Na verdade, o bastão é um utensílio que pode ser usado para variadas finalidades.

Em casa, na empresa, no circo, na rua e em muitos outros ambientes físicos, nós comumente fazemos uso de bastões para solucionar uma variada gama de problemas. Quando varremos nossas casas, empregamos a vassoura que possui geralmente um cabo de madeira ou alumínio. No campo, agricultores usam cabos de enxadas para capinar ou mesmo realizar colheitas manuais de frutas e alimentos. Em todos os cantos da sociedade moderna podemos encontrar bastões, sejam eles pequenos, médios ou grandes.

Agora, tente responder à seguinte pergunta antes de continuar a leitura deste tópico:

Um pedaço de madeira é um bastão?

Se você respondeu SIM, acertou.

Se você respondeu NÃO, também acertou.

Veja, o que define um objeto como bastão não é o tipo de matéria-prima que o constitui e nem seu tamanho.

O que define um objeto fino e relativamente longo como um “bastão”, é certamente a sua aplicação. Ou seja, o uso que será feito dele. Por exemplo:

– Um pedaço de madeira de tamanho médio encostado num poste de rua, perante os olhos de quem passa por ele, o mesmo é identificado normalmente como “pau”. Mas se eventualmente um senhor aleijado de uma das pernas, pegá-lo e começar a usá-lo como um instrumento de apoio para se locomover. O que ora era apenas um simples pedaço de madeira passará a ser designado como “Bengala” (Tipo especial de bastão usado por pessoas que geralmente possuem alguma dificuldade de locomoção ou deficiência nas pernas).

Note que realmente o que define um bastão é a sua aplicação. Um instrumento fino e

relativamente longo não precisa necessariamente ser de madeira para ser transformado em bastão. Qualquer tipo de instrumento com tais características, desde que tenha alguma utilidade funcional para uma ou mais pessoas, pode vir a ser um bastão.

No que diz respeito às artes marciais, os tipos de bastões normalmente são transformados e preparados para servirem como instrumentos de ataque e defesa. Quer dizer, são adotados como tipos de armas de combate. Entre os bastões usados nas artes marciais mais populares, podemos destacar o nunchaku. Por conter dois pequenos bastões e uma corrente (ou corda) em sua estrutura, muitos não aceitam a designação “bastão” como referência ao nunchaku. Quando na verdade, ele também é um tipo de bastão com características que o diferenciam muito de um bastão simples. Ele é um bastão articulado composto por duas partes. O fato de possuir estrutura composta torna-o exclusivo. Algumas artes marciais, sejam elas orientais ou ocidentais, também adotam o uso de lanças que podem perfurar o oponente durante um combate. Na base da lança, sempre existe um bastão longo que permite o manuseio e o direcionamento do ataque. Se considerarmos o que já foi dito nos parágrafos anteriores – que o conceito de bastão é relativo à aplicação – uma lança também pode ser designada “bastão”. Seria então, um bastão com pontiagudo.

Agora, vamos a mais uma pergunta:

Uma arma pode ser um bastão?

Se você respondeu SIM, acertou.

Se você respondeu NÃO, errou.

Se a arma possuir o formato esperado para que possa ser classificada como um bastão, ela poderá ser utilizada como um dependendo da nova aplicação. Como outro exemplo, podemos citar o bastão de treino do Stick Fight Do. Veja, quando o aluno está fazendo uso do bastão para praticar técnicas de movimento ou atingir o alvo na máquina de treino, o bastão está servindo obviamente como uma arma. Porém nada impede que o aluno utilize-o com outras finalidades. Por exemplo: *alterar a posição da chave do chuveiro antes de iniciar o banho!*

Este é um exemplo um tanto cômico, mas reflete bem o conceito real da palavra bastão.

Claro que não é recomendável que um praticante de artes marciais faça uso genérico de seus bastões de combate. O exemplo usado aqui tem apenas o intuito de tornar as explicações um pouco mais didáticas para você leitor.

Só para concluir este tópico, o termo “bastão” pode receber significados diferenciados de acordo com a cultura e a linguagem dos países. Sendo assim, é preciso pesquisar para que seja possível generalizar as informações deste tópico.

Local de treino

Inicialmente o Stick Fight Do era praticado dentro de academias de artes marciais, mas com o passar do tempo e as experiências decorrentes das diversas aulas ministradas pelo fundador. Passou-se a adotar os parques públicos e áreas abertas livres para a prática do sistema de treinamento.

Esta escolha por parte do mestre fundador do sistema, foi uma ato construtivo para a manutenção da saúde dos alunos. Uma vez que a prática ao ar livre (Principalmente em áreas verdes e com elementos da natureza), é comprovadamente benéfico para a saúde do ser humano.

Na falta de locais de treinos disponíveis (De acordo com o plano definido), os alunos ainda podem praticar as técnicas de movimento em suas próprias casas, caso disponham de áreas vazias ou salas onde possam executar suas rotinas de treinos sem incômodos. Nesta situação, os meios digitais e a internet devem ser utilizados pelo aluno para que seu processo evolutivo relativo ao sistema de treino, seja acompanhado por professores ou instrutores. Através do whatsapp os alunos podem disponibilizar seus vídeos de treinos que serão avaliados por alguém em condições. Aliás, o avaliador não precisa necessariamente ser um mestre ou professor. Pode muito bem, um aluno com nível técnico mais avançado corrigir e instruir outros praticantes participantes do grupo de mensagens do Stick Fight Do.

Diferentemente de outras artes marciais e esportes de combate, o Stick Fight Do não adota formalidades rígidas quanto ao local de treino dos alunos. O que realmente importa é que a prática das técnicas seja virtuosa e disciplinada. *Afinal, não é o ambiente de treino que faz o artista marcial, mas sim o artista que transforma o ambiente através da sua arte.*

Esta é na verdade, uma das premissas filosóficas do Stick Fight Do. Talvez outros educadores discordem desta afirmação, mas tudo depende do caminho a ser seguido. Cada arte marcial possui um caminho filosófico (Desde que não seja apenas um esporte de combate), sendo que a filosofia adotada deve sempre representar direta ou indiretamente o padrão comportamental de seus adeptos.

É fato, que a valorização exagerada da área de treino como parte integrante de um sistema marcial, advém de séculos de história e que na maioria dos casos está relacionada aos fatores culturais dos seus povos de origem. Muitas das artes marciais orientais foram também influenciadas por correntes filosóficas como o “Budismo”. Esta por sua vez, pode ser usada como um exemplo para explicar o culto aos locais de treinos das mais conhecidas artes marciais. No Budismo os locais das orações e ações grupais, são considerados sagrados pelos monges. Sabe-se que os monges por sua vez, foram os precursores culturais de antigas formas de combate, incluindo o Kung Fu e o Jiu Jitsu (Só para citar algumas). Sendo assim, a valorização dos locais de treino pode ser melhor descrita como herança cultural dos povos que ajudaram a moldar as artes marciais tradicionais. Deste modo, devemos concordar que não seria fácil influenciar de maneira alguma a opinião dos praticantes das artes tradicionais, no que diz respeito a considerar um local de treino como um simples elemento geográfico.

No Stick Fight Do o local de treino é apenas um elemento geográfico.

Neste sistema marcial moderno, prevalece a ideia de que o importante é unicamente o processo evolutivo do praticante. O foco no aprimoramento cognitivo, como já foi esclarecido nos capítulos anteriores, dá ao sistema uma característica de perfil individualista com relação ao comportamento dos alunos. No entanto, tal perfil individualista não está associado à ética e moral social dos alunos, mas sim ao tipo de treinamento que deve ser realizado. Deste modo, a ideia de individualidade contribui positivamente na questão do autodesenvolvimento, já que se autodesenvolver requer antes de tudo a busca pelo autoconhecimento. Logo, um certo nível de isolamento durante as etapas de treinamento, faz-se necessário para que os alunos realmente busquem desenvolver e vencer a si mesmos. Não obstante, nada impede que os alunos realizem treinos em grupos e interajam uns com os outros em seções de treinos que incluam simulações de combate. Somente neste ponto, o sistema de treinamento em estudo assemelha-se às demais artes marciais.

Voltando ao assunto inicial deste tópico, vamos falar mais um pouco de treinos ao ar livre.

Existe um outro benefício em praticar as técnicas e golpes em áreas abertas. Por empregar uma arma longa como instrumento de treino, o risco de acidentes sempre será uma realidade para o aluno do sistema de treinamento marcial com bastão. Diante disso, é inegável que quanto mais livre e aberta for a área de treinamento utilizada, menor será o risco de ocorrerem acidentes que envolvam pessoas que esteja fora das seções de treinos ou mesmo espectadores.

Continuando a falar sobre espaços abertos...

Na falta de locais livres, também são opções interessantes as quadras de jogos esportivos (Quando permitido). Outras modalidades marciais que privilegiam atividades e exercícios aeróbicos nas seções de treinos, são comumente praticadas em quadras de futebol de salão ou ginásios esportivos.

As quadras esportivas também são locais com muito espaço livre e ajudam a diminuir o risco de acidentes em decorrência de falhas no manuseio dos bastões.

Definitivamente, é recomendável que treinos com armas sejam realizados em locais espaçosos.

Níveis de treinamento

As técnicas do Stick Fight Do são organizadas e classificadas por níveis de dificuldade.

Cada grupo de técnicas corresponde ao estágio evolutivo do aluno dentro do sistema de treinamento.

Além disso, cada nível corresponde a uma graduação. Ou seja, o praticante representa o seu progresso através do nível de treinamento que estiver aprendendo e exercitando. As graduações dos alunos são validadas por certificados representados por documentos digitais em formato PDF, que ficam acessíveis e disponíveis para visualização por qualquer pessoa que visitar o site www.stickfightdo.com.br.

Deste modo, os alunos podem referenciar a sua capacidade dentro do sistema por meio do web site da modalidade, de modo fácil, rápido e moderno. Hoje em dia, quase todos os recursos intelectuais utilizados por indivíduos, instituições educacionais, empresas, e entidades governamentais são referenciados digitalmente. O mundo digital adentrou todos os tipos de organizações sociais, sejam elas públicas ou privadas. Sendo assim, com as artes marciais e os esportes de combate não poderia ser diferente. Isto é de fato, um reflexo direto do processo de digitalização que ocorreu velozmente nas últimas décadas.

Devido a essas facilidades trazidas pelo processo de digitalização dos recursos intelectuais, o controle e a administração das regras organizacionais tornaram-se muito mais ágeis. Estamos falando aqui, de como os grupos controlam as relações com seus membros e integrantes. Com todas as ferramentas digitais acessíveis que as pessoas têm atualmente, está cada vez mais simples e fácil apresentar documentos, certificações e outros tipos de formalidades via internet. Por isso, o sistema de treinamento em questão tem exclusivamente como veículo de relacionamento com os alunos, o já citado web site da modalidade.

No web site, também ficam disponíveis as apostilas contendo informações referenciais das técnicas a serem exercitadas. Cada apostila corresponde a um nível específico de dificuldade. Sendo que, a dificuldade de treinamento e aprendizado das técnicas aumenta gradativamente à cada nível.

Sobre a ideia de divisão por níveis, devemos entender que praticamente todas as artes marciais tradicionais adotam alguma forma de acompanhar e identificar a trajetória evolutiva de seus adeptos. Inclusive, as conhecidas faixas coloridas e a faixa preta mais presentes nas artes marciais orientais, são na verdade, formas de classificação para o controle do progresso e desenvolvimento dos alunos. No entanto, na prática as faixas geralmente não representam com precisão as capacidades de seus detentores. Muito comuns, são as situações nas quais alunos graduados como faixas pretas não demonstram reais habilidades que façam jus aos seus respectivos níveis de graduação.

No Stick Fight Do, os níveis de treinamento não significam especificamente capacitação. Por isto, em algumas partes deste livro você pode encontrar (Lendo atentamente), expressões que em algumas partes, descrevem o tipo de classificação adotado no presente sistema, como “níveis de dificuldade”. Isto ocorre, porque este sistema de treinamento não pretende promover a ideia de que o praticante deve ser uma pessoa capaz em função do seu nível de graduação, mas sim em função do seu empenho nos treinamentos. Dessa forma, o princípio evolutivo do sistema é demonstrar que é mais capaz quem pratica mais. Uma forma justa de capacitação dos alunos.

Assim, os níveis de dificuldade constituem uma poderosa ferramenta de capacitação cognitiva, se nos lembrarmos que o principal objetivo do sistema de treinamento com bastão, é de fato, o aprimoramento das diversas habilidades integrantes da mente humana.

Cada nível de treinamento contém 10 técnicas e o sistema é composto por 10 níveis de dificuldade.

Ao longo das seções de treinamento, o aluno pode combinar as técnicas do mesmo nível ou entre níveis diferentes. Desta maneira, perceba que novos níveis de dificuldade surgirão à medida que o aluno avançar em sua trajetória evolutiva. Entretanto, não é recomendável que alunos praticantes dos três primeiros níveis de treinamento façam combinações de técnicas entre níveis diferentes. Na verdade, considera-se que nos três primeiros níveis do sistema os alunos ainda são iniciantes. Tal recomendação é uma forma de proteger o aluno de possíveis acidentes durante os treinos. Por serem naturalmente complexas, as técnicas marciais do sistema quando combinadas, podem resultar em sequências muito mais complexas do que o esperado. Diante de uma certa imprevisibilidade no surgimento de novos níveis, o risco de falhas no manuseio do bastão por parte do aluno aumenta significativamente. Portanto, garantir que o aluno possua destreza e agilidade suficiente para experimentar níveis avançados de dificuldade, deve ser um dos papéis do professor ou instrutor. Considerado os riscos oriundos da prática, caso o aluno esteja apto a realizar combinações e gerar novos níveis, certamente obterá como resultado uma grande evolução das suas habilidades.

Interessante enfatizar que embora a quantidade de técnicas básicas seja limitada, não existe limite evolutivo no Stick Fight Do. Pois, novos níveis de dificuldade surgirão das combinações das técnicas distribuídas nos dez níveis básicos inicialmente apresentados aos alunos.

Novamente falando sobre certificação, saiba que para cada nível de dificuldade será sempre registrado um documento de certificação correspondente no web site citado no início deste tópico. Através da página principal do site, o aluno pode comprovar e apresentar sua capacitação ao público em geral.

Graduação

O propósito deste tópico é instigar em você uma breve reflexão sobre a ideia de graduação.

Se formos capazes de entender detalhadamente o conceito do termo, a compreensão de como o sistema marcial em questão trata o tema se tornará bem mais fácil.

Bem, o ato de graduar nada mais é do que dividir um objeto escalável em partes às quais possam ser atribuídas algum nível de importância. Um diploma, um certificado ou qualquer outro tipo de documento que possa ser usado para representar um determinado “grau” atribuído a um indivíduo, resultante de determinado processo de avaliação ou evolução intelectual, não pode ser tido como instrumento direto representativo do grau obtido. O grau dentro de uma escala específica, independente do propósito da mesma, tem significado definitivamente abstrato. Já um documento é um objeto físico, que por ventura, geralmente é associado a um determinado grau numa escala. Desse modo, o grau é algo definido logicamente pelos integrantes do grupo social, o qual fará uso dos valores e atribuições dadas por consenso a um ponto na escala escolhida para representar um processo de graduação.

No caso da trajetória escolar e acadêmica seguida por indivíduos na maioria dos países no mundo atual, a graduação educacional somente tem efeito após o estudante completar as etapas do ensino básico. Pois bem, só que isto não reflete a natureza da palavra “graduação”. Veja, já que graduar é literalmente dividir uma escala em partes e lhes atribuir algum tipo de valor, não deveria existir um ponto de início para o ato de graduação. Falando ainda em educação escolar. *Não poderia um aluno do ensino fundamental II ser também considerado pessoa graduada, mesmo quem em nível inferior à que outros já estejam vivenciando na fase acadêmica?*

Perceba que a interpretação de um processo de graduação, na verdade é relativo aos olhos dos observadores. Ou seja, depende dos objetivos do grupo social concebedor do processo.

Uma outra forma de entender o conceito de graduação é comparar o ato de graduar com o ato de nivelar. Graduar e nivelar podem ser sinônimos dependendo do contexto. Cada nível de um processo pode ser também chamado de grau. No caso específico do sistema de treinamento em análise, cada nível de treinamento é equivalente a um nível de graduação do aluno.

Contudo, o nível de graduação de um aluno do Stick Fight Do depende diretamente de demonstração capacitativa satisfatória por parte do próprio aluno. Assim, um determinado nível de treinamento somente será concluído pelo aluno, quando o mesmo for capaz de demonstrar resultados evolutivos significativos.

Isto nos diz que nem sempre prevalece o conceito de “conclusão” em um processo de graduação. O aluno deste sistema de treinamento não deve concluir os níveis de treinamentos determinados, ele precisa convencer outros praticantes e educadores do mesmo grupo ao qual pertença, de que foi capaz de assimilar e exercitar corretamente as técnicas propostas.

Se sustentarmos este pensamento, os níveis de graduação do presente sistema marcial também não são irreversíveis quanto à trajetória evolutiva do aluno. Por ser o desenvolvimento real das habilidades, o foco do modelo de treinamento adotado. É perfeitamente aceitável que níveis já

vencidos pelos alunos, sejam revistos e as mesmas técnicas praticadas novamente. Isso poderá ocorrer sempre que professores ou instrutores identificarem falhas na aprendizagem dos alunos, devido a erros cometidos durante as aulas. Quando se fala em erros, deve-se considerar tanto a parte física do aluno, quanto a parte lógica relativa ao conhecimento da arte.

Só para tornar mais completas as informações acima, não podemos esquecer das provas de conhecimentos teóricos que são aplicadas em alguns processos de graduação de outras artes marciais. Socialmente falando, é bem interessante a proposta de cobrar dos alunos a parte teórica em conformidade com a parte prática. Aliás, solucionar problemas de natureza teórica é uma hábito comum a quase todos que frequentam algum ambiente educacional mundo afora.

Não por reprovação ideológica, mas por perspectiva filosófica diferente. Este sistema de treinamento que está sendo apresentado e descrito a você neste livro, não tem como requisito obrigatório a participação dos alunos atuais e dos futuros alunos, em aulas teóricas que por ventura venham a ser ministradas por professores e instrutores do sistema. Porém é liberada a conduta vocacional que apele por um lado mais teórico dentro do sistema. O principal motivo para a desobrigação de aprendizagem teórica, é mais uma vez, a necessidade de foco no desenvolvimento cognitivo.

Pós-graduação

Considera-se por padrão que fases muito avançadas em relação a um ponto de uma escala específica definido como ponto de graduação, são as fases denominadas pós-graduação. Quer dizer, um ponto de graduação supervalorizado em relação aos anteriores. Talvez lhe pareça um tanto confusa esta breve análise meu caro leitor, porém é assim que a sociedade moderna designa, pelo menos no que diz respeito aos ramos do conhecimento dedicados à educação, etapas avançadas presentes no escopo de um curso acadêmico.

No Stick Fight Do, o conceito de pós-graduação também faz parte da estrutura pedagógica do sistema.

Entretanto, é vista como uma etapa ilimitada fundamentada nas possibilidades de combinações de movimentos entre os dez níveis de treinamento existentes. Sendo assim, podemos entender que fases mais avançadas do que as graduações consideradas básicas (Nível 1 até o Nível 10), devem ser geradas pelos próprios alunos.

Diante da possibilidade de combinar livremente as técnicas de movimento que compõem os dez níveis, um aluno dedicado poderá sempre redefinir em algum momento, o conceito de pós-graduação de acordo com o desempenho que for capaz de demonstrar.

Neste caso, os professores e instrutores exercerão somente a função de orientadores.

Por que orientadores e não avaliadores?

Devido ao fato do sistema ser de estrutura complexo, ocasionalmente será inevitável evitar que um aluno se torne num curto espaço de tempo, mais habilidoso do que seus tutores (Mestres, professores ou instrutores).

Isso acaba por complicar um pouco mais o conceito “pós-graduação” dentro do sistema.

Observemos que o processo de pós-graduação de um aluno pode superar em um dado momento de sua trajetória evolutiva, o processo de pós-graduação caracterizado no passado por seu próprio mestre ou professor.

Tal análise nos leva a uma questão fundamental:

Por que existe a pós-graduação no Stick Fight Do, se parece não ter validade?

A resposta para esta questão é tão objetiva quanto a própria questão...

A ideia de pós-graduação não absoluta tende a motivar continuamente os alunos a superarem seus mentores. Em contrapartida, os mentores tendem a fazer o possível para manterem suas posições superiores. Mas também existe uma diferença com relação a ideia de superioridade no Stick Fight Do. Somente pode alcançar uma condição superior aquele que demonstrar habilidades superiores reais. Como já mencionado no tópico que trata sobre o conceito de “Graduação”, valorização neste sistema não significa rótulo ou faixa de classificação.

Seguindo essa linha de pensamento, você na condição de praticante e adepto do sistema, deve compreender que tanto o conceito de “Graduação”, quanto o de “Pós-graduação”, são mutáveis e relativos no escopo desta arte. Mesmo que você seja considerado um aluno pós-graduado com ou sem documento de certificação, sempre poderá ser reclassificado ou rebaixado para a fase de graduação. Este tipo de reversão somente acontecerá se você perder desempenho ou demonstrar em momentos oportunos diminuição de suas habilidades.

Em suma, a pós-graduação é uma fase escalar acima da fase de graduação (Como se espera por convenção sociológica), neste sistema marcial. Mas não é uma fase absoluta que após conquistada prevalece e agrega valor imutável ao indivíduo detentor do título “Pós-graduado”. Ao invés disso, o título ora atribuído ao praticante marcial, pode lhe ser retirado por observação e consenso dos demais integrantes pertencentes ao mesmo grupo.

Os certificados de pós-graduação conquistados pelos alunos serão sempre publicados e disponibilizados no web site da modalidade, assim como os certificados de graduação. Caso o aluno seja reavaliado e rebaixado por consenso do grupo em algum momento, o certificado do mesmo será retirado do web site até que ele consiga merecê-lo novamente.

Como já foi mencionado neste tópico e no anterior, este é um sistema marcial que valoriza a meritocracia.

Professor de Stick Fight Do

O professor de Stick Fight Do é o praticante que consegue aprender e demonstrar alto desempenho na execução de todas as técnicas que compõem os dez níveis de treinamento.

Além das habilidades avançadas na movimentação do bastão, a memorização dos nomes das técnicas em formato de códigos é considerado fator crucial para que um determinado praticante se torne professor.

Até o tópico anterior, não foi enfatizada a importância da filosofia do sistema marcial em estudo. No canal YouTube já citado nos tópicos anteriores, existem vídeos estáticos destinados ao aprendizado dos princípios filosóficos do sistema marcial como um todo.

O conjunto destes vídeos possui o seguinte nome: **ÁUDIO BOOKS**.

Os Áudio Books são vídeos com imagens estáticas que contêm aulas sonoras de curta duração sobre variados temas acerca da filosofia do sistema. O mestre Jefferson Luis é quem ministra as aulas explicando os conceitos filosóficos em detalhes.

Sem o conhecimento e entendimento dos princípios filosóficos é muito difícil um praticante avançado de Stick Fight Do, ser aprovado e nomeado professor pelo mestre fundador. Como em quase tudo na vida, se o indivíduo não entende o que está fazendo, certamente não será capaz de difundir uma cultura de forma adequada às necessidades da sociedade. Assim como a arte da engenharia, a arte marcial deve cumprir o seu papel perante a sociedade, caso contrário não fará sentido para as pessoas. Qualquer tipo de sociedade composta por humanos, espera por atividades produtivas de seus integrantes que sejam verdadeiramente úteis. Quando engenheiros projetam coisas, precisam pensar como tais coisas poderão ser aproveitadas pela sociedade da qual fazem parte. Da mesma maneira, artistas marciais precisam pensar como seus ensinamentos poderão ser aproveitados por seus grupos sociais. Neste caso, a filosofia presente numa arte marcial é essencialmente o que realmente tem utilidade para um grupo social. Através da filosofia,

as pessoas são capazes de fazer uso ético e moral dos ensinamentos relacionados a arte da guerra. Ainda mais, pelo fato de serem esses ensinamentos dotados de intenções de conflito. Claro, se estamos lhe dando com assuntos associados ao tema “guerra”, não podemos esperar definições menos agressivas. Inevitavelmente, quando se fala em artes marciais as pessoas associam os ensinamentos à situações de violência e agressividade.

Cabe ao professor de Stick Fight Do, esclarecer de maneira clara e objetiva as reais intenções por trás dos ensinamentos sobre treinamento com bastão. Exatamente nos momentos em que estiver transmitindo os ensinamentos da arte, o professor deve lembrar-se de citar e explicar os princípios filosóficos dos Áudio Books. Para cada situação de treinamento, existe um princípio que pode ser aplicado e citado pelo professor para conscientizar o aluno do verdadeiro propósito da arte do bastão. Embora este sistema não obrigue seus adeptos a valorizarem ou redigirem teorias, a parte filosófica deve ser levada em consideração desde a primeira aula de um novo aluno. Os princípios do sistema não estão documentados nas apostilas e nem neste livro. Foram organizados somente em formato sonoro para forçar a memorização dos conceitos por parte de alunos e professores. Por ser a filosofia, a ciência do pensamento humano. A ênfase na memorização e abstração total faz muito sentido. Contudo, nada impede que alguém escreva em papel o conhecimento contido nas palavras do mestre Jefferson.

Como você já deve ter percebido, a principal ferramenta do professor de Stick Fight Do não é composta pelo conjunto de técnicas marciais assimiladas e praticadas. Mas na verdade, o conteúdo filosófico disponível atualmente no canal YouTube. Aquele é de fato, o principal material didático de um professor.

Valorizando um pouco mais a condição de professor deste incrível sistema marcial. Não basta que o professor conheça e somente memorize os princípios, é preciso que ele saiba aplicar os princípios.

A aplicação de um determinado princípio é relativa ao momento de treino do aluno.

Quando o professor notar alguma dificuldade nas ações do aluno durante uma seção de treino, poderá imediatamente pensar em qual princípio será mais adequado transmitir ao aluno antes dele continuar os exercícios. Adota-se neste tipo de situação, um comportamento muito semelhante ao de um filósofo educador. Melhor dizendo, um professor de filosofia. Apesar desta inevitável semelhança, o professor de Stick Fight Do limitar-se há somente aos elementos filosóficos relacionados ao sistema marcial. Pois, a filosofia embutida num sistema ou arte marcial, geralmente é modelada para a necessidade de sobrevivência do indivíduo, não sendo talvez, muito adequada na orientação de comportamentos sociais que não envolvam um certo nível de radicalização. Radicalização, porque artes marciais são antes de tudo, ideologias originadas como consequência de condições extremas da vida humana. Povos antigos que foram responsáveis pela modelagem de diferentes tipos de formas de combates, somente o fizeram por encontrarem-se ameaçados por algum inimigo em determinado período da história humana. Em razão disso, os pensamentos das pessoas idealizadoras das formas de guerrear, deram origem a uma herança cultural que precisa muitas vezes ser adaptada e “encaixada” na sociedade moderna. Pois, as pessoas do mundo moderno e tecnologicamente avançado, que é o que temos hoje diante de nossos olhos, não dedicam a maior parte de seu tempo livre pensando em como participar de guerras e combates. De forma conclusiva neste tópico, pense que o papel do professor que deseje dedicar parte do seu tempo a ensinar esta forma de treinamento, precisa sempre tentar transformar os ensinamentos marciais em tipos de comportamentos úteis para o aluno e a sociedade.

Faixa etária

A ciência que estuda a educação é a pedagogia.

O Stick Fight Do é um sistema de treinamento que preza pelos princípios pedagógicos já estabelecidos dentro do escopo da filosofia prussiana.

Durante décadas, cientistas dedicados ao estudo da psique e de técnicas para facilitar o processo de aprendizagem entre seres humanos, buscam por novos caminhos que sejam os mais certos. Até os dias atuais, obtivemos como resultado dessa busca, variados modelos de pensamentos aplicados à educação. Entretanto, somente alguns deles mereceram lugar de

destaque perante o mundo. Da teoria **Inatista-Maturacionista** às ideias revolucionárias de **Jean Piaget**, muitas transformações foram realizadas em escolas e universidades no mundo todo. No entanto, existe uma dúvida que para uma parte dos especialistas em educação, parece ter sido resolvida com a *teoria de Piaget*. Em sua teoria de desenvolvimento mental, ele afirma que existem estágios de aprendizagem na vida humana, cada um referente a uma faixa etária. Tal afirmação ora parece ser verdade, ora parece ser conteúdo subjetivo. O fato é que muitos educadores ainda se perguntam:

- Qual é a idade adequada para se aprender algo?

Este tipo de pergunta certamente surge na cabeça de um educador, quando o mesmo se depara com dificuldades impostas pelos próprios alunos. Alguns alunos demonstram tremenda facilidade na assimilação de determinados conteúdos, outros parecem que nunca se familiarizarão com determinados assuntos. Talvez, o problema não seja a faixa etária dos alunos, mas as verdadeiras motivações deles. Pois, todos sabemos que sem motivação e objetivos bem definidos, as pessoas geralmente apresentam comportamento indiferente em relação ao que lhes é proposto como forma de conhecimento. Não que devamos contestar ou criticar teorias educacionais já consolidadas e aceitas mundialmente. Contudo, talvez possamos aprimorar certos conceitos relativos ao processo de desenvolvimento da mente.

Usando como exemplo as artes marciais, se adentrarmos as academias de lutas mais tradicionais espalhadas pelos países do oriente e do ocidente, perceberemos que os professores ou instrutores frequentemente cometem erros de ordem motivacional ao ministrarem suas aulas. Claro que não podemos nos esquecer, de que neste caso, estamos falando indiretamente da arte da guerra. Talvez não seja correto comparar radicalmente uma aula de artes marciais com uma aula de matemática (Só para citar um exemplo). Entretanto, aquela dúvida levantada em um dos parágrafos anteriores, também paira sobre as cabeças das pessoas educadoras de artes marciais. Sendo que, a idade é um fator relevante em qualquer tipo de esporte e não só nas artes marciais. Além disso, ainda existem os fatores de risco presentes nas seções de treino e que podem ser menores ou maiores dependendo das capacidades naturais dos alunos. Já que falamos em “capacidades”, vamos aproveitar para analisar agora o Stick Fight Do dentro deste dilema pedagógico.

No sistema de treinamento proposto, usa-se uma arma de tamanho longo durante o processo de aprendizagem. Pois bem, naturalmente somos levados a pensar que algum tipo de risco sempre se fará presente nas seções de treino dos alunos. Neste caso, seria sim, prudente considerar a idade do aluno como requisito determinante para a permissão da prática. Uma das coisas que vale a pena mencionar neste ponto da análise, diz respeito às habilidades cognitivas do praticante. Cada pessoa que inicia a prática de algum tipo de atividade física, geralmente o faz a partir de uma certa condição psicológica. Dependendo dessa suposta condição, pode o aluno ter o preparo adequado para manusear um bastão ou não. Caso as condições psíquicas do iniciante não estejam num nível adequado, provavelmente as chances de acidentes aumentarão consideravelmente durante as aulas. Deste modo, faz-se necessário que os mestres, professores ou instrutores do sistema marcial proposto, julguem cuidadosamente se um aluno iniciante possui condições de praticar uma atividade física portando um bastão.

Bem, você deve ter notado que a faixa etária é um assunto importante, principalmente quando se fala em crianças e adolescentes. Já adultos (Após os 18 anos de idade), serão responsáveis pelos seus próprios atos não tendo implicações severas, as possibilidades de acidentes. Pelo menos no que diz respeito à relação **aluno-professor**. Salvo nas situações em que os alunos sejam idosos. Com relação a alunos da terceira idade, recomenda-se que os educadores do sistema prezem pelos mesmos cuidados dispensados às crianças.

Independente dos fatores científicos, os educadores deste sistema de treinamento devem sempre atentar para o fato de que cuidar do aluno deve ser uma prioridade, já que os treinamentos incluem técnicas de combate armado.

Em consideração a todas as implicações que uma condição etária pode ter sobre aulas e treinamentos, o fundador do sistema definiu como requisito para a iniciação da prática do Stick Fight Do, que os interessados tenham no mínimo 15 anos de idade.

Então, esta é a idade mínima para que qualquer pessoa comece a praticar o sistema de treinamento marcial com bastão. Aulas com crianças não são impossíveis de serem realizadas, mas requerem um plano pedagógico.

Filosofia educacional

Áudio Books disponíveis no canal Stick Fight Do no YouTube

 Tema: Treinamento Marcial na Escola Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 5:42	 Tema: Sobre a Legitimidade de Professores Áudio Book Stick Fight Do 3:26	 Tema: Seleção Natural e Treino Marcial Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 6:55	 Tema: Recomendações para Treinos em Grupo Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 2:45	 Tema: Quer entrar no grupo? : Contato: mestresfensuol@gmail.com Áudio Book Stick Fight Do 2:19
Treinamento Marcial na Escola	Sobre Legitimidade de Professores	Seleção Natural e Treino Marcial	Recomendações para Treino em Grupo	Quer entrar no grupo Stick Fight Do?
 Tema: Organização Política Áudio Book Stick Fight Do 3:52	 Tema: O que é um Stickner? : Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 5:14	 Tema: Nomenclatura Marcial no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 5:18	 Tema: Nomeação de Combinações no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 5:00	 Tema: Música no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 3:43
Organização Política no Stick Fight Do	O que é um Stickner no Stick Fight Do?	Nomenclatura Marcial no Stick Fight Do	Nomeação de Combinações no Stick Fight Do	Música no Stick Fight Do
 Tema: Medição Evolutiva no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 3:18	 Tema: Livro do Stick Fight Do Fundamentos e Ideologias Áudio Book Stick Fight Do 3:09	 Tema: Interpretação Filosófica no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 5:13	 Tema: Intercâmbio de Vídeos e Treino no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 4:21	 Tema: Grupo WhatsApp do Stick Fight Do Áudio Book Stick Fight Do 4:06
Medição Evolutiva no Stick Fight Do	Livro do Stick Fight Do	Interpretação Filosófica no Stick Fight Do	Intercâmbio de vídeos e treino no Stick Fight Do	Grupo WhatsApp do Stick Fight Do
 Tema: Esportização e Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 5:23	 Tema: Documentação no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 5:45	 Tema: Coreografia Aplicada no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 5:36	 Tema: Como Lecionar Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 8:48	 Tema: Ciência Marcial e Filosofia Marcial no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 5:16
Esportização e Stick Fight Do	Documentação no Stick Fight Do	Coreografia Aplicada no Stick Fight Do	Como Lecionar Stick Fight Do	Ciência Marcial e Filosofia Marcial no Stick Fight Do
 Tema: Autoria no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 5:00	 Tema: Organização e Treinamento no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 6:22	 Tema: Nunchaku Attack no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 2:08	 Tema: Karate Kid e Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 7:58	 Tema: Gênero no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 2:38
Autoria no Stick Fight Do	Organização e Treinamento no Stick Fight Do	Nunchaku Attack no Stick Fight Do	Karate Kid e Stick Fight Do	Gênero no Stick Fight Do
 Tema: Faixa Etária no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 4:06	 Tema: Ambiguidade Técnica no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 2:35	 Tema: Simplificação Booleana no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 6:01	 Tema: Percepção Espacial no Combate Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 4:32	 Tema: Lógica da Combinação no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 3:55
Faixa Etária no Stick Fight Do	Ambiguidade Técnica no Stick Fight Do	Simplificação Booleana no Stick Fight Do	Percepção Espacial no Combate	Lógica da Combinação no Stick Fight Do
 Tema: Recursividade Técnica no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 4:15	 Tema: Libertação Marcial no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 8:06	 Tema: Impulsão no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 3:11	 Tema: Análise do Movimento no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 5:33	 Tema: Treino em Grupo no Stick Fight Do Por Jefferson Luis de Simone, Fundador Áudio Book Stick Fight Do 6:26
Recursividade Técnica no Stick Fight Do	Libertação Marcial no Stick Fight Do	Impulsão no Stick Fight Do	Análise do Movimento no Stick Fight Do	Treino em Grupo no Stick Fight Do



Respiração de Ataque no Stick Fight Do

Origem da Ordem no Stick Fight Do

Mensagem para Posteridade

Fundamento da Defesa com Bastão no Stick Fight Do

Ataque e Defesa em Função do Movimento Contínuo no...



Aquecimento e Condicionamento Físico no...

Gradação Natural no Stick Fight Do

Fluxo de Posturas no Stick Fight Do

Filosofia da Simplificação no Stick Fight Do

Experiência Híbrida no Stick Fight Do



Defesa Livre no Stick Fight Do

Abstração Condicionada no Stick Fight Do

Locomoção Oculta no Stick Fight Do

Ilusionismo no Stick Fight Do

Controle do Ar no Stick Fight Do



Transição Cotidiana

Aerotransição no Stick Fight Do

Movimento Composto no Stick Fight Do

Transição Composta no Stick Fight Do

Fobia Marcial no Stick Fight Do



Controle da Arma no Stick Fight Do

Transição Condicionada no Stick Fight Do

Teoria do Caos no Stick Fight Do

Movimentação das pernas no Stick Fight Do

Mobilidade Contínua no Stick Fight Do



Transição Cinética no Stick Fight Do

Tipos de Defesa no Stick Fight Do

Tipos de Ataque no Stick Fight Do

TGS e Modernização no Stick Fight Do

Sobre Vídeo Treinamento no Stick Fight Do



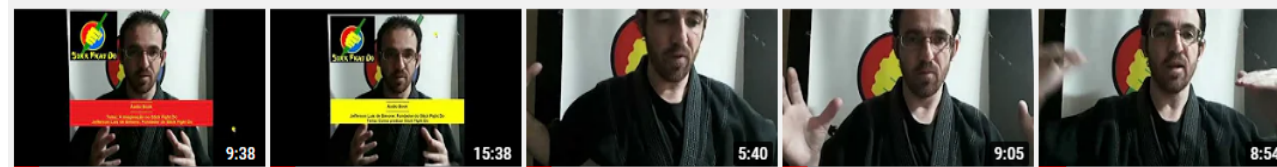
Controle de Distância no Stick Fight Do

Conscientização Técnica no Stick Fight Do

Adaptação Motora no Stick Fight Do

Precisão Ofensiva no Stick Fight Do

Isometria Aplicada no Stick Fight Do



A Imaginação no Stick Fight Do

Como Praticar Stick Fight Do (Áudio Book)

Relação Espaço-Treino no Stick Fight Do

Deslocamento Voluntário e Deslocamento Involuntário...

Combinação de Movimentos no Stick Fight Do

Capítulo 2

Objetivo

Desenvolvimento de habilidades

Muitos tipos de habilidades podem ser desenvolvidas com a prática do sistema de treinamento marcial com bastão.

As habilidades cognitivas são as que mais importam neste sistema. Todas as outras de ordem física, tais como: agilidade, velocidade, reflexo, locomoção e algumas outras. Tendem a ser aperfeiçoadas de modo natural durante os exercícios e desafios. O treino com alvo é um dos diferenciais do sistema em relação aos demais sistemas marciais. O foco num ponto específico de ataque, desperta no praticante alto nível de precisão de movimentos corporais. Na verdade, é como se o treino marcial especializado em bastão, fosse uma junção de arqueirismo com ginástica aeróbica. Desta junção, resulta um tipo de postura corporal que favorece um ótimo senso de equilíbrio. Atacando e movimentando-se rapidamente em torno da máquina de treino, o aluno desenvolve suas habilidades físicas muitas vezes sem se dar conta disto. Com frequência, os alunos percebem a sua própria evolução física nas rotinas e tarefas do dia a dia. Isto significa que durante as realizações de suas tarefas e trabalhos, as pessoas normalmente carecem de certas habilidades físicas que não possuem, por não se preocuparem em mantê-las ou exercitá-las. Sendo que, para que se tenha habilidades reservadas para os momentos em que realmente precisemos delas, faz-se necessário alguma dedicação ao aprimoramento das mesmas. Infelizmente, dedicação ao desenvolvimento físico em tempos atuais, normalmente é associado pelas pessoas somente à atividade de musculação.

Vamos falar um pouco sobre musculação.

Acho que quase todas as pessoas sabem que o fortalecimento da musculatura é essencial para a estabilidade do corpo humano. Porém existe uma pequena confusão que comumente as pessoas muito leigas em educação física cometem. Muitas entendem que fortalecer o corpo, significa aumentar a massa muscular e ter uma aparência divina. Mas isto não é verdade, o fortalecimento do corpo não requer exatamente aumentar a massa muscular. Significa tornar as fibras musculares mais resistentes e flexíveis, o que se pode conseguir de modo natural através do treinamento marcial com bastão. Podemos interpretar o termo “natural”, neste caso, como um conjunto de movimentos corporais semelhantes aos movimentos que normalmente as pessoas executam no cotidiano. Por exemplo: andar para frente, andar para trás, deslocar para o lado, agachar, dar pulos curtos entre outros. O treinamento de combate com bastão auxilia no fortalecimento muscular do praticante por meio de movimentos simples, que podem ser executados por crianças, jovens, adultos e idosos. Diante desta argumentação, você também precisa entender que não é tão fácil obter fortalecimento muscular a partir de movimentos simples. Sem dúvida, os exercícios de musculação auxiliados por equipamentos especiais, permitem obtenção mais rápida de resultados. Assim, a decisão pela busca de um desenvolvimento muscular natural ou artificial, fica exclusivamente a cargo do aluno ou praticante. Só para não ofender os fãs da incrível arte da musculação, os comentários feitos até aqui, não têm o propósito de criticar de forma negativa ou desvalorizar o culto do físico perfeito. O objetivo é apresentar a ideia de que existem dois mundos que podem ser explorados, o das pessoas que preferem a musculação e o das pessoas que preferem apenas manter a parte física em equilíbrio. Portanto, uma ideia não anula a outra. Os atletas que se dedicam à prática de musculação ao redor do mundo, possuem outros objetivos talvez diferentes dos objetivos dos adeptos do combate com bastão.

O que deve ser destacado de mais importante em relação a este assunto, é que existe a possibilidade de desenvolvimento físico por meio de movimentos simples e sem a necessidade de equipamentos especiais.

Até agora falamos somente das habilidades físicas.

Como principal objetivo do nosso tipo de treinamento, temos as habilidades cognitivas.

Este assunto norteia quase todos os tópicos deste livro.

Isso porque o Stick Fight Do contém técnicas que estimulam partes específicas do cérebro e que geralmente não são usadas pelas pessoas em suas rotinas diárias. A memória e o raciocínio rápido são algumas importantes habilidades que o aluno ou praticante consegue aperfeiçoar com

rotinas de treinos contínuos. Não é necessário citarmos outras habilidades, uma vez que o propósito do sistema é abranger a maior parte das que o praticante pode necessitar ao longo da vida. A cognição é objeto de estudo da psicologia e das neurociências. Dentro do escopo destas ciências da mente, a cognição requer estudos e análises mais aprofundadas principalmente quando o objetivo é o tratamento de patologias.

No escopo do sistema de treinamento marcial com bastão, a cognição é um objeto de observação. Isto significa que os próprios alunos ou praticantes devem exercitar e observar a sua própria evolução mental. Podemos dizer que é um processo fundamentalmente empírico e que pode ser controlado pelo próprio praticante.

A importância das habilidades cognitivas

Durante o trabalho e a realização de tarefas geralmente as pessoas mais sedentárias carecem de certas habilidades. Algumas não conseguem compreender porque são desatentas ou muito esquecidas, ou ainda demasiado lentas para tomar decisões.

São muitos os fatores que podem influenciar na diminuição da cognição humana. Um deles é sem dúvida, o sedentarismo. Não é nenhuma novidade para nós que a atividade física, bem como a prática de esportes, têm efeito direto sobre a mente. Pessoas que se exercitam mais, tendem a ter o fluxo sanguíneo cerebral aumentado. O que normalmente resulta em melhor desempenho intelectual. Não é a toa que todos os médicos recomendam a prática esportiva como solução para diversas doenças. Não podemos ignorar anos de evolução das ciências humanas e biológicas.

Contudo, também é muito importante a manutenção da mente por meio de atividades abstratas. Por exemplo: games, leitura, meditação, etc.

Trabalhar o corpo e a mente simultaneamente é a melhor maneira de desenvolver e manter o potencial cognitivo. Obviamente, alguns tipos de atividades favorecem mais a evolução mental do que outras. Entre as que permeiam uma mente saudável, estão as artes marciais. Porém nem todas oferecem uma solução holística. Isto é, promovem o desenvolvimento apenas de algumas funções. Em muitos casos, o propósito da arte marcial pode ser o real motivo de tal limitação. Quando a arte marcial prioriza exclusivamente o combate, normalmente não oferece aos seus praticantes e adeptos condições para uma evolução mais abrangente das atividades mentais. Este fenômeno ocorre com mais frequência nos esportes. As atividades esportivas dão foco prioritário aos eventos de competição, o que culmina em treinamentos que exploram mais o potencial físico do atleta do que o potencial mental. Na verdade, quanto mais se exige da parte física do indivíduo, menos se exige da parte mental. A busca por equilíbrio entre exercícios físicos e desafios mentais durante os treinamentos, é o que fundamentalmente diferencia uma atividade provedora do potencial cognitivo, de outras atividades sem efeito direto na mente do praticante.

Diante desta análise, podemos perceber que não basta que o indivíduo pratique um esporte ou arte marcial para obter resultados positivos para sua psique. Na verdade, o tipo de treinamento a ser executado tem muito peso no resultado final. Se você usa uma parte do seu corpo repetidamente para executar um determinado exercício, mas o exercício não inclui regras que exijam algum esforço mental. Então, certamente você não obterá e nem observará bons resultados nas suas rotinas diárias. Aliás, como dito em outras partes desta obra, a melhor maneira de avaliar e perceber a performance da mente é durante a vida diária.

Descendo uma escada, pulando um buraco, varrendo a casa e até escovando os dentes. Você pode avaliar as suas capacidades e sentidos. Sim, os sentidos!

Não falamos deles até o momento, porém os nossos sentidos funcionam melhor quando exercitamos a mente. Através de certos tipos atividades físicas também é possível melhorar a visão, o olfato e a audição.

Esta é uma boa oportunidade para falarmos novamente do sistema de treinamento que estamos estudando.

Treinar com o bastão pode trazer um benefício extra para o sistema de visão do aluno.

Claro que não em relação à possibilidade de enxergar melhor ou pior. O treinamento com bastão não pode ajudar um cego a voltar a enxergar, mas pode aumentar a capacidade de uma pessoa com miopia a perceber objetos que estiverem a sua volta mais rapidamente. Estamos falando na verdade, de aumento da percepção visual. Saiba que o aumento da cognição pode

influenciar na forma como o indivíduo usa seus sentidos. Desse modo, uma pessoa com capacidade perceptiva avançada é capaz de detectar objetos do mundo real com mais precisão, mesmo que possua algum tipo de dano em um dos seus quatro sentidos.

Acho que já está claro como é importante nos preocuparmos um pouco com a nossa mente. Não é verdade?

Agora, falando mais de soluções do que de problemas, pensemos no sistema de treinamento com bastão.

Todas as técnicas do Stick Fight Do foram desenvolvidas com o objetivo de priorizar o aprimoramento cognitivo. Isto significa que a cada movimento ou aplicação de um golpe, o praticante não utilizará apenas o corpo como instrumento de treino. Cada exercício proposto por um professor ou instrutor durante uma aula ou treino, será na verdade, sempre um tipo de desafio mental. Sendo assim, se a mente do praticante não estiver preparada durante a aplicação de um golpe ou a execução de um movimento com o bastão, ele fatalmente obterá um resultado negativo ao completar a ação. Devido à importância da cognição neste sistema de treinamento, nenhuma das técnicas que compõem a estrutura do sistema, pode ser executada com perfeição e precisão sem que haja integração entre mente e corpo.

Veja que interessante esta última afirmação. Acho que cabe uma observação aqui.

Uma observação acerca da filosofia do sistema.

Nos meios de divulgação cultural das artes marciais tradicionais, é muito comum lermos a seguinte afirmação: *desenvolve corpo e mente*.

Note que nesta frase a palavra corpo vem primeiro sugerindo a ideia de prioridade física.

Já no caso do Stick Fight Do a mesma frase foi transformada em: *desenvolve mente e corpo*.

Equilíbrio mental através da cognição

Pode parecer um tanto confuso o título deste tópico, mas o conceito de “mente” é definitivamente mais abrangente do que o conceito de cognição.

A cognição é uma característica da mente humana.

Mas espere um pouco...

E as máquinas inteligentes?

E a inteligência artificial?

As máquinas computacionais não possuem cognição?

Bem, a resposta para todas as questões anteriores é: SIM.

As máquinas computacionais podem ser programadas para imitarem a cognição humana, aliás isso é o que torna o ramo da inteligência artificial tão interessante. Logo, a cognição não é uma característica apenas da mente humana como afirmado no segundo parágrafo deste tópico. A afirmação foi feita apenas para efeitos de reflexão sobre o tema.

Tanto a cognição artificial, quanto a cognição humana, são ferramentas eficientes que permitem ao homem e a máquina serem úteis e capazes na busca por soluções de variados tipos de problemas.

No entanto, existe algo que o homem é capaz de fazer com as funções cognitivas e que a máquina ainda não pode fazer. O homem consegue usar suas habilidades para controlar as emoções.

Quando estamos nervosos, normalmente deixamos de pensar e perdemos a concentração nas coisas que estamos fazendo. Este tipo de comportamento pode ser evitado se o indivíduo possuir algum grau de controle sobre seus processos cognitivos. Por exemplo:

- *Uma pessoa acorda assustada após ter tido um pesadelo (Fato muito comum). Em função do nervosismo momentâneo, esquece completamente que tinha uma reunião alguns minutos mais tarde na empresa onde trabalha. Passado o susto, vai para o banheiro escovar os dentes e quando sai não se lembra mais do compromisso.*

Observe neste exemplo, que o nervosismo provavelmente causou alguma transformação na mente da pessoa e que afetou temporariamente a memória.

Pois bem, saiba que se o sujeito do exemplo acima fosse dotado de uma boa memória dificilmente teria se esquecido do compromisso. Uma memória que é exercitada com frequência pode ser ativada com mais facilidade, mesmo diante de instabilidades emocionais.

É disso que se trata o tópico atual, de como podemos controlar nossas emoções mantendo as habilidades “afiadas”. Pense que quanto mais exercitamos nossa mente, menos descontrolada ela ficará diante de situações surpreendentes ou catástrofes. Por isso a meditação funciona bem na busca pelo controle emocional, meditando o sujeito aprende a dominar seus próprios pensamentos, o que pode ser considerado também como um procedimento de treinamento cognitivo.

Resumindo, a busca do equilíbrio mental pode ser obtido através do desenvolvimento cognitivo.

A raiva, o medo, a dor e outros sentimentos. Tornam-se mais controláveis dentro de uma mente ágil.

Agilidade também é uma característica que afasta problemas durante conflitos emocionais. Se uma pessoa é capaz de tomar rapidamente uma decisão, pode agir a tempo de evitar uma tragédia. Ao passo que uma pessoa sem preparo cognitivo, pode cometer um assassinato por não ser capaz de pensar sobre um assunto em frações de segundos.

Portanto, mentes treinadas e mentes ociosas influenciam de forma negativa ou positiva no meio social em que vivemos. Assim como as atividades físicas, as atividades intelectuais também devem fazer parte de nossas rotinas. O equilíbrio mental somente pode ser alcançado por meio da virtude, sendo essa um dos aprendizados mais importantes nas artes marciais. Determinação e vontade de realizar as tarefas é um dos resultados do treinamento marcial em geral. Em geral, as artes marciais enfatizam o poder da ação. Desde a postura de combate até o momento de desferir um ataque, é preciso determinação e capacidade de tomar decisões rápidas para atingir o alvo. Tanto artes que adotam armas, quanto artes que priorizam o chamado combate de mãos vazias, pretendem ensinar aos seus adeptos os segredos do equilíbrio interior.

Note que terminamos este tópico abordando dois aspectos do controle mental: *filosófico e científico*.

A abordagem que importa para os adeptos do sistema de treinamento com bastão, está no aspecto científico. A ênfase nos processos cognitivos é originalmente uma forma científica de interpretar o equilíbrio mental.

No contexto de muitas atividades culturais orientais, incluindo artes marciais tradicionais. O equilíbrio é tido como resultado de um aprofundamento espiritual.

Preparação para a vida

Estar preparado para situações e momentos perigosos é uma forma de pensar que se encaixa dentro de uma filosofia marcial.

Nas mais diversas condições de sobrevivência, uma pessoa comum pode ou não adotar a postura de um soldado. O soldado na guerra, necessita neutralizar as forças do inimigo na tentativa de garantir a sua própria vida. Claramente, não se pode comparar de forma radical os acontecimentos do cotidiano com os acontecimentos de uma guerra. Porém as muitas estratégias que são adotadas em cenários bélicos são passíveis de adaptação nas vidas simples das pessoas comuns.

Quando se relacionam, os integrantes de diferentes grupos sociais, elaboram com frequência meios de obter recursos de terceiros. Os recursos geralmente são os principais motivos que levam as pessoas à guerrearem. Seja em grupos ou de forma individual, a vida do homem sempre foi baseada em recursos externos para a manutenção da vida. Sobreviver é tão urgente para o ser humano, que ele algumas vezes é capaz de destruir seus próprios aliados em prol de maiores garantias. Isto é, todos os seres humanos possuem uma certa necessidade de sentirem-se seguros nos ambientes em que habitam, sendo que qualquer possibilidade de conflito é normalmente entendida como ameaça direta à sobrevivência. Diante dessa perspectiva sombria, o ser humano sempre buscou ao longo de toda a sua história, moldar ferramentas que facilitassem de algum

modo a existência neste planeta. Apesar de inúmeros instrumentos tecnológicos e de todo o conhecimento científico acumulado até hoje, certos tipos de recursos desejáveis ainda dependem de forma direta de terceiros. Ou seja, muitas vezes um indivíduo depende do outro para obter os recursos que precisa. Neste tipo de situação é que surgem os inevitáveis conflitos sociais.

Desde a época dos samurais, as motivações de guerra sempre envolveram verdadeiramente algum tipo de recurso material. No entanto, às vezes, os recursos desejados por um determinado grupo de guerreiros estava em poder de outro grupo (Rival ou aliado). Naquela época do Japão antigo, não existiam métodos diplomáticos para a resolução de conflitos, ao invés disso, a principal ferramenta usada para tal eram as temidas espadas. Literalmente, cortavam-se as cabeças de muitos guerreiros e também de inocentes, para que fosse possível a obtenção de bens e a tomada de territórios. Felizmente nos dias atuais, existem formalidades comportamentais que tentam impedir os conflitos diretos entre diferentes grupos sociais. No entanto, essas formalidades acabam muitas vezes por não impedir a real disputa por recursos. Isto porque o comportamento do homem mudou nos últimos séculos, mas a sua necessidade por recursos não. Sob este prisma, fica muito óbvio que continua existindo a necessidade de autodefesa, tanto para indivíduos, como para qualquer tipo de grupo social. Todos precisam proteger seus recursos com o objetivo de garantir (Ao menos temporariamente), a tão valorizada sobrevivência.

Diante da inegável necessidade de garantir as próprias vidas, devido à natural fragilidade da raça humana perante os fenômenos do universo. As pessoas precisam continuar buscando por ferramentas que fortaleçam as suas condições existenciais. Neste quesito, as artes marciais ainda são muito úteis, mesmo na atual sociedade tecnologicamente avançada e também armada. Entretanto, para que os ensinamentos das artes marciais sejam úteis, deve-se ter em mente, que a preparação do indivíduo é mais importante do que o seu potencial de combate. Aliás, esta é a principal utilidade do Stick Fight Do, enquanto ferramenta de sobrevivência.

Os modelos de treinamento, bem como as técnicas deste sistema, foram planejadas de modo a proverem o aumento da capacidade de sobrevivência do praticante numa sociedade moderna e tecnológica. Mais uma vez, como já foi dito em outras partes deste livro, o foco na cognição humana é o fator que torna o praticante um ser mais esperto e atento. É como se fosse um “**Instinto aranha**”, ao praticar as técnicas de ataque com bastão o praticante vai adquirindo a capacidade de evitar momentos perigosos. Podemos até falar que isto é um tipo de instinto de sobrevivência apurado. Pois, é sabido que todos nós sofremos reações metabólicas e bioquímicas no organismo perante a sensação de perigo. Reações estas, que transformam nossas atitudes e as direcionam contra uma possível ameaça externa. Isto já serve como prova de que somos naturalmente preparados para respondermos em prol da nossa própria sobrevivência.

- Então. Por que treinar se já existe o instinto dentro de nós?

Porque o que temos são apenas capacidades básicas desde o nascimento. Elas podem ser suficientes para nos proteger de ameaças mais simples. Contudo, a medida que crescemos e nos desenvolvemos dentro de um ambiente social, os problemas e ameaças também vão se tornando mais complexos. Por isso, a nossa capacidade de reação ao perigo precisa ser aprimorada com o passar do tempo. Mas para isso, precisamos de ferramentas que seja realmente eficientes para tal fim.

Em geral, esportes de combate e treinamentos focados somente em lutas, não oferecem as ferramentas e técnicas necessárias para nos proteger dos problemas da vida como um todo. Somente treinamentos que incluam treinamentos mentais e os priorizem, podem aumentar a cognição e as funções sensoriais do praticante ou lutador. Por fim, esta é a utilidade do Stick Fight Do. Ser uma ferramenta de sobrevivência.

Evitando problemas e combates

Todos nós temos desafios no dia a dia.

Em cada esquina, bar, supermercado, rua e tantos outros ambientes. Pode estar o perigo esperando por uma oportunidade. A oportunidade de fazer mais uma vítima.

Normalmente o que se observa em diversos países, são pessoas procurando por problemas

e não tentando evitá-los. Embora seja muito comum encontrarmos indivíduos reclamando da vida e dos problemas acumulados, o que se percebe não é uma consciência global de indiferença a novos problemas. Às vezes até parece que as pessoas foram feitas para criarem confusões. Vemos tantas notícias de assassinato, brigas e até situações de guerras, que nos esquecemos dos motivos que originam tantos problemas.

Não se pode evitar todos os problemas do mundo. Em algum momento, todos terão que enfrentar seus próprios medos em alguma situação de risco. No entanto, eu autor, acho que as pessoas poderiam esforçarem-se para ajudar a reduzir os problemas.

Bem, analisemos uma coisa...

O título deste tópico é: **Evitando problemas e combates.**

Na verdade, o conceito de combate pode ser colocado dentro do conceito de problema. A ideia de problema abrange todos os tipos de acontecimentos com potencial de atrapalhar ou impedir a trajetória evolutiva de uma pessoa. Quer dizer, fatos que prejudicam a vida de alguém ou de um grupo social. Logo, quando um lutador enfrenta outro, podemos dizer que, num dado momento um tem problema em relação ao outro. *Melhor ainda, um é o problema do outro!*

Este é um exemplo específico. Para generalizar o conceito de “*problema de vida*”, soa mais natural pensar que problemas são obstáculos que surgem ou são impostos diante das pessoas e que precisam ser resolvidos.

Mas será que esta afirmação é absoluta? Sempre é necessário resolver um problema?

A verdade é que nem sempre compensa ou é extremamente necessário buscar a solução de um problema.

Dentro de um contexto marcial. Daí pode ter surgido o seguinte ditado popular:

- Quando um não quer, dois não brigam?

Eu na condição de autor, lembro-me de minha avó recitando esta frase antes de eu ir para a escola.

Vamos interpretar melhor o antigo ditado. Não em todas as situações ameaçadoras, porém em muitas delas, tem-se a opção de desistir de um futuro conflito ou ainda a possibilidade de se contornar um problema. Como já foi colocado em pauta mais acima. Será que sempre é necessário solucionar um problema?

A resposta é: não.

Se a solução de um determinado problema não impede a trajetória evolutiva de uma pessoa. Então, torna-se desnecessária a busca por uma possível solução. Bastando neste caso, ignorar o problema e seguir em frente.

Continuar as rotinas de suas vidas é o real propósito das pessoas em cada canto do mundo. Quando dificuldades aparecem pelo caminho, comumente vemos indivíduos desesperados e que não sabem o que fazer. Tal insegurança perante os desafios da vida, pode ser falta de senso de perigo. Assim como temos a capacidade natural de detectar ameaças, também temos o indesejável hábito de vermos situações ameaçadoras que algumas vezes não são. Um toque de filosofia se faz necessário no processo de avaliação do que é uma coisa ameaçadora ou do que é um blefe.

Não é muito incomum avistarmos pessoas que nos parecem suspeitas durante caminhadas na rua. Nós humanos, tendemos a atribuir significados de forma precipitada a fatos e acontecimentos. Seria mais ou menos como supor que o perigo existe. Aqui mais uma vez, devemos destacar a importância dos treinamentos que priorizam as habilidades cognitivas. Com sentidos aguçados e uma mente preparada, sem dúvida, fica muito mais fácil diferenciar o “risco verdadeiro” do “risco falso”. Explicando mais didaticamente, fica mais fácil identificar se uma situação nos oferece perigo ou não.

Dotado de capacidade mental preparada para antever problemas, uma pessoa tem mais chances de saber se um problema pode ser evitado ou não. Como já foi dito por meio de outras palavras nos parágrafos anteriores, muitas vezes a melhor maneira de resolver um problema ou conflito é não resolvendo-o. Ou seja, evitar um problema pode ser a melhor saída de uma situação de risco. Para isso é preciso treinar mente e corpo e estar mais preparado do que uma pessoa comum (Pessoa comum, neste caso, seria a pessoa não praticante de uma atividade de desenvolvimento cognitivo).

Da mesma forma que problemas do cotidiano podem ser evitados, os combates, lutas ou brigas também podem ser evitados. Não obstante, condições de atletas que pratiquem esportes de

combates não se encaixam nesta ideia. Já que os combates esportivos são realizados com outra finalidade e não são considerados como situações de conflitos de risco ao ser humano.

Por meio de treinamento cognitivo, brigas e confusões que comumente surgem em nossas vidas no dia a dia podem ser evitados por nós mesmos.

Cognição e Predição de Conflitos

A previsão de problemas não é coisa somente para videntes.

Isto é uma ironia.

Na arte da guerra a capacidade de prever o próximo passo do inimigo, não é um feito milagroso ou um passe de mágica. Existe toda uma ciência por trás das grandes vitórias dos maiores comandantes que já habitaram este planeta. Desde Confúcio a Napoleão, diversas técnicas foram utilizadas como ferramentas para guerreiros e soldados durante extensas batalhas.

Prever os passos do oponente é uma questão de estudo e análise. Nunca se deve subestimar o potencial do oponente. Muitas batalhas foram perdidas por exércitos que julgaram seus inimigos sem terem conhecimentos suficientes sobre os mesmos. Todo tipo de combate (Individual ou em grupo), depende indiretamente de um minucioso estudo para que haja chances reais de vitória para um dos lados. No caso de lutas e combates marciais, isto também é uma realidade. Por exemplo, na história do boxe (Luta especializado em socos), grandes lutadores somente conquistaram os maiores prêmios possíveis, por assistirem vídeos de seus futuros oponentes. A análise comportamental do lado oposto é uma técnica fantástica. Pois, os seres humanos em geral, costumam demonstrar suas intenções através de atitudes ofensivas ou defensivas. Podemos citar neste caso, um esporte muito popular que adota algumas estratégias semelhantes às que poderíamos encontrar em treinamentos militares. O esporte do qual falo, é o consagrado futebol jogado com os pés. Técnicos e treinadores dessa modalidade esportiva, possuem arsenais de movimentos e deslocamentos que devem ser executados pelos jogadores. Cada movimento errado pode ser fatal para todo o time e uma grande vantagem para o adversário. Continuando a falar de predição usando ainda este exemplo, é de conhecimento da maioria das pessoas que gostam do futebol, que os técnicos estudam o comportamento do time adversário a cada partida. Durante as análises eles precisam encontrar “brechas” na organização do adversário que possibilitem ações ofensivas bem-sucedidas.

Outro tipo de esporte que também requer uma certa dose de “vidência” é o jogo de xadrez.

Num jogo de tabuleiro como o xadrez, existem inúmeras possibilidades de movimentos das peças e consequentemente estratégias que podem ser elaboradas. Mais uma vez, os jogadores de tabuleiro também precisam prever as jogadas de seus adversários para que tenham maiores chances de vitória.

Estes dois últimos exemplos, jogo de futebol e jogo de xadrez. Requerem capacidade de predição dos jogadores (Dos técnicos, no caso do futebol). Equivalentemente, nas artes marciais isso também é uma realidade. Prever um ataque do adversário pode impedir que você (Se for lutador), tome um nocaute e vá parar no hospital. Quando somos capazes de antever a ação do oponente ou do inimigo não estamos fazendo um trabalho de adivinhação (Como já foi dito). Estamos na verdade, analisando o comportamento de outro ser humano. Ainda, no caso de mais de um adversário, o comportamento coletivo.

Já que chegamos ao assunto “coletividade”...

Veja, o comportamento de um grupo de pessoas geralmente resulta de um padrão que consequentemente é imitado pelos demais integrantes. Numa guerra, por exemplo, esquadrões costumam seguir padrões de organização e locomoção definidos por outros pequenos grupos de integrantes superiores. Caso um grupo de soldados ou guerreiros permitam que seus integrantes adotem comportamentos variados numa determinada situação, não haverá sincronismo nas ações do grupo. O que normalmente leva um exército ou grupo de combate ao fracasso. Sendo assim, os comportamentos das pessoas em situações de combate geralmente dependem de padrões de ações e atitudes. Logo, nos esportes ou nas artes marciais a previsão comportamental é fundamental para a vitória dos combatentes. Mais facilmente será derrotado aquele que não estuda o seu adversário.

Tudo o que foi dito nas últimas linhas, foi dito para que você compreenda a importância de se entender os desafios antes de enfrentá-los. Considere os exemplos citados como parte da filosofia marcial do Stick Fight Do.

Para completar o presente tópico, precisamos agora falar brevemente sobre a predição de conflitos.

Assim como podemos prever ações e reações de nossos adversários, também podemos prever quando um conflito acontecerá. Obviamente que é impossível prever um acontecimento com cem por cento de certeza. Através do pensamento rápido podemos aumentar as chances de predição. A predição de conflitos no sistema de treinamento marcial com bastão, é mais uma capacidade que se pode obter em função do exercício das habilidades cognitivas. No entanto, para tal, o treinamento com alvo é o tipo de treinamento recomendado.

Neste caso, a máquina de treino deve ser utilizada fortemente como instrumento de treino pelos alunos.

Durante o treinamento na máquina o aluno deverá atacar e simultaneamente impedir que o tripé caia no chão. O reflexo rápido e oportuno que deve ser empregado pelo aluno para evitar a queda do equipamento, é um tipo de ação que auxilia no desenvolvimento da percepção comportamental. Deste modo, o aluno se vê obrigado a observar a máquina de treino atentamente a cada segundo e isto o deixa mais concentrado nas reações do oponente. É uma forma simples de estimular a capacidade do praticante para perceber ações e reações alheias.

Enfim, uma maior consciência do comportamento de outras pessoas nos permite evitar conflitos.

Principal adversário: A vida

Novamente a vida é o centro das atenções nesta obra mista de perspectivas filosóficas e científicas.

Quando a vida nos dá muitas oportunidades também costuma nos dar novos problemas. Este tipo de pensamento é o que leva muitos a mencionarem a seguinte frase popular:

- Adoro problemas, eles me tornam mais forte!

Pois bem, a frase acima tem lógica, se pensarmos que as experiências que vivenciamos constituem o melhor aprendizado que podemos ter. Analogamente, quando um soldado participa de verdade de uma guerra, ele sai com muitos problemas consequentes dos conflitos. Mas também sai desse período sombrio com muitas experiências que poderá aplicar na nova vida (Pós-guerra).

De certa forma, quando eu autor, digo que o Stick Fight Do é um sistema de treinamento para a vida, não me refiro a períodos de sofrimentos. O aluno que pratica um sistema como este, não passará por dificuldades de ordem física. As rotinas de treinamento propostas, foram planejadas para que exercícios pesados ou extremos fossem substituídos por desafios mentais. Literalmente, o maior adversário que o praticante de Stick Fight Do enfrentará durante os treinamentos, será ele mesmo. Já fora dos treinamentos, ele terá que enfrentar a vida.

Parece que não, mas é possível tratar a vida como elemento científico, invés de filosófico. Apesar de a vida ser o principal objeto de estudo da filosofia, ela possui uma estrutura abstrata como qualquer outro sistema compreensível pelo menta humana. O que deve ser considerado, de fato, é que a vida é o maior sistema de todos para nós mortais (Pelo menos aqui no planeta Terra). Ela engloba todos os outros que conhecemos. Praticamente tudo está dentro do sistema chamado: *vida*.

Nós fazemos parte desse fenomenal sistema.

As vezes esse sistema nos favorece e outras vezes parece querer nos extinguir. Existem momentos em que ficamos desesperados perante um problema aparentemente insolucionável. É nesses momentos que a vida definitivamente parece ser um inimigo implacável. Para enfrentá-lo precisamos estar preparados mentalmente e fisicamente. No entanto, a prioridade deve ser sempre a parte mental. Porque o corpo segue a mente, se pensamos errado, agimos errado.

Retornando ao ponto em que foi destacada a dubiedade sobre a estrutura da vida entendida

como sistema. Um dos elementos que orientam a nossa compreensão da vida sob uma perspectiva mais científica, é o estudo da mente em função das experiências pessoais. Todos nós passamos por diferentes momentos e observamos diversos fatos que acontecem a cada instante diante dos nossos sentidos. Tais experiências influenciam indiretamente os nossos pensamentos também a cada instante. Observe que a vida de um indivíduo é dividida em várias fases desde o nascimento até a morte.

Você já teve a sensação de estar num grande jogo de videogame?

Geralmente os jogos de videogame também imitam a vida. Com base nesta simples analogia, acho que podemos dizer que, a vida é um grande jogo. Inclusive existe também este ditado popular:

- A vida é um jogo?

Logo, se a vida é um jogo. Devemos aprender a jogá-lo de forma inteligente!

Metaforicamente falando, as nossas peças para jogar neste enorme tabuleiro são os recursos da mente.

As habilidades cognitivas nos ajudam a superar os obstáculos impostos pela vida. Ou ainda, também facilitam a nossa recuperação após sofrermos uma derrota. Mas veja que interessante, ser derrotado pela vida nem sempre significa o fim. Enquanto estivermos vivos teremos sempre a chance de reverter o jogo. Agora chegamos num ponto deste tópico que novamente direcionou nossos pensamentos para a parte filosófica da vida.

Voltando outra vez ao ponto de vista científico, entenda que a principal mensagem a ser assimilada nesta parte da presente obra, é nada mais do que o incentivo ao desenvolvimento da mente como arma para se combater a vida.

Não é nenhum absurdo mencionar a palavra “combate” neste caso. Pois muitas pessoas costumam citar a seguinte frase em momentos difíceis:

- A vida é uma guerra!

Então, vamos aproveitar melhor esta frase e completá-la agora!

Se a vida é uma guerra, nós devemos ser guerreiros!

Lembre-se: o Stick Fight Do é uma arma de combate para a vida e não para academias e competições.

Missão: Sobrevivência Inteligente

Sobrevivência inteligente de acordo a base filosófica do Stick Fight Do, significa vencer combates sem ter que combater. Isto é o mesmo que tentar solucionar problemas sem participar diretamente deles.

Podemos usar os filmes de espionagens como referência esta etapa do nosso estudo.

Comumente vemos nos filmes de espionagens os protagonistas usarem disfarces, camuflagens e até se fingirem de mortos para enganarem seus inimigos. Tais táticas também são utilizadas por organizações policiais, militares e criminosas. É verdade, os criminosos também fazem uso de táticas de espionagem para atingirem os seus objetivos. Neste caso, as coisas se misturam um pouco estendendo o assunto para a relação “bem e mal”. Observe que tanto na vida real, quanto nos filmes de ficção. Pessoas do mal e pessoas do bem fazem uso de táticas e estratégias para obterem o que desejam ou vencerem um inimigo.

Não importa se as táticas são usadas para o mal ou para o bem, já que estamos tratando aqui do fator inteligência. A Inteligência não escolhe lado, sendo que o importante é vencer obstáculos e inimigos. Tudo isso para garantir, antes de tudo, a tão venerada sobrevivência. O fator sobrevivência é o que importa também nos filmes. Ou seja, como principal característica os autores dos roteiros mostram personagens protegendo a si mesmos antes de atacarem diretamente seus inimigos.

Na vida real, podemos usar diversos artifícios para evitar conflitos diretos em determinadas

situações de risco. Fugir de um assaltante invés de tentar enfrentá-lo é uma forma de superar um problema sem enfrentá-lo diretamente. Entretanto, nem sempre é possível fugir de uma situação de risco e sair ileso. Só para completar o comentário sobre a situação de assalto, muitos cidadãos ao redor do mundo acabam morrendo ao tentarem fugir de assaltos. Pior ainda, a grande maioria morre por tentar desarmas ou lutar com assaltantes e bandidos.

O fato de algumas pessoas superarem momentos perigosos e outra simplesmente sucumbirem ao próprio azar, demonstra que deixar o problema acontecer não é uma decisão inteligente. Talvez seja mais inteligente evitar que o problema aconteça (Isto já foi mencionado em um dos capítulos anteriores).

Só para enriquecer um pouco mais o conjunto de fatos exemplares, podemos agora falar dos ninjas!

O ninjas eram tipos de assassinos que podiam ser contratados no Japão antigo, para aniquilar membros do império ou do alto escalão. Estes assassinos também são personagens bem comuns em filmes de artes marciais. Eles possuíam um comportamento semelhante ao dos espiões que vemos em filmes. A principal diferença é que os ninjas usavam métodos de espionagem mais primitivos do que os espiões da ficção. Enquanto nos filmes vemos alta tecnologia envolvida nas tramas, os ninjas faziam uso de armas adaptadas a partir dos arsenais das tradicionais artes marciais japonesas. Embora o ninjutsu (Arte ninja), seja considerado um tipo de arte marcial na atualidade. No passado do Japão imperialista os ninjas eram considerados criminosos que usavam conhecimentos de diferentes artes marciais para cumprir missões assassinas.

Falando um pouco mais de espionagem, o principal objetivo dos ninjas eram os assassinatos. Porém para que pudessem eliminar os seus alvos, precisavam antes espioná-los. Aí entram as ações realmente inteligentes!

O principal propósito da espionagem era conhecer as rotinas de vida das pessoas que deveriam ser mortas. Cada detalhe, cada situação, cada relacionamento era considerado como fator importante para um ninja que sondava uma possível vítima. Diversos meios e instrumentos primitivos eram utilizados por estes assassinos encapuçados. Além disso, também existia algum tipo de planejamento que deveria ser feito pelos grupos de ninjas antes que iniciassem suas missões. Não que um ninja não pudesse agir sozinho, claro que eles muitas vezes eram contratados de forma individual. Mesmo assim precisavam de uma análise prévia de suas missões.

A análise dos fatos destacados até aqui, deve bastar para a conclusão do presente tópico.

Perceba que o conhecimento e a análise de situações é o que se pode chamar de *“Sobrevivência inteligente”*.

Isto se faz verdade, quando pensamos que o conhecimento prévio de um problema tende a aumentar as nossas chances de evitá-lo se não quisermos solucioná-lo. Podemos dizer que um comportamento inteligente perante uma situação de risco ou problemática faz toda a diferença no desfecho da mesma.

Mais uma vez mencionando os ninjas...

Eles tinham a opção de desistirem de suas missões sempre que percebiam que não estavam em vantagem sobre as vítimas. Do mesmo modo, geralmente vemos nos filmes que os espiões somente entram em contato direto com inimigos após terem analisado as informações obtidas. Caso contrário, espiões também são capazes de abortarem missões quando acharem que estão em condições desfavoráveis.

Diante da possibilidade de decidir sobre a melhor atitude diante de uma situação de risco, qualquer um pode demonstrar mais ou menos inteligência. Assim, enfrentar um problema nem sempre é a melhor forma de vencê-lo. Por incrível que parece, a decisão de desistir de atacar um inimigo pode ser uma ação de inteligência.

Note ainda que a desistência de conflitar um obstáculo ou adversário, falando num linguajar mais próximo da cultura marcial, na maioria das vezes aumenta as nossas chances de sobrevivência.

Definitivamente, tenha em mente que fugir nem sempre é motivo de vergonha para um lutador ou artista marcial. Se a fuga for fundamentada em atenção e observação, ela será nada menos do que instinto de sobrevivência.

Capítulo 3

Característica Marcial

Condicionamento de ataque

As técnicas de combate do Stick Fight Do são chamadas didaticamente de “Técnicas de movimento”.

Uma técnica de movimento é representada por uma forma de ataque com o bastão.

Os treinos são baseados em formas de ataque que pretendem dar ao praticante a sensação de autoconfiança. Pensando estar mais confiante em si mesmo, o praticante tende a sentir-se mais seguro ao executar as ações mais básicas no cotidiano. Esta é uma das utilidades das formas de ataque do sistema, moldar o comportamento do praticante para que ele sinta-se mais seguro no dia a dia. A sensação de segurança em decorrência da maior autoconfiança ajuda na preparação da mente do praticante para enfrentar problemas.

Além dos benefícios psíquicos propiciados pelo modelo de treinamento do sistema, o foco em formas de ataque também contribui para o instinto de defesa. Pode parecer um tanto confuso a princípio, mas quem geralmente ataca algo ou alguém sabe que provavelmente terá uma resposta equivalente. Quando demonstramos um comportamento agressivo contra um animal, por exemplo. Simplificando, poderia ser um cachorro. Normalmente o animal revida com algum ato agressivo. No caso, com uma mordida!

Pois bem, quando um ser humano executa um ato específico que represente uma ameaça para outrem, este tenderá a devolver o ato igualmente com outro ato. No entanto, existem outras possibilidades derivadas do instinto de defesa que todos nós temos desde o nascimento. O primeiro ato de uma criança, a princípio indefesa, quando se sente atacada por um ser ou objeto, é colocar as mãos na frente do rosto ou começar a chorar. Estes dois tipos de atitudes, representam medidas defensivas. Ou seja, a criança geralmente não revida com uma atitude agressiva. Primeiramente, pensa em se defender de um possível inimigo do mundo exterior. Analisando esta situação de forma um pouco mais detalhada, podemos perceber que as duas ações responsivas possíveis da criança, são verdadeiramente ações de defesa. Perceba que o choro é uma maneira de chamar a atenção de alguém (Pais, irmãos, amigos, etc), na tentativa de obter algum tipo de socorro. Deste modo, não são somente as ações diretas que podem ser usadas como forma de proteção por um indivíduo, ações indiretas também podem solucionar situações de conflitos. Portanto, pedir ajuda também pode significar: *defesa pessoal*.

Note que a ação defensiva em relação ao ambiente ou habitat, já é um real instinto dos seres humanos. Quando algo nos ameaça automaticamente pensamos em nos proteger de alguma forma.

Por esse motivo o Stick Fight Do não prioriza ações defensivas como princípio básico de treinamento, invés disso, as formas de ataque são usadas como meios para a obtenção dos dois tipos de habilidades: *ataque e defesa*.

Neste sistema, a habilidade defensiva do praticante pode ser desenvolvida através do condicionamento de ataque. Explicando melhor, a prática contínua das técnicas de ataque (Técnicas de movimento), pelo praticante, resultam também em capacidade defensiva. Na verdade, como já foi dito, sempre que o praticante ataca um alvo ele inconscientemente acaba pensando em se defender. Daí falarmos em condicionamento...

O condicionamento dos movimentos de ataque acabam por despertar simultaneamente a mente do aluno ou praticante para a urgente necessidade de se defender. Vendo isto sob uma perspectiva mais interessante ainda, pense que qualquer atitude de uma pessoa pode ser aproveitada como forma de defesa. Até os ataques ora desferidos no alvo pelo praticante, podem ser usados para bloquear um ataque desferido contrariamente por um adversário ou inimigo. Quer dizer, através do treinamento do ato de atacar é possível aumentar a capacidade de defesa do praticante.

Teoricamente, quanto mais o aluno pratica os ataques, mais senso de defesa ele obtém.

Neste ponto, talvez você já tenha acumulado algumas dúvidas sobre o que foi dito a respeito do foco nos treinamentos de ataques. Provavelmente você deve estar querendo saber de que modo você ou outro praticante poderia defender-se num dado momento sem saber quais técnicas

usaria para isso. Simplesmente e de forma instintiva você usaria as mesmas técnicas de movimento praticadas e usadas para atacar o alvo na máquina de treino. Talvez você já tenha ouvido a seguinte frase:

- A melhor defesa é o ataque!

Veja, esta frase comumente mencionada no meio marial e no mundo das lutas, não é uma mentira. De fato, em alguns momentos é possível se defender atacando. Mas no Stick Fight Do, não é exatamente assim que as coisas funcionam. Ou melhor dizendo, quase assim...

No Stick Fight Do todos os ataques também podem ser usados como forma de defesa. Assim, não há diferença entre movimentos de ataque e movimentos de defesa. Prevalece a ideia de dualidade para ataque e defesa.

Postura de combate

A postura de combate é uma forma de posicionamento do lutador de artes marciais em relação ao ambiente.

Alguns podem até pensar que a posição de combate (Também chama de “guarda”), deve ser pensada em relação ao oponente dentro de um combate. Mas isso não é a realidade, na prática um lutador deve adotar uma postura protetiva relativamente a qualquer ameaça que possa vir em sua direção.

Pensemos nos lobos...

Quando estão diante de ameaças ou predadores, os lobos organizam-se em formato de círculo com o objetivo de formarem uma barreira contra inimigos que possam surgir de todas as direções.

Se analisarmos por este prisma, deduziremos facilmente que uma postura de combate é na realidade uma medida de defesa. Quando nos posicionamos com a intenção de dificultar o contato com o meio externo, estamos transmitindo a nossa verdadeira intenção. Obviamente que a primeira necessidade de todo ser vivo é a sobrevivência. Então, primeiro vem a ideia de proteção e depois a ideia de atacar para tentar eliminar os concorrentes existentes no mesmo ambiente.

Isso pode parecer um tanto radical, mas para chegarmos às raízes dos conceitos, às vezes se faz necessário compreender detalhes. Ainda mais se tratando de comportamento humano, cujo parecer científico é considerado de extrema complexidade. O ser humano é um ser complexo!

Para entender as verdadeiras intenções de um ser humano, muitas vezes é preciso recorrer a análises aprofundadas. No caso da postura de combate nas artes marciais, análise comportamental é essencial para definir quem é capaz de vencer um combate. Apesar de ser necessário analisar detalhes, como já foi dito, lembre-se de que o combate direito não é o principal objetivo do Stick Fight Do, enquanto tipo de filosofia. Este sistema objetiva o desenvolvimento da capacidade de combate em função da vida (Preparação para a vida).

Mas independente de ser uma preparação para a vida ou não, a postura de combate (Assunto deste tópico), deve ser considerada um elemento importantíssimo neste sistema de treinamento. A postura de combate do Stick Fight Do, não é fundamentada em complexidades posturais. Pode ser obtida a partir da posição padrão do corpo humano. Quando ficamos em pé basicamente costumamos manter as pernas esticadas e os pés paralelos um ao outro e virados para a frente. Quando damos um passo a frente deixamos um pé atrás e outro um pouco mais à frente. Quando olhamos para o lado da perna que está mais atrás, o tronco sofre uma leve rotação para o mesmo lado. Este é o posicionamento das pernas que representa a base da postura de combate. Para completar a postura, basta que o aluno ou praticante segure o bastão lateralmente ao troco e na altura do peito inclinando-o para trás. Neste caso, a parte inferior do bastão deve apontar para o chão e na mesma direção da perna posicionada à frente. A parte superior deve apontar para cima na direção do ombro. Imaginando a postura a ser obtida, o bastão deverá ficar posicionado diagonalmente em relação ao tronco do praticante, sendo que o bastão também deverá ficar a um palmo do peito do praticante (Mais precisamente um pouco a frente do peito).

Deste modo, consegue-se obter a postura de combate do Stick Fight Do.

Se você imaginar a postura, perceberá que ela muito simples e se baseia no simples ato de andar (Uma perna na frente e outra atrás com a coluna reta e tronco ligeiramente rotacionado).

Nenhuma foto de postura corporal foi publicada aqui nesta página ou em qualquer outra parte do livro, porque um dos princípios deste sistema é incentivar o uso das faculdades mentais do aluno. Portanto, faça um exercício, tente imaginar primeiro e mentalizar como você acha que é a verdadeira postura de combate. Depois você poderá fazer uma aula e constatar se você visualizou corretamente a postura consultando o seu professor ou mestre. Caso a sua postura não seja a correta, você deverá corrigi-la. Mas o que importa é o seu esforço em usar a sua mente. Pense que seria muito mais fácil se uma foto da postura de combate correta tivesse sido colocada nesta página. Porém isso não estaria de acordo com os princípios filosóficos do presente sistema de treinamento.

Agora que você já deve ter compreendido a postura de combate do sistema em questão, vamos terminar a análise sobre a natureza da postura marcial de modo geral.

Uma postura de combate serve também como ponto de início para as ações de um lutador ou combatente, estar consciente sobre ações futuras a partir de um dado momento é muito importante. Na verdade, tudo tem um começo, tudo para nós mortais deve partir de algum princípio. O momento que antecede um combate também precisa de pontos de início. Pensando assim, podemos concluir que uma postura de combate é onde tudo começa para um lutador. Mesmo que a postura de combate seja simples, como no caso do Stick Fight Do, ela é útil para dar segurança ao lutador ou combatente acerca de suas ações futuras.

Embora não seja o objetivo deste tópico dar maior aprofundamento técnico sobre o assunto em pauta, vamos incrementar só um pouquinho para concluir. Além de tudo, a postura de combate é uma ótima ferramenta de equilíbrio para um lutador durante um combate (Independente da arte marcial ou sistema). Durante os pequenos embates num confronto direto, um lutador tem sempre a chance de reorganizar a mente de forma rápida, restaurando a postura de combate em momentos oportunos (Quando o oponente comete erros). Falando de modo menos técnico, seria o momento de respirar um pouco! Recuperar o fôlego!

Nunca se esqueça de que uma postura ruim sempre resulta em ineficiência técnica.

Locomoção defensiva

Durante um combate muitas vezes é preciso locomover-se rapidamente para fugir de uma ataque.

A locomoção depende diretamente da postura de combate. Quando um lutador não se posiciona adequadamente durante o confronto, certamente terá dificuldades em se mover de um ponto a outro.

Podemos usar como referência mais uma vez neste tópico, o cenário bélico para exemplificar situações que envolvam locomoção em combate.

Imaginemos os tanques de guerra. Quando um exército posiciona seus veículos de ataque em território inimigo deve considerar de modo equivalente, as posições e locais dos veículos do inimigo. Desse modo, os possíveis deslocamentos dos tanques de guerra e/ou carros blindados, deverão ter as posições alteradas geralmente e relativamente aos deslocamentos do inimigo. Um cenário muito parecido com uma partida de xadrez. As peças de um jogo de tabuleiro também mudam de posição em função das peças do oponente.

Retomando um cenário de combate mais associado às artes marciais, podemos agora usar a imaginação mais especificamente. Então, quando um lutador “A” locomove-se de um ponto para outro dentro de uma área de combate (Ringue, quadra, etc), provavelmente causará uma reação do adversário. Por certo, cada ação de um lutador “A” sempre causará alguma mudança no comportamento de um lutador “B”. Mas se isto não acontecer, talvez seja porque um dos lutadores não esteja bem preparado para o combate. Pois, mudanças comportamentais de um oponente devem sempre serem observadas e consideradas como uma decisão de ataque ou defesa. Se um lutador não interpreta o comportamento do outro, tornar-se há uma presa fácil. Ou seja, ficará em condição de vulnerabilidade. Isto certamente nos leva a pensar que existe sempre uma relação entre dois ou mais elementos num cenário de combate.

Mudanças causadas em um lutador por outro lutador, formam a base de uma relação conflitante.

Uma constante interação entre os desafiante deve prevalecer durante um confronto.

Para além de golpes de ataque e defesa, a locomoção durante um combate deve ser tido como fator superimportante. Sendo que um deslocamento dinâmico pode fazer a diferença entre a vitória e a derrota.

Claro que existem situações nas quais não é possível que haja locomoção. Como exemplo, podemos citar as lutas de solo nas quais os lutadores passam a maior parte do combate no chão.

- Mas será mesmo que não existe locomoção neste caso?

Fique sabendo que sim. Embora nas linhas acima tenha sido feito uma afirmação contrária. Saiba que foi apenas uma forma de preparar você leitor, para que pudesse compreender mais facilmente a relevância da locomoção em combate.

Completando a resposta da pergunta propositada...

Em lutas de solo os lutadores constantemente precisam alterar as posições de seus corpos ou mesmo passar de um local a outro. Não importa o quão é possível se deslocar, o que importa é que uma simples mudança de local pode contribuir para uma possível vitória. Pode sim, um lutador em pé ou deitado vencer o seu oponente devido à sua facilidade de locomoção.

Sendo um fator importante, a locomoção vista como instrumento de combate nas artes marciais, também é um elemento passível de classificação. A locomoção de combate, pode ser classificada em: *ofensiva* e *defensiva*.

O tipo de *locomoção ofensiva* não carece de muitas explicações, já que é nada mais do que o ato de caminhar ou correr em direção ao adversário com a intenção de golpeá-lo.

Bom, a ***locomoção defensiva*** merece um pouco mais da nossa atenção por ser mais um elemento associado à ideia de sobrevivência.

Locomover-se de forma defensiva é geralmente um ato de fuga num determinado momento de um combate. O objetivo deve ser sempre o de evitar ser pego por uma investida do oponente. Simplificando, fugir de ataques rapidamente antes de ser atingido. Existem várias formas de fugir de ataques armados ou desarmados. Até com relação a armas de fogo, esta afirmação se faz verdadeira. Mesmo sendo arriscado, pode um soldado fugir de um disparo de arma de fogo executando alguma técnica de locomoção inteligente. Parece coisa de superman! Não é?

Mas não, dependendo da situação um ato de locomoção eficiente pode salvar uma vida perante uma arma de fogo. Obviamente que sempre existirá um considerável fator de risco para a vítima.

Diferentes técnicas de locomoção são oferecidas por variadas artes marciais. Algumas complexas outras extremamente simples.

O sistema de treinamento com bastão proposto, não impõe regras fixas para o treinamento da capacidade de locomoção do praticante. Assim como no caso da postura de combate, a capacidade de locomoção em combate, tende a fluir naturalmente através das técnicas de movimento dos dez níveis que constituem o sistema.

Os alunos não precisam de instruções para aumentarem sua capacidade de locomoção, tal capacitação acontece de forma natural com o treinamento contínuo e disciplinado.

Agilidade e pensamento de combate

O modelo de treinamento adotado neste sistema, possibilita o desenvolvimento de velocidade e agilidade combinada a uma suposta lógica marcial.

Durante as seções de treino o praticante deve se manter focado no alvo para atingi-lo com precisão e rapidez. Todos os golpes com o bastão devem ser desferidos continuamente em intervalos de tempo regulares. Porém o processo cronológico das sequências de golpes também é relativo às limitações físicas do aluno ou praticante. Daquele que possuir melhores condições físicas será exigido maior ritmo de treino, já daquele aluno que for detentor de algum tipo de fator

limitante, será cobrado menor performance. O mais importante é que mentalmente todos os alunos mantenham foco, concentração e dedicação no momento em que estiverem praticando as técnicas. Mais uma vez um destaque para a preparação mental.

Praticamente todas as partes do corpo são movimentadas durante uma seção de treino que combine bastão, máquina de treino e técnicas previamente selecionados em função do nível do aluno. Em especial, os membros inferiores tendem a serem muito exercitados devido ao intenso trabalho de manuseio do bastão. A princípio, aos olhos de um observador externo a uma seção de treino, a parte superior do corpo do praticante pode parecer ser a parte mais favorecida. Mas na realidade, o uso do bastão como arma de combate requer intenso trabalho de deslocamento diante da máquina de treino. Para conseguir atingir os alvos com certa perfeição e de forma contínua, o praticante de Stick Fight Do necessita fazer diversos tipos de movimentos com os quadris, com as pernas e até com os pés.

Depois de algum tempo de prática numa mesma seção de treino, ocorre um fenômeno de reciprocidade entre o fator “agilidade” e o fator “pensamento de combate”. No momento em que o foco está direcionado para a agilidade, ocorre uma indução ao pensamento de combate. Isto significa que o praticante começa a partir de um dado momento, refletir rapidamente sobre seu próprio comportamento diante do adversário (No caso a máquina de treino representa o adversário). Reciprocamente, quando o foco está direcionado ao pensamento de combate (reflexão), os movimentos e deslocamentos tornam-se mais ágeis, bem como o manuseio da arma.

Note que a reciprocidade descrita, é na verdade, uma interação entre habilidades diferentes do praticante ou aluno. Enquanto é dada atenção a uma determinada característica situacional durante o treino, outras características sofrem transformações. Usando uma metáfora popularmente mencionada, podemos dizer o seguinte:

- Mirou no padre e acertou na igreja!

Traduzindo para os nossos propósitos aqui...

Exercitar uma habilidade para desenvolver outra.

Isto é bem verdade no mundo das artes marciais e não somente no sistema em estudo. Alguns tipos de atividades podem contribuir para a evolução de habilidades opostas ou diferentes. Não por acaso, este é o caso da combinação de agilidade e pensamento de combate neste sistema marcial.

Além da reciprocidade ainda temos outra coisa para ser analisada em relação a combinação de agilidade e pensamento...

O tipo de treinamento característico do sistema estimula o praticante a se concentrar nos próprios movimentos enquanto mantém a mente atenta a fatores externos. No caso, fatores externos a serem considerados são os acontecimentos que norteiam o espaço ocupado pela máquina de treino e quem está praticando as técnicas de combate. Qualquer coisa que acontecer próximo ao aluno ou praticante deverá ser percebido e julgado rapidamente (Se um fato ocorrido deve ser tratado como ameaça ou não).

Disto vale apenas ainda destacar que o modelo de treinamento adotado no Stick Fight Do visa desenvolver habilidades físicas por meio de rotinas simples e sem efeito aparente. Sem efeito aparente, tem aqui conotação de irrelevante para pessoas de fora ou observadores. De fato, quem observa uma seção de treino nos moldes deste sistema normalmente não consegue captar o “espírito da coisa”. A simplicidade embutida nas rotinas de repetição das técnicas não revelam o real potencial de um treinamento em execução. Somente quem participa dos treinos é capaz de sentir a surpreendente sincronia entre o ato de pensar e agir. Com o passar do tempo, as duas funções fundem-se em uma só ação a cada momento de um ataque desferido pelo aluno.

O caminho para a unificação dos elementos “ação” e “pensamento” passa por muitos momentos de concentração e foco do aluno perante a máquina de treino. Não se pode esquecer também das ações repetitivas, elas tem uma função importante neste processo de unificação.

Quando se alcança uma certa harmonia entre ação em pensamento, acaba ocorrendo naturalmente um aumento na precisão e velocidade de ataque. Pois é...

Esquecemos de analisar a velocidade, uma vez que o sistema em questão depende muito de velocidade dos movimentos para que seja eficiente. Não se preocupe, a velocidade é uma consequência da unificação de pensamento e ação.

Quanto mais rápido você pensar antes de executar uma ação, maior será a sua velocidade de ataque.

Precisão guiada por alvo

A precisão é uma qualidade desejável por todos aqueles que buscam por eficiência.

Podemos dizer que fazer as coisas da melhor maneira possível geralmente resulta em transformações satisfatórias. Mais uma vez, estamos falando nesta obra sobre aspectos do comportamento humano.

Quem pretende ser útil para a sociedade, deve buscar o mais alto índice de acertos possível em tudo o que se propuser a fazer. Somente deste modo, torna-se equivalentemente possível a obtenção de uma vida reconhecida (Socialmente falando). Pode parecer muito apelativo este comentário, mas se você parar para refletir sobre a sua vida enquanto integrante de um grupo, chegará à conclusão de que somos praticamente “projetados” para servirmos a propósitos maiores. Para além de nossas obrigações, também temos obrigações para com o grupo do qual fazemos partes. Ou seja, não é possível obter-se bons resultados na vida se não pensarmos de forma comunitária.

Desde que nascemos em uma sociedade, passamos a nos acostumar com variados tipos de tarefas a serem executadas e com objetivos além de nossas necessidades individuais. Tarefas essas, sejam de quais tipos forem, nos são requisitadas por outras pessoas dependentes dos resultados delas. Geralmente, quando as tarefas esperadas por outrem não são feitas com certo nível de qualidade, somos cobrados ou até penalizados por incapacidade de atendermos aos padrões sociais.

Infelizmente não é possível alterar o cenário descrito, porque quando se faz parte de um sistema maior, existe sempre um tipo de interdependência entre as partes. O mesmo acontece dentro de grupos sociais adeptos e cultuadores de sistemas marciais. Por convenção, chamadas de artes marciais na maioria dos ambientes sociais do mundo, esses grupos não são muito diferentes de outros tipos de sociedades. Na verdade, são grupos sociais existentes dentro de outro grupo maior. No caso o grupo maior pode ser chamado de *sociedade mãe*.

A sociedade mãe engloba todos os outros grupos compostos por indivíduos civilizados, sejam estes grupos pequenos ou grandes.

Voltando a falar de “precisão”...

Nós como membros de uma sociedade civilizada, considerando ou não a cultura marcial, somos praticamente cobrados por nossa eficiência nas coisas que fazemos. Começando pelos nossos pais ou educadores, até as pessoas de convívio nos ambientes de trabalho, normalmente somos medidos pelo desempenho mesmo nas tarefas mais simples.

Considerando que existem etapas antecedentes aos bons resultados, não seria exagero pensarmos que existem ferramentas comportamentais que podem aumentar nosso desempenho. A “precisão” é uma dessas ferramentas. Fazer algo de forma precisa significa em primeiro lugar, prestar a devida atenção na tarefa ou no trabalho em execução. Sem atenção durante nossas ações tendemos a cometer muitos erros. Aproveitando novamente para comparar, nas artes marciais a atenção é certamente uma qualidade importante do praticante. Quem tem mais atenção destaca-se mais nos treinamentos e nos combates. Aliás, a falta de atenção durante combates comumente arruína as carreiras de grandes atletas. Por exemplo, citando o Boxe mais uma vez nesta obra, um lutador pode perder a busca por um grande título num segundo de desatenção. Um simples soco por um desvio de olhar pode levar um boxeador ao solo. Então, veja como os detalhes fazem a diferença nas nossas vidas.

Com precisão nas ações a serem executadas, um praticante de artes marciais, lutador ou atleta consegue traçar um caminho mais próximo do sucesso (Profissional ou amador). Aqui neste texto, saiba que a precisão tem a seguinte conotação: *fazer a coisa certa no instante certo*.

Exemplificando melhor, usemos uma modalidade esportiva muito conhecida graças aos índios!

A atividade esportiva do *arco e flecha* é uma atividade que necessita extremamente de precisão por parte do atleta. Antes e durante o disparo de uma flecha com o arco devidamente posicionado, o atleta precisa prestar muita atenção em cada detalhe da arma e do alvo que deverá ser atingido. Muito bem, temos agora uma palavra que pode ser usada para falarmos de Stick Fight Do. A precisão neste sistema de treinamento envolve outro aspecto acerca do conceito. Não nos esquecendo de que a máquina de treino contém alvos para que possamos exercitar a nossa capacidade de mirar com o bastão, igualmente importante é saber que a busca por precisão relativa ao alvo do bastão resulta em precisão de movimentos e pensamentos.

Enquanto tenta atingir os alvos na máquina de treino como o bastão, de forma inconsciente o aluno de Stick Fight Do acaba por adquirir mais perfeição em todas as suas ações. Isto também se reflete na mente do praticante, devido ao fato de a natureza do sistema de treinamento estimular a tomada de decisões durante a execução das técnicas. As técnicas de movimento dependem de extremo senso de atenção durante a execução, até por serem arriscadas com relação a possíveis acidentes. Tal senso de atenção que o aluno adquire naturalmente com o passar do tempo (Desde que haja dedicação aos treinos), resulta em força de vontade para agir com perfeição. Daí vem a precisão como um presente especial!

Bem, considerando que aspectos qualitativos referentes ao ser humano, são na verdade, relativos ao empenho de cada indivíduo. Devemos concluir que a precisão é uma questão de dedicação aos treinamentos.

Uso de arma

Todos os sistemas marciais geralmente possuem técnicas para uso de armas.

O combate armado é uma característica especial de conflitos bélicos, sendo que no passado da história humana quase todos os conflitos eram armados. Mesmo conflitos isolados entre pequenas regiões, na Ásia, na Europa medieval, no Oriente Médio e em outras partes do planeta, os guerreiros e pessoas comuns envolvidas em guerras usavam algum tipo de arma.

Com o objetivo de maior especificidade em armas de punho, este tópico não abordará informações e conhecimentos sobre armas de fogo. Algumas das armas que podiam ser empunhadas eram: espadas, facas, bastões, lanças entre outras. Em especial existiam as armas produzidas com pedras. Isso mesmo! As pedras não foram reservadas somente aos homens das cavernas na tão distante era pré-histórica. Muitos séculos depois da invenção da roda e diversos tipos de ferramentas que o homem criou, determinadas armas continham partes feitas de pedras. Lanças com pedras afiadas nas pontas ainda eram usadas na idade média por soldados e gladiadores.

Já que o presente estudo refere-se especialmente a um sistema que usa o bastão como arma, não esqueçamo-nos de que os gladiadores faziam uso de bastões nas arenas. Os bastões sempre foram um tipo de arma que exigia grande habilidade corporal de seus portadores. Tanto que na época sanguinária das competições na Grécia antiga, os homens muito grandes ou gordos geralmente não empunhavam bastões. Acho que você pode comprovar tal fato nos diversos filmes de gladiadores ou sobre o império romano. É perceptível até nos filmes tal preferência de pessoas de grande porte por armas mais pesadas. Lutadores ou guerreiros mais leves e magros certamente demonstravam mais habilidades portando bastões. Os bastões são armas que requerem não somente os movimentos dos membros superiores, como talvez pareça, mas também e muito das pernas e dos quadris. Por ser uma arma longa e relativamente leve requer aplicação de golpes com velocidade. Sendo assim, bastões diferem de outras armas longas como a espada, por exemplo.

A primeira impressão de uma pessoa que observa os movimentos de uma espada em comparação com um bastão, é a de que as ações que se executam com um bastão também podem ser executadas com uma espada. Isto não é verdade, até porque existe um elemento que diferencia claramente as duas armas. A espada tem uma lâmina para cortar o alvo atingido, o bastão por sua vez, não pode ser utilizado para cortar. O bastão (Sem pontas de lança), preparado para ser utilizado como arma, serve para bater, furar e defender. Destas três funções, uma é característica intrínseca apenas do bastão: *o ato de bater*. Em relação as demais, a espada também serve para furar e defender. No entanto, quando se tenta bater em algo ou alguém com uma espada, torna-se um tanto imprevisível prever o resultado do ataque. Pois, por causa da lâmina, a espada tende a cortar ou atravessar um alvo mesmo que a intenção de quem a estiver empunhando seja o ato de “bater”. Falando mais especificamente de situação de combate homem a homem, em alguns momentos de um desafio armado pode ser mais estratégico bater do que furar ou cortar. Imaginemos que durante um conflito armado na rua, um policial não deseja matar um ladrão, mas apenas feri-lo para depois conseguir prendê-lo (Situação comum em uma cidade). Pois bem, de posse de uma espada empunhada, fica mais difícil atacar o bandido sem matá-lo. Por outro lado, com um bastão seria muito fácil a execução de um ataque para causar algum

hematoma e neutralizar as ações do suposto bandido.

Com base nesta estrita comparação entre espada e bastão, perceba que cada arma tem uma utilidade.

Muitas vezes o ambiente e a situação também são fatores determinantes para a escolha de um tipo de arma. Falamos até este ponto do tópico apenas de espada e bastão, mas existem muitas outras armas que fazem parte dos arsenais de muitos tipos de artes marciais. Sendo que cada uma pode ter melhor aplicação em função da situação ou desafio a ser superado. Entretanto, o bastão é uma arma muito dinâmica e comum. Comum porque pode ser obtida mais facilmente do que outras. Veja, um pedaço de madeira abandonado no meio da rua pode ser transformado num bastão de combate. Não que o próprio pedaço de madeira não possa ser utilizado em seu estado original. O formato longo e fino por si só já define a arma como um bastão.

A vantagem de ser uma arma de fácil obtenção ou produção, pode ser muito viável em situações de condições extremas como uma guerra. Na falta de equipamentos, veículos e munições um soldado astuto sempre poderá contar com um bom cabo de vassoura, caso encontre um! Parece piada, mas não é!

A questão da necessidade de sobrevivência está diretamente ligada à ideia de *minimalismo*.

Numa situação de escassez de recursos, tudo que pode ser obtido e usado com mais facilidade e imediatismo deve ser prioritário.

O bastão é a única arma que integra o “arsenal” do Stick Fight Do, sendo que todos os treinamentos ou ações devem ser executado por meio dele. Além disso, o bastão deste sistema é especial e produzido de forma artesanal. Sendo arma leve, permite inúmeras combinações de movimentos entre o corpo e arma. O lutador de Stick Fight Do não treina com uma arma para ser bom em armas, ele treina com a arma para ser bom com a mente e o corpo.

De acordo com esta premissa, a especialização em bastão não significa que o lutador ou praticante será apenas um lutador de bastão. Ele obterá diversas habilidades mentais e físicas que o protegerão do perigo.

Capítulo 4

Defesa Pessoal Natural

Alta capacidade de percepção visual

Neste capítulo vamos analisar a evolução da nossa capacidade de perceber o que está a nossa volta, entendendo como essa capacidade se relaciona com a necessidade de defesa.

Quando nascemos percebemos os objetos como sombras ou borrões até que nosso sistema de visão informe o cérebro sobre os significados das coisas. Pois, tudo o que vemos somente nos parece importante, porque o cérebro humano é capaz de associar objetos abstratos em uma complexa rede semântica. Nesta rede as coisas estão interligadas por meio do que elas representam. Sem significados as coisas que vemos não seriam memorizáveis. Felizmente o cérebro consegue registrar e ligar de modo relevante cada objeto que observamos ao nosso redor.

Mas antes que as imagens ganhem significados na mente, elas precisam ser detectadas e identificadas. Isso fica a cargo do sistema de visão que fica diretamente conectado ao sistema nervoso. A partir de sinais enviados do sistema nervoso para o interior do cérebro, esses sinais são interpretados para que posteriormente significados sejam atribuídos às imagens capturadas pelo sistema de visão. Porém existe um outro processo neste meio, uma outra etapa que nos permite reconhecer de imediato tudo o que os olhos enxergam. Uma parte do cérebro é responsável por este processo intermediador, as redes neurais formam a região responsável pelo reconhecimento de padrões e classificação de objetos observados no mundo real. Explicando de um modo mais figurativo e didático, uma rede neural funciona como um filtro de características e atributos. Diversas informações são checadas e analisadas a respeito do que os nossos olhos veem até que uma definição conclusiva seja atingida. Quando um objeto é definitivamente reconhecido após ser destrinchado por uma rede neural, ele passa a ficar registrado na memória através da já mencionada rede semântica.

Este foi quase um estudo neurocientífico!

Tentando aplicar este conhecimento ao Stick Fight Do, devemos considerar que a capacidade de perceber acontecimentos num ambiente depende de nossa habilidade em reconhecer padrões. As funções do cérebro humano, comentadas nos parágrafos acima podem ser exercitadas por treinamento marcial com bastão. Atacando continuamente com locomoção rápida e golpes velozes é possível desenvolver *alta capacidade de percepção visual*.

Durante um treinamento de intensidade média ou alta o praticante de Stick Fight Do necessita olhar astutamente em várias direções ao movimentar o bastão. Este dinamismo visual auxilia no aperfeiçoamento do reconhecimento de padrões da rede neural que já foi brevemente explicada. Do mesmo modo que o praticante precisa alternar os pontos de visão (Olhar alternadamente para objetos diferentes), rapidamente. O cérebro do mesmo tende a acompanhar o ritmo em relação ao processamento das informações visuais. Essas informações serão sempre “fruto” da intensidade de treino do praticante. Deste modo, quanto maior o empenho do praticante, maior será a sua velocidade de reconhecimento de padrões.

A consequência da elevada capacidade de reconhecimento de padrões é uma alta capacidade de percepção visual. Isto significa que quanto mais rápido a mente do praticante puder reconhecer um objeto avistado (Próximo ou distante), maior será a capacidade do mesmo de perceber as coisas que estão a sua volta.

Saiba que uma percepção aguçada, influencia bastante nas condições de autodefesa de uma pessoa. Na verdade a capacidade de percepção visual é fundamental numa situação de perigo. Isto porque agora estamos falando novamente de artes marciais.

Fazendo jus o assunto deste capítulo (Defesa pessoal), uma pessoa que consegue perceber rapidamente atitudes ou objetos nocivos, como armas de fogo por exemplo. Tende a reagir de forma equivalente com mais antecedência do que um indivíduo desatento ou inerte. Pode-se dizer que o tempo de resposta ao perigo é maior em pessoas que possuem mais facilidade em entender rapidamente as coisas que observam.

Ao perceber que alguém está com uma arma na cintura, por exemplo, um praticante avançado de Stick Fight Do poderá pensar em como evitar uma possível situação de risco. Neste caso, seria uma prevenção ao perigo. Acho que estas seriam as palavras mais adequadas para

resumir o suposto fato.

Esclarecendo ainda melhor...

A percepção visual é uma ferramenta fundamental para a prevenção contra o perigo.

No Stick Fight Do a prevenção ao perigo é um princípio básico. Pois, só para lembrar, o objetivo deste sistema de treinamento não é o combate, mas a prevenção e a fuga inteligente de situações de conflito.

Uma coisa que é importante ser destacada neste final de tópico é a adequação do modelo de treinamento do sistema. Verdadeiramente um tipo de treinamento que aumenta a percepção visual do aluno de forma simples.

Reflexos apurados

Este é um sistema de treinamento que prioriza ações orientadas ao pensamento.

Em geral, os diferentes estilos de lutas armadas ou desarmadas, priorizam a resposta condicionada do lutador. O reflexo é um tipo de resposta condicionada que nas artes marciais pode ser desenvolvido principalmente por meio de combates diretos. No entanto, em situações mais genéricas de conflitos onde podem existir múltiplos adversários ou fatores de riscos do ambiente, ações reflexivas muitas vezes não são eficientes. O ato de responder rapidamente a um ataque simples (Como um soco), desferido por um único adversário pode até ser evitado com uma simples esquivas ou defesa com o braço. Mas o ataque de um cão agressivo talvez não possa ser evitado com esse tipo de ação condicionada. Diante de situações mais complexas, um lutador ou artista marcial deve tentar pensar numa ação precisa num curto intervalo de tempo. No caso de policiais isto é uma realidade concreta, pois os problemas normalmente enfrentados por este tipo de profissional são muito diversos. Deste modo, não pode um policial, em hipótese alguma, esperar por formalidades de seus inimigos (Criminosos). Sendo que, é exatamente para este fim que servem os treinamentos por ações reflexivas.

Um treinamento de combate por reflexo é composto por ações de resposta automática. Ou seja, o aluno ou praticante deve manifestar um comportamento de intuito defensivo sem pensar. Assim, responder automaticamente a um ataque significa agir sem pensar. Podemos dizer, por puro *reflexo*.

Naturalmente, algumas vezes uma ação impensada pode nos salvar de acontecimentos inesperados. Como exemplo podemos simular a seguinte situação:

- Você está passando na frente de um prédio, quando de repente um piano cai de uma das janelas. Ao escutar o barulho do piano batendo na parede externa no início da queda, você pressente o perigo e executa uma técnica de rolamento com pulo para a frente. Pronto! Felizmente tudo acabou bem! O piano caiu na calçada, mas você escapou com vida!

Mas espere um pouco...

Por que você faria o rolamento com pulo e não outro tipo de ação?

Uma possível resposta seria o fato de talvez você ter praticado muitos rolamentos na academia que frequenta! Pensando assim, a fuga no momento da queda poderia ter sido muito provavelmente uma reação não pensada. Mas sim uma resposta condicionada da sua mente.

Perceba que esta situação é apenas um exemplo hipotético, existem diversos fatores ambientais que poderiam alterar a situação simulada. Só para considerar um dos possíveis fatores, o barulho dos carros passando na rua no momento do fato ocorrido. Outros sons poderiam ter interferido na sua capacidade perceptiva. Se não ouvisse o barulho do piano batendo na parede, fatalmente não teria tido uma reação rápida ao problema. Neste caso, o treinamento por reflexo (Relativo ao rolamento), não teria sido útil.

Observe que um comportamento automático não prevê situações divergentes de um determinado tipo de treinamento. Se você, enquanto praticante de lutas ou artes marciais, praticar

o ato e colocar a mão na frente da barriga quando alguém lhe ameaçar com um soco. Será isso o que fará diante de qualquer situação de ameaça, porque a sua mente estará condicionada para tal. Caso alguém lhe ameace com um bastão, uma resposta automática de colocar a mão na barriga certamente não lhe ajudará muito. Este é o real problema de ações treinadas por reflexo. Não obstante, claro que o treino por reflexo tem alguma utilidade. Nos esportes por exemplo. Competições esportivas favorecem o uso do reflexo corporal por parte dos atletas, sendo que geralmente aumentam a competitividade dos mesmos. No entanto, é preciso frisar que isto acontece em decorrência do conjunto de regras que normalmente regem as competições esportivas (Considerando qualquer tipo de atividade esportiva, não somente lutas). Certas regras são aplicadas de modo a evitar alto nível de risco ou periculosidade para os atletas. Com isso, ações não pensadas ou erros cometidos pelos atletas tendem a não resultar em problemas graves para os participantes de um determinado evento. As regras visam principalmente proteger a integridade física dos atletas.

Considerando novamente cenários mais realistas, um praticante de artes marciais deve sempre considerar situações sem regras de proteção, mesmo que também faça parte de um ambiente esportivo. Por conseguinte, a arte da guerra impõe esta forma de pensar.

Enfim, as ações reflexivas, tem mais aplicabilidade em situações nas quais não se pode prever por análise os acontecimentos. Nestes casos, uma reação rápida de um movimento ora exaustivamente praticado pode salvar uma vida.

No Stick Fight Do todos os treinamentos estimulam o pensamento rápido como alternativa às ações responsivas por reflexo. Mesmo que o aluno execute rotinas repetitivas, ele sempre será forçado pela natureza do método a sincronizar os pensamentos com as ações.

Controle de distância

A distância é um fator muitas vezes determinante em combate.

Ficar próximo ou distante do adversário pode definir o resultado de uma luta através de um golpe simples.

Dependendo do tipo de golpe a ser aplicado no adversário, a distância precisa ser controlada. Para tanto, faz-se de primordial importância uma boa capacidade de percepção visual. No caso do controle de distância, a percepção visual serve como uma “fita métrica”, falando em sentido metafórico. A medida entre um lutador e outro requer também certa noção de espaço. Na verdade, estamos falando da mesma coisa, uma vez que é através da percepção visual que a nossa mente interpreta o espaço ao nosso redor. Temos que perceber primeiro, para depois analisarmos (Isto já foi comentado em tópicos anteriores).

Outro fator de influência indireta no controle de distância dentro de um combate, a base de deslocamento também é crucial. Quando falamos em base de deslocamento, estamos falando no posicionamento das pernas num dado momento do combate. Ficar em pé com as pernas afastadas ou juntas pode ou não ser um ato estratégico. Significativamente, o posicionamento das pernas é uma ferramenta poderosa para facilitar determinados tipos de ataques. No caso mais específico do uso de armas, as diferentes posições que as pernas podem assumir diante do adversário, também podem representar algum tipo de informação. Verdadeiramente, as intenções de um lutador podem ser transmitidas pela base do lutador. Pois certos aspectos emocionais próprios do homem, como a agressividade, o medo e até a falta de autoconfiança. São coisas que podem eventualmente serem expostas aos olhos do oponente. Sendo assim, se faz necessário durante um combate certa atenção com o posicionamento das pernas.

Alguns tipos de artes marciais dão tanta importância às bases de combate que adotam técnicas para esconder as pernas do praticante ou combatente. Este é o caso do AIKIDO. Uma arte marcial japonesa que tem como regra o uso de uma roupa (Para os desconhecedores da arte, roupa semelhante a uma saia). Neste caso, o objetivo é não dificultar que os inimigos entendam as intenções do combatente. Como já foi dito, as intenções podem ser transmitidas pelo tipo de base dos combatentes ou lutadores durante um confronto.

O exemplo da roupa que oculta as partes inferiores do combatente nos mostra como este fator pode fazer a diferença entre vitória e derrota.

Apesar de nem todos os sistemas de combate adotarem técnicas de ocultação da base, praticamente todas possuem tipos de bases predefinidas. Na maioria das artes marciais tradicionais, cada tipo de base se caracteriza pelas posições das pernas e pela postura do praticante. A postura implica geralmente no posicionamento do tronco e dos outros membros superiores. Conta como parte importante da postura do praticante, também a guarda de combate. Sendo que, o posicionamento dos braços e das mãos tem certa influência na formação da base de combate.

O destaque dado até aqui ao elemento “base de combate” foi necessário para que possamos continuar falando a respeito de controle de distância.

Saiba que as bases de combate possibilitam que lutadores, combatentes ou guerreiros sejam capazes de controlarem a distância mais eficientemente e com precisão. Precisão em controle de distância significa simplesmente estar no lugar certo na hora certa!

Determinados tipos de golpes a serem aplicados na maioria dos sistemas de combate, somente resultam em ações bem-sucedidas se forem aplicados a partir de posições específicas. Isto é, se o atacante ou aplicador do golpe estiver num determinado ponto do espaço em relação ao adversário ou inimigo. Embora sejam comuns os exercícios de base e postura de combate nos sistemas marciais mais conhecidos, a habilidade de controle de distância somente pode ser desenvolvida quando se tem um alvo ou objeto que represente um adversário. Não necessariamente o praticante de um determinado sistema marcial, precisa ter a sua frente durante os treinamentos uma pessoa como adversário. Pelo menos no caso do controle de distância, basta o uso de algum objeto que possa servir como alvo a ser atingido. O que importa é que se tenha um ponto de referência espacial que permita ao praticante exercitar técnicas de deslocamento aumentando ou diminuindo a distância entre si o alvo escolhido.

Todas as informações contidas neste tópico sobre controle de distância, podem ser aplicadas em situações da vida real. Em situações adversas e em momentos perigosos como um possível assalto ou agressões repentinas por parte de estranhos, ter noção de espaço ao mesmo tempo em que se execute deslocamentos de bases bem definidas, melhoram as chances de sucesso perante o inimigo. Até numa eventual decisão de fuga, um indivíduo terá maiores chances de escapar de seu agressor se for dotado de boa capacidade de deslocamento.

Como contribuição extra, saiba que os exercícios que envolvem bases de combate ajudam no fortalecimento das pernas e aumento do senso de equilíbrio corporal. Deste modo, pernas mais fortes diminuem a possibilidade de quedas e acidentes (Pensando em situações cotidianas).

Com relação ao tema “Defesa pessoal”, fundamentalmente a distância entre vítima e inimigo pode determinar as chances de sobrevivência da vítima.

Rapidez de locomoção

A locomoção é o ato de deslocamento de um corpo de um local para outro.

A maioria de nós se locomove constantemente com diferentes objetivos. Um deles e que é muito comum, é a locomoção da casa para o local de trabalho. Sem considerar o meio usado durante o ato de deslocamento, somos livres pra ir e vir neste planeta que habitamos.

Como estamos tratando de artes marciais, falaremos neste tópico sobre a importância da locomoção na defesa pessoal. Quando estamos tentando fugir de um possível agressor, podendo ser até um cachorro, normalmente a nossa reação é sair correndo. Este é um tipo de reação natural que não depende de treinamento especial para ocorrer, pois desde que somos pequenos nos acostumamos a correr para evitar o perigo. Entretanto, não entenda isso como uma regra universal em termos de cultura. Alguns povos ensinam diferentes formas de comportamento perante o perigo aos seus filhos. Desse modo, pode eventualmente um certo tipo de cultura social adotar o pulo ou qualquer outro ato defensivo diante de um momento perigoso.

Contudo, correr geralmente parece ser o padrão para se evitar problemas em ambientes abertos. No mundo todo vemos diversos tipos de situações nas quais as pessoas fogem de outras pessoas, carros que fogem de outros carros, cachorros que fogem de pessoas, pessoas que fogem de pessoas e outras combinações de fuga por locomoção.

Muitas vezes estar ou não estar em um determinado local, pode salvar ou condenar uma vida.

Se um assaltante entra na sua casa e você não está lá no momento, você estará salvo por não estar presente. Ou seja, o seu risco foi diminuído por uma questão de deslocamento.

Já numa luta talvez não basta um simples ato de correr para livrar-se do ataque do oponente. Isso porque muitas vezes um ataque pode ser tão rápido que não há tempo de correr. Neste caso, são necessárias outras habilidades que combinadas com a capacidade de locomoção do lutador, pode surtir algum efeito mais eficiente em termos de defesa. Mais precisamente, estamos falando aqui de “esquiva”.

Veja, a esquiva é um tipo de locomoção que não necessariamente envolve os movimentos das pernas. Dependendo do tipo de ataque a ser evitado, basta um simples giro de ombro ou movimento da cabeça para afastar o perigo. Como a maioria das pessoas está acostumada a pensar em movimentação de pernas quando se fala em locomoção, fazem-se necessários melhores esclarecimentos sobre tipos de locomoção. Lembrando que agora estamos de locomoção do corpo humano. Verdadeiramente, os tipos de locomoção corporal estão diretamente associados aos fatores externos. Fatores externos podem ser quaisquer tipos de acontecimentos que estimulem um indivíduo a mudar a posição do corpo de modo a executar algum nível deslocamento. Nas artes marciais isso é equivalente à esquiva. Logo, quando um lutador muda a posição do corpo com a intenção de efetuar um desvio em função do ataque do oponente, consensualmente ele está se esquivando.

Agora que você já sabe que a esquiva também é um tipo de locomoção, precisamos analisar qual é a característica que torna uma esquiva eficiente ou não. Pois bem, a rapidez com a qual um lutador realiza uma mudança de posição corporal define se ele realmente conseguirá escapar de uma investida.

Rapidez é uma característica intrínseca no modelo de treinamento do Stick Fight Do.

Cada movimento feito com o bastão já inclui movimentos corporais que levam a diferentes tipos de locomoção. Isto significa que o lutador ou praticante do sistema de treinamento com bastão condiciona-se a locomover-se não somente com as pernas durante a aplicação de técnicas, mas com praticamente todas as partes do corpo. Por certo, este é um dos benefícios provenientes do uso do bastão como arma de combate. Uma arma longa como é o bastão, exige do seu usuário extrema capacidade de coordenação entre os movimentos dos braços e as demais partes do corpo.

Em relação à defesa pessoal, a rapidez adquirida durante os treinamentos com bastão pode ser oportunamente aproveitada pelo praticante em situações do dia a dia. Seja evitando a queda numa escada, evitando um buraco na calçada, desviando da queda de uma árvore ou até fugindo de um cão, os diferentes tipos de locomoção focadas em partes diferentes do corpo, deixa o indivíduo mais esperto e atento aos perigos.

Mais ainda, a rapidez com que um praticante de Stick Fight Do pode fugir de uma ataque ou desviar de um objeto, advém dos próprios movimentos do bastão. Como a arma é considerada extensão do corpo humano durante o combate ou treinamento, misteriosamente os movimentos do corpo tendem a imitar os movimentos do bastão. Deste modo, se os movimentos do bastão forem rápidos, os movimentos do corpo também serão. Por isso, quanto maior a agilidade do praticante com o bastão, maior será a sua agilidade corporal.

Diferentemente de outras modalidades marciais, o Stick Fight Do tem embutido em seu modelo de treinamento a característica de reciprocidade de movimentos. Mas reciprocidade entre homem e arma e não reciprocidade entre pessoas. Disto, podemos entender que o homem imita a arma e a arma imita o homem. Melhor ainda, tudo o que se faz com a arma será refletido no comportamento do praticante.

Com a locomoção não é diferente, se o praticante for capaz de deslocar com facilidade o bastão em diferentes direções, como consequência obterá alta capacidade de locomoção. Assim, mudar rápido de um lugar para outro, significa mudar rapidamente a posição do bastão em qualquer situação.

Foco em sobrevivência

O sistema de treinamento aqui proposto prioriza a sobrevivência do praticante ao invés do combate.

Como já foi explicado em trechos de capítulos anteriores, nem sempre um sistema marcial implica em conflito direto. Os conflitos com inimigos, oponentes ou adversários podem ser puramente estratégicos dependendo das condições. Em cenários bélicos as condições dos combatentes a muitos obstáculos impostos por seus inimigos, os forçam naturalmente a buscarem novas fórmulas de combate. No dia a dia as estratégias de guerra também podem ser aplicadas com êxito. Porém não com o mesmo propósito de violência que geralmente é adotado por soldados ou guerreiros (Em tempos mais antigos). Estratégias de sobrevivência relativas ao cotidiano significam atitudes inteligentes diante de desafios oriundos da natureza da civilização e da urbanização. Em ambientes definidos como urbanos, a violência não tem as mesmas características apresentadas em campos de batalha protagonizados por exércitos. Não se pode confundir as coisas, ou um treinamento marcial não será suficiente para conter a fúria do adversário proveniente do sistema social moderno.

A violência em cidades grandes está muito relacionada aos sentimentos exagerados e extremistas de política, poder e ambição. Muitos tipos de criminosos não roubam ou matam por necessidade de sobrevivência. Em sua maioria, os criminosos são pessoas mal intencionadas de fato, ou seja, não querem somente retirar recursos e objetos de alguém. Na verdade, pequenas e grandes facções criminosas geralmente possuem objetivos políticos e sociais no sentido de desejarem a obtenção de algum poder sobre outros. Por isso, é tão importante pensarmos antes de agir numa situação de risco social. Principalmente pensar e agir rápido!

Uma fração de segundos pode ser o suficiente para que um cidadão tenha a sua vida arruinada perante um ladrão. Como comentado em outras partes deste material, a capacidade de tomar uma decisão rápida e com alta probabilidade de acerto, depende mais de treinamento mental do que físico (Sem desprezar o fato de que um bom preparo físico ajuda na fuga de momentos perigosos).

O ato de pensar e agir rápido é uma das características do indivíduo que pratica o Stick Fight Do. Ou seja, saber o que fazer na hora certa é o que importa neste sistema marcial. A sobrevivência é realmente o principal resultado que pode ser obtido na prática por pessoas adeptas do sistema. Já a ideia de luta ou combate, fica a cargo da intensidade de treinamento. Isto porque geralmente ocorre evolução natural da capacidade física de defesa do praticante. O próprio uso de uma arma (Bastão), torna o praticante consciente da importância de atacar ou defender sempre que necessário. Deste modo, o instinto artificial de sobrevivência do praticante deste sistema de treinamento deve advir da combinação de dois fatores: *consciência de autodefesa* e *agilidade*.

A agilidade é obtida por meio de treinamento contínuo e disciplinado e a consciência de autodefesa acaba sendo adquirida a partir do conhecimento sobre os princípios filosóficos. Os princípios filosóficos do sistema de treinamento tem por objetivo verdadeiro formar mentes que entendam a aplicação do sistema no cotidiano. Embora os treinamentos armados contribuam de algum modo para o aumento da autoestima, o praticante somente terá determinação em suas ações se possuir consciência ideológica e filosófica. Apesar de não ser algo enfatizado nas academias esportivas e nos diferentes tipos de treinamentos de outras artes marciais, o conhecimento sobre os fundamentos e preceitos das atividades praticadas é de suma importância.

Partindo destas considerações, nós praticantes de Stick Fight Do devemos ter em mente que somente é possível sobreviver em um ambiente em que as regras não sejam desconhecidas. Desta forma, não pode um soldado ter grandes chances de permanecer vivo em território que ele não conheça. Melhor ainda, terá a mínima chance de sobrevivência se não conhecer as suas próprias armas e equipamentos. Logo, o conhecimento de suas próprias condições e também as condições do ambiente são de suma importância para a sua sobrevivência.

Continuando a falar de sobrevivência na sociedade moderna e seus ambientes urbanizados...

Nas ruas, prédios, becos e outros ambientes ora obscuros das cidades civilizadas, podem existir ou residir indivíduos dotados de más intenções e objetivos variados em relação ao desejo de poder e cobiça. Se a intenção é evitar os riscos, não se pode nunca subestimar ninguém em ambientes abertos e/ou públicos. Neste caso, ter atenção e percepção visual aguçada é a melhor maneira de se precaver contra possíveis ameaças. Contudo o preparo físico decorrente dos

treinamentos com bastão é igualmente importante para viabilizar ações rápidas.

Entenda que manter o foco na sobrevivência (Título deste tópico), equivale ao conjunto de habilidades mentais e físicas desenvolvidas durante os treinamentos com bastão. Na verdade, todas as habilidades adquiridas devem ser somadas de modo que resultem no máximo de atenção possível em ambientes abertos. Pensando assim, você enquanto praticante e adepto do sistema em estudo, ficará condicionado cada vez mais a observar tudo e todos à sua volta. De modo geral, você se tornará um vigilante de rotinas diárias, sendo capaz com o passar do tempo, de enxergar detalhes que aos olhos de outras pessoas parecem desprezíveis. No entanto, nos detalhes mais simples tanto em pessoas, quanto em ambientes, encontram-se as melhores oportunidades de previsão dos acontecimentos. Se ficamos atentos aos detalhes, somos mais capazes de antever acontecimentos e isto é crucial para aumentar as chances de sobrevivência no mundo moderno.

Lembre-se: *a melhor autodefesa é a sobrevivência!*

Liberdade de ação

Formalidades constituem a base estrutural da maioria das artes marciais tradicionais.

Regras de aplicação de golpes e muitos detalhes consensuais implementados para efeitos de exames e avaliações, costumam “engessar”, de certa forma, a capacidade de movimentação dos alunos ou praticantes.

Nós podemos considerar aqui como formalidades, as regras impostas por professores e mestres de algumas artes nas formas como os alunos devem aplicar golpes e executar defesas. Talvez um soco com a mão mais aberta, braços mais inclinado, pernas semidobradas e etc. São pequenas sugestões durante as aulas que vão aos poucos bloqueando o fluxo natural de ação do praticante. Claro que nem todas as regras presentes em certas técnicas, devem ser consideradas inúteis ou exageros. Para que seja possível identificar inutilidades ou futilidades nas artes marciais, antes é preciso avaliar os resultados dos modelos de treinamentos. Geralmente em combate, os professores conseguem avaliar se os ensinamentos marciais foram bem transmitidos aos alunos. Porém, também é importante que se considere as regras de combate, pois competições costumam incluir normas associadas às culturas relacionadas com as atividades a serem expostas durante as competições. Isto quer dizer que normalmente as regras existentes nas modalidades e estilos de artes marciais, costumam influenciar nas estruturas e planejamentos dos eventos de combate ou competição esportiva.

O resultado de formalidades excessivas impostas no aprendizado de artes marciais, geralmente é a ineficiência dos métodos de autodefesa em situações reais. Deste modo, sempre que um aluno acostuma-se com regras que não façam sentido em situações de riscos do dia a dia, fica mais vulnerável perante ameaças reais. Obviamente que a influência esportiva nas artes marciais ocorridas nas últimas décadas do novo milênio, tem um papel considerável nas condutas de praticantes e professores. Entretanto, historicamente as culturas nativas, principalmente das artes orientais, sempre foram dotadas de excessos de regras nos modelos de treinos. Certamente as necessidades sociais em tempos mais antigos, levaram a implementações de inúmeros complementos técnicos nas seções de treinamentos, que provavelmente faziam sentido frente aos desafios de vida das épocas. No entanto, nos dias de hoje a busca por mais objetividade e eficiência constituem um modo mais realista de ver os sistemas marciais como instrumento útil (Socialmente falando). Incrivelmente, objetividade e eficiência são duas características que parecem estar diretamente associadas ao fator simplicidade. Nos modelos de treinos mais modernos, tanto nos esportes em geral, quanto nos sistemas de combate, o que se observa é a prática de técnicas de movimentos mais simples, porém mais inteligentes. Vamos dizer que os movimentos do corpo para táticas de combate vem sofrendo um processo de otimização. Isto equivale a dar prioridade em movimentos que de fato tenham algum resultado útil. No caso das artes marciais e lutas, um movimento tem maior utilidade quando transforma a realidade de maneira esperada por quem o executa num determinado momento. Em outras palavras, que tenha algum resultado prático, que não seja apenas um acontecimento cinematográfico.

Movimentos mais simples e diretos tendem a eliminar formalidades impostas por culturas antigas (No caso das artes marciais), culminando em maior liberdade de ação. A aplicação de ataques mais rápidos com uma arma como o bastão, também depende de simplificação mecânica. Não obstante, isso não significa que qualquer tipo de movimento possa ser considerado excessivo ou ainda mero detalhe extra. Para que a simplificação de movimentos faça sentido, é preciso que seja feita análise prévia de todo o conjunto de movimentos de uma técnica antes que algo seja eliminado ou descartado. Imagine um quebra-cabeças complexo. Será que é fácil julgar se existe alguma peça sobrando ou faltando em 300 peças embaralhadas?

Não tão complexos quanto um grande jogo de quebra-cabeças, mas igualmente de difícil análise, são as técnicas de algumas artes marciais.

No caso do sistema de treinamento com bastão ao qual esta obra se refere, a maior parte das técnicas já é otimizada com o objetivo de promover maior liberdade de ação ao praticante. Contudo, as possíveis combinações de técnicas entre níveis diferentes, sempre poderão ser transformadas e otimizadas pelos próprios praticantes. A estrutura deste sistema prevê liberdade de ação através da otimização de golpes, técnicas e movimentos com base nas filosofias registradas nos *Áudio Books* (Material didático citado nos primeiros capítulos deste livro).

Além de tornar um sistema marcial mais dinâmico e moderno, a ideia de liberdade de ação também tem relação com a capacidade de autodefesa do praticante. Pois com movimentos mais simples, torna-se possível resolver conflitos e evitar problemas no decorrer da vida social de forma mais eficiente.

Eliminar coisas desnecessárias em prol de mais eficiência, parece ser uma tendência evidente num mundo cada vez mais tecnológico. Aliás o uso frequente da tecnologia em rotinas de vida simples, vem tornando as pessoas cada vez mais objetivas. Talvez este seja um efeito do “pensamento da máquina”. Quer dizer, o uso da máquina está nos transformando de modo que tendemos a pensar cada vez mais como elas (Metaforicamente, uma analogia entre pensamento humano e processamento).

Diante da necessidade de maior objetividade de vida, não há dúvidas de que maior liberdade de ação por meio da simplicidade de movimentos, é um fator determinante para a capacidade de autodefesa do praticante.

Capítulo 5

Visão esportiva

Condicionamento físico natural

No Stick Fight Do o condicionamento físico acontece naturalmente por meio dos exercícios mais simples.

Na verdade, o modelo de treinamento a ser seguido é único e não contém variações a partir de sua base estrutural. Cada um dos movimentos e técnicas que podem ser executados frente a ataques e deslocamentos com as pernas, significam de forma relativa benefícios musculares e articulares.

Os movimentos executados através de execuções das técnicas marciais com uso de bastão, exercitam levemente todos os músculos e tendões do corpo do praticante. Entretanto, não se deve confundir condicionamento físico com desenvolvimento muscular. O ato de manuseio do bastão não propicia em nenhuma hipótese o aumento da massa muscular. Tão somente limita-se fortalecê-los e alongá-los.

Um dos pontos altos do treinamento nos moldes desta nobre arte do bastão, está na parte que diz respeito ao sistema respiratório. Por ser um sistema de treinamento aeróbico, promove a capacidade de respiração do praticante e como consequência maior resistência às tarefas repetitivas.

Apesar de assuntos relacionados ao tema “Condicionamento físico”, geralmente envolverem especialmente as partes do corpo. No Stick Fight Do devemos considerar que parte da resistência física deve ser obtida através do controle mental. Durante seções de treino padrões do sistema, os alunos acabam adquirindo a capacidade de manterem-se concentrados em suas próprias ações de forma contínua. O comportamento perseverante de um praticante deste moderno tipo de treinamento, resulta com certeza em um estado de equilíbrio tanto mental, quanto emocional. Todo o autocontrole adquirido durante os treinos, tem como consequência algum efeito sobre o desempenho do corpo. A parte física pode ser beneficiada ou prejudicada pelos pensamentos do praticante durante o treinamento. Antes que você possa fazer alguma confusão, caro leitor, isto nada tem a ver com pensamento positivo ou negativo.

Não é o fato de o aluno ter um bom pensamento sobre o golpe a ser aplicado, que fará o golpe realmente funcionar. Técnicas marciais não dependem diretamente de “baixo-astral” ou “paz de espírito”, em contradição a isto trata-se principalmente de resistência e sobrevivência. Até porque quando se está no meio de um combate (Só para exemplificar), torna-se difícil na maioria das vezes sustentar bons pensamentos, uma vez que um ambiente bélico constitui-se basicamente de tragédias e catástrofes. Realmente o que é necessário neste caso, é muita força interior (Como se diz popularmente diante de momentos difíceis).

Esta é uma expressão relevante para o tipo de condicionamento físico provido pelo modelo de treinamento do Stick Fight Do. A conotação de força interior neste sistema é tão somente o equilíbrio mental. Uma mente bem equilibrada é capaz de permitir ações mais consistentes com a realidade dos fatos. Já em outros tipos de sistemas marciais a ideia de “força interior” ganha outro significado. Mais uma vez nesta obra, falando em artes marciais tradicionais, nelas esta expressão linguística significa um suposto tipo de energia que se origina na parte interior do praticante. Explicando com mais precisão, seria a combinação das características psíquicas do indivíduo com o seu preparo físico. Pode-se dizer que é uma forma de dar significado ao padrão comportamental resultante da soma da virtude com a capacidade física do praticante ou lutador.

Como já foi dito, o Stick Fight Do é um sistema que prioriza as ações orientadas pelo desenvolvimento mental e não o contrário. Assim, a parte física deve ser subordinada aos pensamentos do praticante ou aluno durante as seções de treinamento.

De acordo com essa linha de raciocínio, devemos considerar que o condicionamento físico do praticante tende a ficar cada vez melhor, quanto melhor for o seu estado mental. Sendo que, o

melhor caminho para se obter um bom estado mental no sistema de treinamento em questão, é a realização de treinamentos contínuos e harmoniosos do ponto de vista disciplinar. Nada deve interromper o praticante durante os seus treinamentos, porque a continuidade mesmo que sob eventos externos de interferência, garante sempre um certo percentual de progresso.

Existe um outro elemento do equilíbrio mental e que também está associado à parte física, este elemento é a “respiração”. Como você já deve saber, o processo de respiração é responsável pela geração da base energética do corpo humano antes e durante as atividades físicas. Portanto, o ato de respirar corretamente deve ser sempre considerado como coisa básica durante os treinos. Inegavelmente a respiração é o pilar da vida humana. Logo, para que seja possível a obtenção de condicionamento físico por meio do equilíbrio mental, antes é necessário certa atenção com o simples ato de respirar.

Recomendação: *exercite sua respiração de modo significativo durante a execução de uma técnica.*

Comportamento autocompetitivo

Em praticamente todos os esportes a busca por recompensas simbólicas como troféus, medalhas e outros objetos congratuladores ditam as regras nas conclusões dos eventos.

Nas artes marciais modernizadas e hoje tratadas também como tipos de esportes, os símbolos de congratulações também foram adotados. Dinheiro ainda não é muito comum em competições amadoras, com exceção de modalidades mais semelhantes ao pugilismo. Por exemplo, alguns eventos de competições de boxes nos Estados Unidos ditam regras financeiras para a realização dos eventos. Nesses eventos os lutadores costumam ser premiados com valores monetários invés de objetos simbólicos associados às conquistas.

Entretanto, determinados eventos de lutas e combates corporais, adotam tanto a recompensa financeira, quanto a recompensa simbólica como ato de premiação. Isso certamente fica reservado a lutadores profissionais e não amadores ou apenas amantes da cultura marcial.

No caso do sistema de treinamento marcial com bastão, falar em recompensa é um tanto fictício. Pois o verdadeiro objetivo do sistema não é a competição mútua entre os praticantes. O único adversário real de um praticante de Stick Fight Do deve ser ele mesmo. Sendo assim, o aluno deve ter em mente que vencer a si mesmo é o melhor prêmio que se pode obter.

Sociologicamente falando, ter uma visão de autodesenvolvimento dentro do âmbito de nações capitalistas como o Brasil e os Estados Unidos, não é um tipo de comportamento tolerável pelos cidadãos. Isto porque a própria ideologia focada no “capital” direciona os cidadãos e suas diversas comunidades a seguirem e protegerem ao máximo os seus interesses comerciais e financeiros. De certa forma, existe uma mentalidade consensual entre as pessoas adoradoras da *cultura do capital* de que o tempo vale dinheiro. Desse modo, qualquer um que perca tempo com atividades, até certo ponto, não remuneradas em dinheiro. Não deve ser considerado útil para a sociedade. Isto não significa que uma pessoa será jogada aos leões, caso não demonstre aptidão para negócios. Mas tendencialmente ela será tida como membro social desinteressante aos olhos de outros.

Talvez a cultura da evolução própria seja objeto de valor dentro de outros sistemas econômicos ou filosofias sociais, como por exemplo: socialismo.

Pensar em si e no próprio progresso em geral requer um comportamento de desapego dos bens materiais (Inclusive o dinheiro). Não pode o indivíduo venerador de uma atividade focado no autodesenvolvimento, valorizar demasiadamente os objetos materiais. São coisas que não combinam, uma vez que a valorização de coisas externas ao próprio ser contradiz naturalmente a ideia de desenvolvimento interior.

Por outro lado, um certo nível de conciliação entre o interesse no próprio desenvolvimento e no desenvolvimento do sistema social capitalista, torna-se possível através do conceito de *autocompetição*. Competir consigo mesmo é uma forma de presar por progresso próprio e ao mesmo tempo gerar algum tipo de retorno capital. Assim como um esportista ou atleta compete com outros indivíduos, também pode competir consigo mesmo e demonstrar as habilidades de

forma empolgante. Isto é, pode dedicar-se ao próprio progresso demonstrando algum apreço pela filosofia social que o rege.

Explicando com mais precisão, podemos demonstrar comportamento esportivo dentro da filosofia capitalista por meio de demonstrações de habilidades.

Já direcionando o assunto para o nosso sistema de bastão, todo o conjunto de habilidades adquiridos por um aluno em várias seções de treinos isolados, pode ser transformado facilmente em sequências demonstrativas de exibição pública. As diferentes técnicas de combate com bastão do sistema em estudo, são dotadas de beleza e fluidez perfeitamente adaptáveis a eventos de demonstração.

Falando agora mais tecnicamente sobre o assunto, pode ser feito um tipo de planejamento seletivo com o objetivo de transformar o modelo de treino do Stick Fight Do em algum tipo de espetáculo.

Veja, espetáculo neste caso não significa apresentação de acrobacias ou desafios radicais aos olhos de um determinado público. O Stick Fight Do não é uma arte teatral ou circense, este sistema é especificamente um sistema de treinamento apresentável ou demonstrável. Sendo assim, o verdadeiro objetivo de uma demonstração de Stick Fight Do é a exposição das habilidades que podem ser adquiridas por meio do modelo de treinamento adotado. Assim, podemos pensar que uma demonstração deste tipo de sistema marcial tem característica fundamentalmente didática.

Resumidamente, o que o público apreciador desta arte do bastão pode esperar em um evento esportivo é simplesmente a competição do atleta consigo mesmo.

Neste caso, a autocompetição deve basear-se na intensa busca do atleta pela melhor performance ao executar as técnicas de movimento. Ataques precisos, controle de força, velocidade, concentração, são alguns dos elementos que devem ser expressados pelo atleta durante uma demonstração.

Diante da possibilidade da transformação do modelo de treino em demonstração pública, compreenda que o resultado a ser obtido dependerá sempre do desempenho de cada professor ou aluno que decidir aderir ao propósito esportivo desta nobre arte do bastão.

O principal objetivo da autocompetição é a demonstração de virtude!

Concentração e paciência

Este tópico do atual capítulo pretende fazer uma analogia direta entre o jogo de xadrez e o modelo de treino do Stick Fight Do.

Pois bem, vamos a partir de agora fazermos um esforço conjunto na tentativa de comparar momentos e instantes de uma seção de treinamento com uma partida de xadrez.

Para iniciarmos, considere dois jogadores diante um tabuleiro onde o jogador A equivale à máquina de treino do Stick Fight Do e o jogador B equivale ao aluno praticante da luta com bastão.

Agora, sigamos a seguinte sequência de eventos:

- 1 - O jogador A move uma peça "Peão" uma casa para frente.
- 2 - O aluno inicia um ataque frontal com o bastão.
- 3 - O jogador B move a peça "Cavalo" e captura a peça "Peão" do jogador A.
- 4 - Quando o bastão colide com o alvo superior da máquina de treino, o alvo rotaciona para o lado direito.
- 5 - O jogador A move outro "Peão" uma peça para o lado esquerdo.
- 6 - O aluno desloca-se em torno da máquina de treino no mesmo sentido de rotação do alvo superior.
- 7 - O jogador B move um "Peão" para frente.
- 8 - O aluno inicia novo ataque frontal em direção ao alvo superior da máquina de treino.
- 9 - O jogador A captura o "Cavalo" do jogador B, porque B não percebeu que o "Cavalo" estava em risco.

10 - O aluno atinge o alvo superior com o ataque frontal e o alvo sofre nova rotação para o lado direito.

11 - O jogador B move a peça “Bisco” de modo que a peça fique distante do último “Peão” movido por A.

12 - O aluno não acompanha o movimento de rotação do alvo superior e inicia um ataque lateral.

13 - O jogador A move o “Peão” de modo que novamente fique próximo do “Bispo” do jogador B.

14 - O aluno atinge o alvo vertical da máquina de treino com o ataque lateral.

15 - O jogador B novamente afasta o “Bispo” da peça “Peão” do jogador A.

16 - A máquina de treino desloca-se alguns centímetros para o lado esquerdo, após o ataque lateral.

17 - O jogador A captura o “Peão” protegido do jogador B com o “Cavalo” que estava mais próximo.

18 - O aluno locomove-se um pouco para a esquerda até posicionar-se novamente em frente a máquina.

19 - O jogador B captura o último “Cavalo” movido por A com uma peça do tipo “Torre”.

20 - O aluno executa um rápido ataque lateral e atinge o alvo vertical da máquina pelo lado direito.

21 - O jogador A captura a “Torre” de B com outra “Torre” que estava posicionada na mesma direção.

22 - A máquina de treino cai no chão, após o último ataque lateral desferido pelo aluno.

23 - O jogador B move uma peça “Bispo” colocando-a na frente da peça “Rainha”.

24 - O aluno levanta a máquina de treino posicionando-a verticalmente.

25 - O jogador A move uma peça “Peão” colocando-a na frente da peça “Rei”.

26 - O aluno desfere uma sequência de dois ataques frontais rápidos que atingem o alvo superior.

27 - O jogador B captura dois “Peões” do jogador A de uma só vez usando uma peça “Torre”.

28 - O aluno locomove-se lentamente em torno da máquina de treino até terminar na posição contrária.

29 - O jogador A move outro “Peão” colocando-o na frente da peça “Rei”.

30 - O aluno ataca o alvo inferior da máquina de treino com um golpe ascendente, mas erra o ataque.

31 - O jogador B captura um dos “Piões” que estava posicionado na frente do “Rei” de B com um “Bispo”.

32 - O aluno repete o mesmo ataque ascendente que havia errado e erra novamente o alvo inferior.

33 - O jogador A recua uma peça “Bispo” e não percebe que poderia ter capturado a “Rainha” de B.

34 - O aluno desloca-se um pouco para o lado esquerdo.

35 - O jogador A pára por alguns segundos e fica observando todas as peças do tabuleiro.

36 - O aluno desfere novo ataque ascendente que desta vez atinge em cheio o alvo inferior da máquina.

37 - O jogador A move a peça “Rei” e captura a peça “Rainha” de B.

38 - O aluno desfere um ataque frontal potente e derruba a máquina de treino.

39 - O jogador B move a peça “Torre” e coloca o “Rei” do jogador A em xeque.

O principal objetivo da sequência de eventos acima é demonstrar como os bons momentos e os momentos ruins acontecem de forma alternada numa determinada situação desafiadora. Neste caso, cada evento da partida de xadrez simulada, equivale ao próximo evento do treinamento de Stick Fight Do também simulado.

Perceba que na verdade não existe equivalência cultural e nem de significação entre as duas atividades simuladas alternadamente. A equivalência fica por conta dos fatores e momentos de vantagens ou desvantagens dos personagens descritos no cenário proposto. Existe uma comparação entre as condições de ações do jogador A e do aluno diante de seus adversários (Jogador B e Máquina de treino).

Aproveite e teste seus conhecimentos em jogo de xadrez! Tente identificar falhas de regras dos jogadores!

Treinamento adaptável ao esporte

O Stick Fight Do é constituído por elementos que dão a este sistema marcial uma característica especial de atividade esportiva.

Sem desprezar a sua aplicação como ferramenta de defesa pessoal, os atributos que tornam o presente sistema um “esquema esportivo”, são necessariamente os mesmos que o identificam como excelente metodologia marcial para a vida.

Tanto o lado esportivo, quanto o lado marcial deste sistema, são lados ora diferentes que na verdade compartilham dos mesmos fins de treinamento. O mecanismo de treino orientado a alvos (Máquina de treino), deve ser compartilhado em treinamentos esportivos e marciais. A principal diferença entre o modo de treino esportivo e o modo de treino marcial, recai diretamente sobre o propósito do treino. Se o professor e os alunos tiverem como proposta de treinamento, algum tipo de competição entre os alunos. Então, os treinos deverão ser considerados como atividades esportivas. Pois praticamente todos os tipos de esportes incluem algum evento de competição, seja dentro de locais fechados ou locais abertos. Neste caso, a razão que permeia as atividades a serem executadas é a demonstração de capacidade superior às dos outros adeptos da mesma modalidade. O esporte em si não comporta somente o conceito de competição, embora seja esta característica muito relevante para que se possa classificar uma determinada atividade como um esporte. A questão da manutenção da saúde física e mental, sem dúvida serve como motivo para que muitos apelem pelos esportes. No entanto, eu autor, acredito que as artes marciais sejam muito mais benéficas para a saúde mental do que atividades que simplesmente são denominadas como “esporte”. As artes marciais em geral, incluem diversos tipos de desafios em suas atividades físicas que demandam grandes esforços de habilidades mentais dos indivíduos adeptos. Experimentalmente, não existem tipos de exigências semelhantes na maioria das atividades definidas apenas como *esporte*.

Acredita-se que a prática de atividades marciais também podem resultar em alto rendimento na prática esportiva. Entretanto, o que se tem percebido no meio marcial na atualidade é que alguns tipos de artes marciais estão direcionando as propostas de treinamento somente para as competições esportivas. Por um lado isso é benéfico quando se pensa no aspecto comercial, por outro lado esta tendência social prejudica as culturas associadas às artes marciais. Tudo bem que em tempos modernos e de extremos hábitos tecnológicos, seria muito difícil imaginarmos as artes marciais sendo usadas como ferramentas do dia a dia. Considerando um exemplo simples, hoje ninguém sairia nas ruas portando uma espada com o real intuito de usá-la contra outras pessoas. Até porque as armas de fogo geralmente portadas por bandidos e criminosos, são ferramentas muito mais dinâmicas e mortais do que uma espada. Muito óbvio isso! Não é mesmo?

Apesar de não servirem mais aos seus propósitos originais, as artes marciais ainda podem servir como poderosas ferramentas de prevenção contra problemas. Este é o caso do Stick Fight Do.

O sistema de treinamento aqui em estudo, não pretende incentivar o uso de armas no cotidiano (No caso, o bastão), mas sim facilitar e prover a aplicação das faculdades mentais que uma arte marcial pode fomentar no praticante. Como já foi mencionado em outros pontos desta obra, o principal objetivo deste sistema de treinamento com bastão é tão somente aumentar a capacidade de sobrevivência dos seus adeptos.

Considerando a real utilidade das artes marciais como ferramentas de sobrevivência no mundo atual, faz-se necessário aceitar o fato de que somente a prática esportiva não satisfaz os anseios de quem compreende as artes marciais como filosofia de vida. Por este motivo, urge na sociedade mundial a remodelagem dos treinos das diversas modalidades marciais em relação ao universo esportivo. Os mentores e tutores dos diferentes sistemas marciais resilientes deste século, precisam entender que as raízes culturais desses sistemas devem ser mantidas. Devem ser mantidas para que as artes marciais não percam utilidade como ferramentas de defesa e proteção. Para isso elas foram concebidas, são verdadeiras provas da história da guerra. Apesar de guerra não ser uma palavra bem-vista num mundo que a muito clama por paz, devemos nos lembrar que a capacidade de autodefesa é uma característica intrínseca a quase todas as seres vivos do nosso planeta. E não temos como eliminar ou ignorar a nossa natureza. Quer dizer, em algum momento da vida você sempre terá que se defender de alguma ameaça. Proteção e segurança sempre serão conceitos importantes para nós humanos.

A metodologia de treinamento do Stick Fight Do não permite ao professor direcionar o aluno apenas para a prática esportiva, embora seja um sistema adaptável ao esporte.

Na verdade, o modelo de treino do sistema funciona de forma “dual”.

Ou seja, uma seção de treino contém características marciais e esportivas.

O Stick Fight Do pode ser considerado esporte e arte marcial ao mesmo tempo.

Considerando-se esta dualidade, não se fazem necessárias grandes modificações nas seções de treinamento que um professor pode propor aos seus alunos. Para transformar uma seção de treinamento em preparação esportiva ou em algum tipo de competição, basta que algumas regras de conduta sejam adotadas e adicionadas ao modelo de treino padrão do sistema.

Este é um sistema marcial que pode ser aplicado como modalidade esportiva sem que suas características marciais sejam eliminadas.

Capítulo 6

Treino e Saúde

Motivação e Bastão

As crianças em geral possuem pouca motivação diante de atividades ou obrigações que não lhes pareçam lúdicas ou fantasiosas.

Pois bem, considere o bastão como um motivo para treinar.

Se uma criança vê uma espada de brinquedo nas mãos de outra criança, ela logo imagina um filme de ficção ou desenho animado e passa a se considerar parte de alguma história. Geralmente a mente infantil necessita de objetos ou elementos, mesmo que sejam totalmente abstratos, para dar sentido e significado a uma atividade ou tarefa. Na verdade, para uma criança algo passa a ter um propósito quando está associado a uma representação lúdica. Ou seja, tudo precisa ser divertido para que faça sentido.

Um praticante de Stick Fight Do pode ver no bastão um elemento de motivação para os treinamentos também de forma lúdica. Mesmo que você não seja uma criança, não existe mal nenhum em fantasiar um pouco. Talvez você possa se imaginar como um samurai lutando contra monstros num planeta desconhecido, não importa qual seja a história que você inventará na sua mente. O que realmente importa é que exista alguma motivação para a realização dos treinamentos.

Pode parecer estranho pensar desse modo, mas as crianças geralmente sobressaem-se em determinadas atividades esportivas por possuírem o “poder do lúdico”. Nós adultos não costumamos aceitar certos tipos de comportamentos que rementam a etapas já passadas de nossas vidas. Entretanto, muitas vezes nós literalmente sonhamos acordados. E muitos dos nossos momentos de sucesso durante a vida, talvez sejam frutos de alguma fantasia de nossas incríveis cabeças!

O ingrediente necessário para que possamos fantasiar situações é a imaginação.

Todos podem imaginar situações fictícias com o objetivo de se automotivar.

A motivação que torne possível realizar uma tarefa, sem dúvida, depende da capacidade de imaginação. Quando uma pessoa imagina coisas que gosta de fazer, ela tem mais chances de que suas ações sejam mais eficientes. Fazer o que se gosta certamente leva a bons resultados.

No sistema de treinamento marcial com bastão, a arma de treinamento (Bastão), serve como um objeto interessante para despertar a imaginação do praticante. Se pensarmos como uma criança, podemos imaginar diversos tipos de cenários nos quais podemos fazer o papel de protagonistas. Você, enquanto praticante de Stick Fight Do, poderia imaginar o seguinte:

- *Você como um capitão de um navio que precisa lutar contra piratas zumbis!*
- *Você como gladiador da antiga Grécia que precisa vencer um leão com o seu bastão sagrado!*
- *Você como um super-herói, cujo poder de voar vem de um bastão mágico!*

Como sabemos, não existe limite para a fantasia. Podemos ser o que bem entendermos em qualquer situação. As diversas histórias em quadrinhos, filmes, desenhos que nos acostumamos a ver quase que rotineiramente nas telas dos nossos smartphones e computadores, são ótimos combustíveis que alimentam a nossa imaginação.

Naturalmente, nossas mentes requerem motivos para que nossos corpos executem as tarefas pretendidas. Por isso uma boa música durante uma seção de musculação, normalmente costuma elevar o desempenho dos indivíduos frequentadores de academias.

A música é o principal recurso motivacional adotado por pessoas adultas durante a execução de atividades físicas ou esportes. Porém, pouquíssimas fazem uso do poder da imaginação.

Ao praticar Stick Fight Do, o aluno deve tentar usar a sua imaginação para se automotivar antes de iniciar uma seção de treinamento. Como fará isso ou quais tipos de situações simulará mentalmente, definitivamente não importa. Pois cada indivíduo deve saber o que lhe serve como fator motivacional.

Diante de todas essas explicações sobre a importância de resgatarmos a nossa infância de vez em quando, devemos ter em mente que é fundamental que exista um motivo para treinar.

Mesmo que o motivo seja gerado por pensamentos sem relação direta com o mundo real ou com as expectativas sociais, com certeza surtirá algum efeito positivo durante os treinamentos.

Só para terminar este tópico de modo motivador, saiba que pensamentos fantásticos tendem a causar maior sensação de bem-estar, o que conseqüentemente contribui para um organismo mais saudável.

Controle mental por foco

No treinamento de arco e flecha a atenção e visualização centralizada no objetivo do disparo é o grande momento do atleta.

No Stick Fight Do a capacidade de observar dinamicamente os alvos da máquina de treino é o real objetivo do praticante.

Em ambos os casos citados, o principal objetivo deve mesmo ser o *foco*. Na verdade, manter a atenção máxima num determinado momento em relação a um objeto físico satisfaz o simples significado dessa palavra. O foco em algo geralmente transforma o esforço e o poder de ação do praticante de Stick Fight Do. Mas o mais interessante é o retorno disso em termos de saúde. Uma mente concentrada torna-se uma ferramenta excelente para realizações bem-sucedidas. Pessoas que conseguem se concentrar em tarefas específicas sempre nos momentos necessários, possuem maior tendência de atingirem seus objetivos.

A palavra “objetivo” pode ganhar um duplo significado no sistema de treinamento com bastão, de modo que o alvo da máquina de treino deve ser considerado o objetivo físico, já a capacidade de concentração do aluno ou praticante deve ser considerado o objetivo abstrato. Para entender melhor, pense que o treinamento de ataques com o bastão visa a colisão com um alvo posicionado num ponto do ambiente externo, de forma equivalente o foco no alvo a ser atingido visa a colisão do pensamento de ação com o momento do impacto. As duas coisas devem ser consideradas como um único fenômeno. Assim, podemos dizer conclusivamente sobre este breve assunto, que o resultado do pensamento em acertar o alvo será sempre a colisão do bastão com o alvo físico.

Isto que foi dito acima pode parecer um tanto confuso, pois é mesmo, essa é a natureza do assunto em pauta neste tópico. Estamos falando do controle mental por foco, que é na realidade a capacidade do aluno do sistema marcial proposto, de conciliar pensamento e ação num único movimento dentro de um intervalo de tempo. O tempo no caso, elemento que não havia sido discutido ainda, está relacionado ao momento em que o aluno toma a real decisão de atacar o alvo (ou adversário). Ou seja, quanto tempo o aluno aguarda antes de executar um ataque de fato.

Muito antes do início do ataque, o aluno deve manter por alguns segundos o olhar fixo no alvo que deseja atingir. Somente depois de tomar consciência de certos elementos abstratos envolvidos num processo de ataque com o bastão é que deverá desferir o ataque. Um dos elementos que podemos relembrar é a distância entre o praticante e o alvo a ser atingido. A observação do alvo com atenção deve dar ao praticante a noção de distância correta para um ataque bem-sucedido.

Todo o esforço para manter o foco num alvo específico, resulta significativamente em benefício mental.

Estamos falando aqui sobre o exercício da concentração que provém indiretamente da atenção.

Sem atenção não existe concentração. Não se pode unificar pensamentos em relação a um objeto se o mesmo não for observado, ouvido ou sentido. Claro que prestar atenção em algo não é uma habilidade exclusiva de quem possui a perfeita capacidade de visão. Surdos, mudos e outros indivíduos com algum tipo de deficiência também são em geral, capazes de manter foco em suas ações. Mais uma vez, a atenção é uma notável habilidade natural de que nós humanos dispomos de priorizar certos eventos ou acontecimentos.

Apesar de termos originalmente tal capacidade, não devemos nos esquecer de que esta também precisa ser exercitada. Por ventura, existem muitas pessoas que não conseguem prestar atenção nem em fatos de máxima relevância. Talvez porque possuam algum problema de ordem psicológica, ou talvez porque não pratiquem a *arte de observar*. Na segunda hipótese, o Stick Fight Do pode certamente contribuir muito no aperfeiçoamento e no melhoramento de um possível deficit de atenção de alguém com dificuldades. Alguns adolescentes comumente apresentam deficit de atenção durante aulas de determinadas matérias em colégios ou faculdades. Neste caso, algumas aulinhas do sistema de treinamento com bastão poderiam ajudar bastante.

Contudo, o verdadeiro benefício do controle mental por foco é a obtenção de uma mente mais controlável. Pois é, a necessidade de domínio dos próprios pensamentos as vezes depende de maior nível de foco nas atividades do dia a dia.

Analogicamente falando, o indivíduo capaz de manter foco num alvo a ser atingido de forma eficiente, terá sempre maiores chances de dominar os pensamentos. Mais precisamente, direcionar os pensamentos para o que realmente importa num dado momento. O hábito de dar foco nas coisas a fazer, pode servir como um tipo de treinamento para o domínio do pensamento.

Em algumas condições de desespero, a maioria das pessoas geralmente tornam-se incapazes de pensarem antes de tomarem uma decisão. Não exatamente, mas é correto considerar que parte dessa incapacidade momentânea resulta de falta de foco. Sempre que alguém não estiver acostumado a direcionar seus esforços de ação para tarefas ou obrigações, tenderá a apresentar algum tipo de instabilidade mental diante de problemas.

Fundamentalmente, o hábito de atingir um alvo, seja com um arco e flecha ou com o bastão do Stick Fight Do, serve como ferramenta para maior controle mental.

Para efeitos de analogia de vida, sempre compare os alvos da máquina de treino do Stick Fight Do com seus possíveis objetivos a serem alcançados.

Movimentação natural

Nas fases mais avançadas de nossas vidas, não disporemos de tanta energia quanto na juventude.

Ora, todo sabemos que as habilidades físicas e mentais diminuem com o passar do tempo.

O envelhecimento é o processo que modifica a realidade de todos os seres vivos. Não podemos deixar de pensar nos anos finais da vida.

Pessoas que buscam as academias de ginástica e musculação ou ainda as que procuram por lutas e combates violentos como opção de esporte, não devem esquecer que a boa performance física não é duradoura, pelo menos quando pensamos no conceito de *juventude*. Muitos insistem em dizer, dentro das mais variadas comunidades humanas espalhadas pelos quatro continentes, que a juventude é um fator psicológico, que vive para sempre aquele que pensa como um jovem, apesar da velhice.

Veja, obviamente que nós nunca devemos perder a esperança de vivermos cada vez mais felizes. No entanto, a aceitação da realidade é a melhor maneira de se encarar os desafios da vida e do mundo. Pensar em juventude eterna nas artes marciais e nos esportes, é semelhante a pensar no automóvel “Fusca” daqui a 500 anos (Lembrando que tal veículo já é considerado uma relíquia a muito tempo).

Não tanto nas artes marciais tradicionais, mas nas novas modalidades e estilos que surgiram nas últimas décadas do novo milênio, o vigor físico vem sendo considerado como o principal fator de motivação das novas gerações. Juntando a isso ao marketing agressivo das grandes academias em prol do culto ao físico perfeito, uma nova ideologia tem se formado em torno também das artes marciais. Muitos jovens veem nos lutadores gigantes das competições de artes marciais mistas, suas inspirações para uma vida de prática esportiva. Todavia, a consciência em relação ao uso de drogas para aumento de massa muscular, bem como misturas químicas de aumento de rendimento físico, tem aumentado bastante desde o século passado.

O problema do culto ao corpo perfeito é que os jovens estão cada vez mais sendo levados pelo modismo dos treinos excessivos. Ou seja, em busca da perfeição eles apostam progressivamente em variados tipos de exercícios físicos. Mas tantos exercícios provavelmente não poderão ser usados como ferramenta de manutenção durante toda uma vida. Como dito no

início do tópico, com o passar do tempo a energia corporal diminui de modo geral. Os músculos tornam-se mais fracos, os ossos mais quebradiços, o fôlego menos duradouro, entre outras perdas derivadas do processo de envelhecimento.

Para evitar uma grande decepção no final da vida e até diversos tipos de problemas associados ao fator de mobilidade, o ideal é que as pessoas busquem por atividades físicas que sejam capazes de manter no futuro quando já estiverem velhas.

Menos movimentação e mais uso das faculdades mentais, talvez seja o melhor caminho para uma vida saudável na terceira idade. Porém, a simples definição de uma lista de exercícios a serem feitos diariamente podem não surtir efeito positivo na vida de uma pessoa. Certos tipos de atividades físicas resultam em mais eficiência mecânica do que outros para o corpo humano.

Vamos estudar um pouco o fator mobilidade no Stick Fight Do.

Neste sistema de treinamento, os esquemas de movimentação propostos aos adeptos priorizam os movimentos simples e diretos. Ou seja, não pretendem dificultar os movimentos em prol de mais força ou potência muscular. O objetivo de cada técnica de movimento com bastão é propiciar e estimular o praticante para que ele execute movimentos naturais e sem sobrecargas. Podemos considerar até que os movimentos do Stick Fight Do incluem características de *cinemática*.

A cinemática é o estudo do movimento sem influência de fatores externos.

Quando assistimos a um desenho animado, por exemplo, observamos objetos em movimento sem causas físicas. Pois os objetos ou personagens de um desenho não sofrem o efeito da gravidade, nem de vento real e nem de colisões de verdade entre corpos. Os movimentos dos objetos e dos personagens são livres das leis da física clássica, sendo que as coisas que vemos numa tela eletrônica apresentam movimentos totalmente independentes do mundo real, por isso damos o nome de mundo virtual ou até realidade virtual para algo que simula ações por meio de aparelhos eletrônicos visuais.

Terminando o assunto que foi iniciado alguns parágrafos atrás, no Stick Fight Do os movimentos com uso de bastão foram planejados para serem executados com o mínimo de esforço possível. O aluno não necessita em geral, de muita força muscular para conseguir executar as técnicas. Não obstante, algumas sequências e combinações de técnicas entre níveis de dificuldades diferentes podem exigir um pouco mais do praticante.

Sobre o comentário da ciência denominada “cinemática”, entenda que foi apenas uma maneira de exemplificar o tipo de movimentação que deve ser esperado por futuros praticantes de Stick Fight Do. Logicamente, os movimentos inerentes a prática do sistema marcial com bastão sofrem todas as influências possível dos fenômenos da física. O que acontece de fato, é que as diferentes técnicas do sistema requerem do praticante mais vontade do que força para serem devidamente executados. Deste modo, espera-se que com movimentos mais naturais e que ao mesmo tempo auxiliam no uso funcional de todas as partes do corpo, o indivíduo adepto do Stick Fight Do seja capaz de manter saúde e bom desempenho durante toda a vida.

Ênfase nos membros superiores

As vantagens de se usar os membros superiores não se limitam ao fortalecimento da musculatura peitoral, dos braços e das costas.

Existe todo um conjunto de recursos corporais que podem ser aperfeiçoados com a constante movimentação do bastão. Vamos dizer que o bastão é somente o meio usado para o desenvolvimento dos membros superiores.

Quando pensamos em recursos corporais, não devemos nos esquecer que certas habilidades cognitivas se combinam com algumas habilidades físicas. Existem inclusive, níveis de interdependência entre habilidades cognitivas e físicas. As vezes, alguns tipos de movimentos executados com os braços somente podem ser executados em função de características mentais. Deste modo, um praticante sem o mínimo de controle mental talvez não seja capaz de fazer um simples círculo com o bastão sem sofrer algum acidente. Movimentos mais complexos podem, sem dúvida, terminar em variados tipos de ferimentos nas mãos ou nos braços do paciente. Porém, acidentes normalmente são causados por falta de atenção ou despreparo emocional durante uma seção de treinamento.

Um fator que tem influência direta na capacidade do aluno ou praticante de concluir a execução de técnicas sem sofrer danos, é a coordenação dos movimentos dos braços e das mãos.

Coordenar um movimento é simplesmente o ato de executar um movimento em conformidade com a vontade e o pensamento. Descrevendo de forma mais popular, coordenar uma ação nada mais é do que ser capaz de executar exatamente o que se pensa num dado momento. Quando um aluno não é capaz de fazer o que está pensando, ou seja, realizar um tipo de movimento de acordo com a própria vontade, ele costuma demonstrar comportamento desordenado ou confuso.

Para explicar ainda melhor...

Sabe quando pedimos a alguém para fazer pose antes lhe tirar uma foto?

Não é incomum algumas pessoas terem dificuldades para posicionarem o corpo de acordo com posições consideradas simples, como por uma mão atrás da cabeça ou fechar apenas dois dedos da mão.

Estes são momentos que evidenciam a falta de coordenação de movimentos de uma pessoa.

A coordenação de movimentos é uma característica de quem possui o hábito de controlá-los. Isto pode ser conquistado gradativamente por meio de exercícios repetitivos.

No sistema de treinamento em questão, a coordenação motora dos membros superiores do corpo pode ser obtida como resultado direto das técnicas de ataque. Cada ataque requer não apenas foco no alvo e velocidade, mas também posicionamento e postura. A necessidade de se manter o tronco e as pernas em posições específicas antes da execução de um ataque, acaba por obrigar o aluno a observar os seus próprios movimentos antes de uma ação conclusiva. Com o tempo, este hábito de observar os próprios braços e mãos durante a movimentação, acaba resultando em maior *controle cinético*.

Entretanto, a coordenação dos movimentos dos braços e das mãos também envolve outra característica física do corpo humano, cujo desenvolvimento não é menos importante.

Vamos falar agora da flexibilidade dos membros superiores do corpo.

Por padrão de educação física, as pessoas atletas, esportistas, lutadoras ou simplesmente pessoas que prezam pela própria saúde corporal, tentam tornar seus músculos e tendões mais flexíveis através de exercícios de alongamento. Tais tipos de exercícios propõem o relaxamento e esticamento de partes do corpo com o objetivo de aumentar a capacidade de extensão e a mobilidade dos membros.

Existem diversos tipos de exercícios de alongamento que podem ser praticados até por meio da internet. São muitos os canais de vídeos amadores e profissionais que podem ser assistidos e imitados hoje em dia. Entretanto, este é um assunto mais delicado dentro da ciência da educação física. Alguns tipos de exercícios se praticados de forma incorreta podem levar a problemas graves no corpo. Por exemplo, se um idoso tem um problema na coluna e executa um exercício para alongá-la sem antes consultar um médico para saber detalhes sobre o problema, com um pouco de azar poderá ter facilmente um novo problema na coluna já comprometida. Portanto, importante é sabermos que nem todos os tipos de exercícios podem ser executados sem conhecimentos profissionais a respeito do estado de saúde. Sempre é importante que você entenda o seu corpo e os problemas de saúde que possui (Caso possua algum), antes de iniciar a prática de qualquer atividade física. Consultar um médico sempre é a melhor opção de prevenir quaisquer tipos de danos ao seu corpo.

O trabalho de alongamento no Stick Fight Do é uma consequência natural da prática das técnicas de movimento. Por serem simples, os movimentos sugeridos durante as aulas do sistema por professores ou instrutores, contribuirão para o aumento da flexibilidade dos braços, dos pulsos e das mãos dependendo da velocidade com a qual o aluno movimentar o bastão. Movimentos rápidos geralmente contraem os músculos e tendões, por isso é recomendável que cada técnica de movimento (Independente do nível de treinamento do praticante), seja sempre precedida de seções de exercícios lentos. Assim, alternando-se entre movimentos lentos e rápidos durante os treinos, torna-se possível aumentar a flexibilidade dos membros relaxando e contraindo alternadamente e continuamente os músculos.

Isometria postural

A isometria neste sistema de treinamento pode ser obtida por meio do treinamento da base de combate.

A base de combate neste caso, é representada pelo posicionamento das pernas do lutador ou praticante antes e durante a execução de ataques. Durante toda a movimentação em uma seção de treinamento, o praticante tende a mudar as pernas de posição constantemente. A questão da locomoção depende totalmente dessas constantes mudanças dos membros inferiores.

Nas mudanças e trocas de bases, um tipo de força normalmente é aplicada pelas pernas ao chão. Consequentemente uma força contrária, de acordo com a terceira lei de newton, é devolvida ao praticante. Tal força será sempre equivalente à força exercida pelas pernas em relação ao solo.

Com isto, agora podemos prosseguir com o assunto "Isometria postural".

Sim, a postura do corpo influencia de diferentes modos na força que será exercida no solo. Dependendo da posição adotada pelo indivíduo praticante da sistema, uma força específica poderá ser gerada a partir do solo em resposta à postura corporal.

O resultado da combinação posicional de todos os membros do corpo num dado momento, culmina numa espécie de equilíbrio de forças entre o indivíduo e o chão. Como se fosse um exercício de musculação no solo, o indivíduo passa a obter maior resistência muscular nos membros inferiores como resultado positivo dos treinamentos com bastão.

Porém, o bastão não está diretamente relacionado ao efeito de fortalecimento muscular que pode ser obtido através de isometria. Neste caso, o bastão é o meio pelo qual o aluno motiva-se a alterar continuamente a postura devido ao objetivo de executar ataques. Em contrapartida, de forma indireta, pode-se afirmar que a movimentação da arma contribui para um certo tipo de trabalho de musculação com as pernas.

Esse trabalho isométrico geralmente resulta em maior força nos músculos, tendões das pernas, dos tornozelos e também dos pés. Contudo, a força a ser obtida com os treinos será sempre proporcional à força aplicada ao solo (Como dito no início).

Agora, veja que interessante...

Como a mudança de posição das pernas é constante durante uma seção de treinamento, a força aplicada ao solo pelas pernas do praticante também sofre variações. Ou seja, em cada ponto do ambiente de treino será aplicada um determinado nível de força em sentido para baixo. Isto significa que o efeito isométrico não é absoluto durante uma seção de treino. Tal efeito será sempre variável e relativo ao posicionamento das pernas e à postura corporal do indivíduo a cada instante do treinamento. Deste modo, podemos considerar que o corpo do praticante tende a experimentar diferentes níveis de força originadas do solo.

Neste momento, talvez você esteja se perguntando:

- *Qual a vantagem disso para mim?*

Bem, primeiro é preciso lembrarmos que o ser humano tem a característica de se adaptar ao ambiente onde vive. De acordo com a famosa *Teoria da seleção natural* do cientista evolucionista Charles Darwin, o meio seleciona os mais aptos!

Esta última frase expressiva pode ser melhor interpretada do seguinte modo:

- *A necessidade encontra um meio!*

Assim, diante da necessidade de continuar sobrevivendo o ser humano normalmente se transforma para se adaptar aos fatores externos. Em relação às partes do corpo isto também se faz verdade.

Imaginemos os soldados russos que recebem seus treinamentos militares em ambientes extremamente frios, tais treinamentos são planejados para fortalecerem seus corpos, para que sejam mais resistentes perante o inimigo em possíveis guerras. Esse almejado fortalecimento acaba acontecendo relativamente às habilidades mentais, mas também com relação às diferentes partes do corpo. Como resultado do sofrimento voluntário, mãos ficam mais rígidas, pernas mais firmes, respiração mais potente, etc.

Retomando à análise de tudo isso em função do sistema de treinamento proposto, um

fenômeno de fortalecimento do corpo tende a acontecer em conjunto com uma certa característica de adaptação.

Mudanças contínuas das posições das pernas durante a aplicação de golpes de forma variada, tendem a resultar em função adaptativa dos músculos e tendões. O que realmente acontece é que os músculos dos membros inferiores passam por um processo de condicionamento de força de resistência. Ora um determinado músculo precisa absorver uma tensão “Y” contrário a força aplicada, ora precisa absorver uma tensão “Z”.

Tecnicamente, a variação de absorção de forças de resposta em locais diferentes dentro de um ambiente de treino e de modo alternado, faz com que as pernas e os pés do praticante adquiram a capacidade de prover o equilíbrio corporal em diferentes situações.

Treino aeróbico

Os treinos de ações repetitivas e de longa duração, condicionam os pulmões na produção de energia extra.

Quanto mais tempo uma determinada atividade física é praticada em ritmo uniforme, melhor fica a resistência física do indivíduo.

Nem todas as artes marciais, considerando ser este o tema que norteia a presente obra, estimulam a atividade respiratória dos alunos. Para que o processo respiratório seja ativado pelo cérebro, faz-se necessário uma certa dose esquematização. Artes marciais mais tradicionais possuem em suas metodologias esquemas de exercícios que estimulam o comportamento aeróbico do praticante. Com alguns exercícios padronizados e rotineiros torna-se possível o desenvolvimento de maior resistência física.

No presente sistema de treinamento com bastão, estão presentes elementos simples que naturalmente ativam o sistema respiratório dos alunos. Quase todas as técnicas de movimento de todos os níveis de treinamento, são adaptáveis a rotinas repetitivas. Quando se fala em repetição de movimentos, geralmente o que se imagina são as realizações de pequenas tarefas como: escrever, digitar, levantar pesinho de musculação, etc. Saiba que as técnicas de bastão são bem mais complexas do que simples tarefas que costumamos realizar no dia a dia. Até porque tarefas extremamente simples não contribuem muito para a ativação do sistema respiratório. Ninguém costuma ficar respirando profundamente enquanto está digitando. Não é mesmo?

Cotidiano a parte, cada ataque e defesas com bastão são ações que envolvem múltiplos movimentos dos braços e das mãos. Por estarem bem próximos da musculatura superior do corpo e dependente desta, os braços são ótimos gatilhos para o ato da respiração. Um movimento de defesa com bastão depende em parte dos músculos peitorais para serem executados. Por sua vez, os músculos peitorais estão muito próximos da região do diafragma que é um mecanismo de causa direta relativamente aos pulmões. Em consequência, um movimento composto com uso de bastão, naturalmente desencadeia alguns pequenos eventos na região superior do corpo que inicia o processo de respiração. Obviamente não é o objetivo deste livro entrar em detalhes sobre medicina ou ciências que tratam de saúde. O pretendido aqui é tão somente, informar sobre a influência do Stick Fight Do no sistema respiratório dos alunos e adeptos deste sistema marcial.

Tão logo os alunos se iniciam nos treinamentos com bastão, percebem relativa melhora na capacidade respiratória.

Alguns alunos praticantes de esportes aquáticos como a natação, frequentemente demonstram maior credulidade nos exercícios aquáticos do que nos exercícios de um treinamento marcial. Isto é sem dúvida uma visão premeditada das coisas. Apesar de aumentar indiscutivelmente a capacidade respiratória do corpo humano, atividades e esportes aquáticos não a propiciam da mesma forma que os treinamentos marciais. Cada tipo de atividade física tem sua própria utilidade em relação ao desenvolvimento físico em geral.

Em contradição às opiniões de quem gosta de esportes aquáticos, os sistemas de treinamento marcial são os que melhor desenvolvem a resistência respiratório. Tudo depende, claro, do empenho de quem pratica. Estando numa piscina ou numa praça, um indivíduo somente obterá algum retorno proveniente de atividade física se dedicar-se corretamente aos treinos.

Agora, analisando de modo geral, qualquer tipo de esporte ou arte marcial. A repetição de movimentos é fundamental para o aumento da capacidade respiratória. Entretanto, também se faz necessário um certo controle temporal dos treinos a serem realizados. Isso porque uma atividade

aeróbica somente pode ser considerada como tal, se envolver dois elementos fundamentais:

- *Rotina;*
- *Controle de tempo;*

Como já mencionado no início do tópico, a definição de ações a serem repetidas num determinado intervalo de tempo é o que pode caracterizar uma atividade aeróbica. Digo: Pode. Porque também é preciso que o tempo de atividade não seja curto. Na verdade, quanto mais o tempo de treinamento se estende na execução de uma rotina, maior será a resistência respiratória adquirida.

Para que seja possível obter bons resultados na prática marcial com bastão, primeiro é preciso que o professor ou mesmo os alunos definam suas rotinas de treinamentos. Consegue-se isso por meio da seleção de um grupo de técnicas a serem exercitadas a cada seção de treino.

Até o momento falou-se muito em ativar a respiração, mas nada sobre como, de que modo, fazer isso.

No caso especial da “natação”, existem exercícios específicos de preparação para que alunos e professores façam antes de adentrarem os ambientes aquáticos. Dentre os tipos de exercícios inclusos neste tipo de atividade, estão os que estimulam e controlam a parte respiratória do corpo.

No caso do Stick Fight Do, as técnicas e golpes contêm detalhes dinâmicos que automaticamente disparam o sistema respiratório. O bastão, visto como mero instrumento de ginástica, requer muita articulação dos membros superiores e do tronco. Assim ao movimentar repetidamente o bastão, o aluno de Stick Fight Do se põe a respirar naturalmente e principalmente de forma contínua durante uma rotina de treino.

Aumento da autoconfiança

Confiar em si mesmo não é tão fácil quanto parece.

Todos nós já nos deparamos com situações de insegurança diante de determinados fatos da vida. Normalmente os problemas, tragédias e catástrofes, colocam nossa autoconfiança em jogo. Passamos em algum momento a duvidar de nós mesmos. Na verdade, já é difícil confiar nos outros, se você não puder confiar em você mesmo, como conseguirá ter uma vida tranquila.

Bem, apesar deste assunto ser um tanto complexo do ponto de vista psicológico, não é este o assunto do qual falaremos a seguir. A autoconfiança definida como assunto neste tópico, não é sobre a confiança entre indivíduos. Literalmente refletiremos um pouco sobre a consciência das ações.

Quando um lutador entra num ringue com o objetivo de vencer o adversário, ele não pode estar com dúvidas acerca de suas capacidades. Caso contrário, correrá um enorme risco de perder o combate. Pois quando um indivíduo não acredita se pode realizar uma tarefa, dificilmente conseguirá obter bons resultados no que tiver que fazer.

Pensando mais um pouco em luta, todo lutador deve ser preparado ou deve se preparar para o momento do combate. No entanto, nem sempre é possível se realizar uma preparação completa que envolva corpo e mente. Os treinamentos de combate, geralmente são as ferramentas mais usadas para atribuir confiança aos lutadores (Independente da arte marcial ou esporte de combate). Não obstante, somente as simulações de situações conflitantes muitas vezes não são suficientes para que os lutadores adquiram mais autoconfiança. Eventualmente, dúvidas e falta de conhecimentos profundos das técnicas praticadas levam lutadores a terem dúvidas cruéis.

Uma dúvida sobre a aplicação de uma determinada técnica ou golpe no momento do combate pode significar a derrota. Frequentemente vemos bons lutadores perderem combates que muitas vezes lhes pareciam ganhos, mas surpreendentemente terminam perdendo seus desafios de forma humilhante. Se estamos assistindo a um combate destes, normalmente ficamos nos perguntando:

- *Por que ele perdeu se era tão bom?*

Talvez a explicação esteja no fator “autoconfiança”.

Quando um lutador confia em si mesmo, aumenta as suas próprias capacidades durante o desenrolar de um combate. Este lutador não precisa preocupar-se com acontecimentos fora do ambiente de combate. Desse modo pode ficar mais concentrado nas próprias ações. Diante desta observação, podemos considerar que autoconfiança também leva a maior nível de concentração. Contudo, uma falsa autoconfiança pode ser prejudicial para o lutador. A autoconfiança se torna falsa quando não é conquistada por meios adequados. Sendo uma condição psicológica do lutador, deve ser adquirida através de treinos mentais em paralelo com treinos físicos.

Usando ainda como exemplo os lutadores, não se pode obter confiança absoluta em si mesmo apostando apenas em simulações de enfrentamento (Combate a dois). Na realidade, o que se pode obter em treinos de combate é: *coragem*.

A coragem muitas vezes causa a sensação de confiança no lutador, mas é uma mentira temporária.

Ter a capacidade de ficar pronto diante do inimigo, nem sempre significa saber o que fazer.

O ato de confiar nas próprias ações requer certa atenção com o aspecto psicológico. Como prioridade, deve-se buscar a prática de atividades que em algum momento permitam algum tipo de isolamento.

Pensando mais na vida do que em combate a dois, conhecimento da própria capacidade e dos próprios limites, sem dúvida, resulta em maior nível de autoconfiança. Uma boa maneira de conhecer a si mesmo é reservando momentos de isolamento para reflexão. Em termos de artes marciais, isso pode ser feito simultaneamente aos treinamentos.

O presente sistema de treino com bastão, além de todas as qualidades já destacadas nos outros capítulos, também favorece a busca do praticante pela autoconfiança. Por adotar um esquema de treino que facilita o isolamento do aluno, possibilita mais situações de isolamento do que outros tipos de esportes ou artes marciais. Como característica inerente às artes marciais de sobrevivência, o fato de não priorizar conflitos ou combates liberta o aluno de relações e interações excessivas durante seções de treino.

Com isso, podemos considerar o presente sistema de treinamento como um meio eficaz para se obter mais autoconfiança.

A fórmula do isolamento durante o treino é uma peculiaridade do sistema em estudo. Concedendo ao aluno treinos solos, um professor abre caminho para que o aluno aprenda a confiar nas próprias ações. Reservados momentos de solidão podem significar avanços importantes para o aluno!

Conclusivamente, podemos dizer que no Stick Fight Do o isolamento estimula o autoconhecimento que de modo fenomenal aumenta a autoconfiança.

Só lembrando mais uma vez...

Tudo isto se houver dedicação aos treinamentos por parte do aluno.

Capítulo 7

Equipamento de treino

Bastão artesanal

O bastão do Stick Fight Do deve ser produzido a partir de um cabo de vassoura de madeira.



Um rolo de fita isolante tamanho grande deve ser usado para encapar o cabo de vassoura
(A fita precisa ser enrolada de ponta a ponta transversalmente no cabo)



Máquina de Treino

Tripé de metal + Espaguete polietileno (Flutuador)



Tripé de metal + Espaguete polietileno (Flutuador)



Alvos (Espagete cortado em 3 partes de 28 cm cada)



Alvos Furados (Um furado na vertical e dois furados na horizontal)



3 alvos prontos (Devem ser encaixados no topo do Tripé)



Máquina de Treino = Alvos + Tripé de metal







Alvos para Golpear com o Bastão



Kit Completo de Treino = Bastão + Tripé + Alvos



Capítulo 8

Uniforme



Para praticar Stick Fight Do não é necessário possuir ou adquirir uma roupa especial tal como um Kimono.

Basta a adoção da camiseta com o logotipo do sistema marcial.

A camiseta pode ser adquirida diretamente com professores desta modalidade ou pedido através do e-mail:

metrejeffersonluis@gmail.com

O tipo de calça mais adequado para a prática do sistema marcial com bastão é a calça esportiva comumente comercializada em lojas de artigos de esportes.

Calça de moletom não é recomendada por aumentar excessivamente a temperatura corporal durante dos treinos, apesar de ser composta por tecido flexível.

Portanto, basta a camiseta do Stick Fight Do e uma calça esportiva (Preferencialmente de cor preta), para que você possa iniciar neste incrível sistema marcial.

Como toda regra, esta também tem uma exceção. No caso de mestres e professores, pode-se adotar o uso de Kimono Preto e faixa preta na cintura (Usada para representar graduação elevada). Um assunto que merece um pouco de atenção, são as faixas coloridas usadas numa parte das artes marciais mais conhecidas. Para nós praticantes de Stick Fight Do, as faixas de graduação não são obrigatórias e nem necessárias, uma vez que o progresso dos alunos e professores pode ser medido pela simples identificação do nível de treinamento (Que também pode ser chamado de nível de dificuldade). Através do website do sistema o aluno ou professor

pode comprovar e orientar a sua própria evolução e dos demais parceiros de treino. Contudo, por questão de livre arbítrio, pode o adepto deste sistema de treinamento fazer uso de faixas coloridas com o objetivo de representar presencialmente seus níveis de evolução (De modo correspondente aos níveis de treinamento do sistema).

Por ser considerado um sistema marcial moderno, o Stick Fight Do não estabelece muitas formalidades culturais.

Capítulo 9

Tipos de treinos

Treino independente

O treino independente é o principal objetivo do Stick Fight Do em relação ao autodesenvolvimento.

A busca por autodesenvolvimento está diretamente condicionada ao treinamento individual do aluno, pois permite mais foco e concentração nas próprias ações.

Com isso, correções de erros e movimentos tornam-se mais fáceis para o praticante do sistema. O hábito de analisar o próprio comportamento durante uma seção de treino culmina em maior nível de progresso com o passar do tempo. Mesmo que exista certa discordância por parte de outros educadores de artes marciais, sobre a real utilidade do isolamento de alunos durante as aulas, no conjunto das experiências resultantes dos muitos treinamentos de Stick Fight Do, analisados por Jefferson (Fundador do sistema marcial), até a conclusão da presente obra, toda a estatística registrada aumentou a crença dos adeptos culturais deste sistema no individualismo (Durante as seções de treinamento). Embora tal crença já tenha se tornado uma convicção por parte do fundador, não devemos desconsiderar os fundamentos de possíveis contradições. No âmbito pedagógico, o isolamento social não é desejável e nem bem-visto por profissionais da educação. Culturalmente, o isolamento do indivíduo durante os processos de ensino-aprendizagem não é benéfico para os integrantes de uma comunidade. Pois alguns tipos de informações e conhecimentos são melhores transmitidos e assimilados através da interação entre pessoas.

No entanto, o fato de preferencialmente o sistema marcial proposto favorecer o individualismo durante o processo de aprendizagem, não significa que tal comportamento deva ser uma regra na vida do aluno ou praticante. O que se propõe no sistema em questão, contribui com o progresso do indivíduo (Adepto do sistema), somente no que diz respeito à sua evolução psicológica. De modo algum, algum tipo de isolamento social é uma recomendação dentro da estrutura metodológica do sistema. Nenhum professor incentivará os seus alunos a buscarem o isolamento social.

Deste modo, podemos entender que o treino independente é um tipo de treino mais apropriado para que seja possível obter-se mais evolução mental. Com relação ao autocontrole, o individualismo apenas durante algumas etapas de treinamento podem certamente beneficiar o praticante.

Inclusive, as habilidades cognitivas que conseqüentemente acabam por serem mais desenvolvidas com a prática do Stick Fight Do, necessitam de avaliação por parte do próprio praticante. Ou seja, o indivíduo pode ser o responsável pela sua própria evolução cognitiva. Abstraindo-se em certos momentos de uma seção de treino, pode o aluno perceber com mais facilidade as suas próprias falhas e corrigi-las sem a ajuda dos outros. Então, veja que o isolamento pode ser considerado, no caso deste sistema marcial, como mais uma ferramenta didática invés de ser tida como motivo de problema social.

Além dos benefícios para a evolução das condições psíquicas dos alunos, os treinos isolados também tendem a contribuir com o aperfeiçoamento técnico.

A observação mais focada de um aluno em seus próprios movimentos, certamente o levará a perceber mais facilmente falhas e incoerências didáticas. De certa forma, a didática de um professor depende de algum modo, do plano de aula que ele fizer. Mas como ninguém é perfeito, possivelmente qualquer professor estará sujeito a erros de ensino. Este é mais um ponto relevante dentro da análise do treino independente, tudo que um professor ensinar errado poderá ser melhor percebido pelos alunos que trabalharem isoladamente durante as aulas. Isto porque nos moldes do sistema de treinamento marcial com bastão, falhas técnicas são melhores identificadas quando cada técnica de movimento é praticada em modo de abstração. Neste caso, abstração tem conotação de “separação”. Isto significa que fica mais fácil perceber erros na execução dos movimentos de uma determinada técnica, quando a mesma pode ser testada e revisada separadamente de outras.

Quando técnicas de movimento são combinadas no mesmo nível de dificuldade ou entre níveis diferentes, elas geralmente dão origem a novas técnicas de combate, dificultando assim análises e avaliações dos movimentos. Sendo assim, execuções individuais de técnicas em

exercício durante uma aula, permitem que o aluno observe as partes mecânicas das técnicas com mais objetividade.

O resultado de tal objetividade será sempre a identificação de possíveis erros de execução.

Este argumento se torna mais forte se lembrarmos-nos que o atual sistema de treinamento tem como uma de suas premissas, o aprendizado das técnicas através de vídeos digitais.

O aprendizado por visualização de imagens paradas ou em movimento em telas de dispositivos digitais, não é tão fácil quanto possa parecer. Muitas pessoas possuem dificuldades coordenativas com relação ao aprendizado por vídeo. Contudo, surge nisso mais um motivo para que professores de Stick Fight Do incentivem o hábito do treino independente em partes de suas aulas. Pois sempre que um aluno adquirir novos conhecimentos motores por meio de vídeos, provavelmente necessitará ficar só na expectativa de avaliar o próprio aprendizado.

Treino em grupo

O treino em grupo é o tipo de treino mais comum em artes marciais e modalidades esportivas.

Tudo o que indivíduos integrantes de sistemas sociais fazem em suas vidas, geralmente depende de algum tipo de interação com seus semelhantes.

Entretanto, não falaremos aqui sobre os benefícios da convivência social, mas sim de como este fator pode influenciar na prática do Stick Fight Do.

Geralmente as fases de treinamento do sistema marcial em questão que favorecem o treino em grupo, são as fases de aplicação de golpes com objetivos de combate. Durante um combate existem muitas possibilidades de movimentação, que neste caso devem basear-se em estratégias e táticas. Nos treinos individuais a única estratégia válida é o aperfeiçoamento próprio do praticante. Mas quando se fala em situação de combate, tudo muda drasticamente. Os mesmos golpes que geralmente são exercitados individualmente, normalmente não surtem o mesmo efeito quando são usados em combate. Pois as vontades dos lutadores ou combatentes influenciará indiretamente nas formas de aplicações das técnicas aprendidas.

Não se pode aplicar uma técnica num adversário real com mesma intenção que se aplica na máquina de treino. Dependendo dos variados objetivos e fragmentadas motivações que eventualmente possam emanar dos elementos envolvidos numa situação de combate, consequentemente algumas técnicas poderão surtir efeito ou não. Neste caso, surtir efeito significa simplesmente resultar em ação eficiente. Ou seja, atingir o adversário com precisão.

Assim como numa guerra, num combate as armas disponíveis precisam ser usadas de modo inteligente em função do momento. Se você estivesse agora participando de um combate esportivo, por exemplo, veria que seu adversário mudaria o comportamento a cada instante da luta. Normalmente é o que acontece quando dois lutadores estão tentando vencer um ao outro. De acordo com esta argumentação, importa você pensar como se fosse um soldado. Um soldado não pode depender somente de suas armas como meio para garantir uma vitória perante o inimigo. Na verdade é necessário muito mais do que isso na busca pela vitória.

Antes de tudo, você na suposta condição de soldado, teria que priorizar a sobrevivência. Só depois de estar certo acerca da sua capacidade de defesa é que poderia pensar em atacar o inimigo. Porém, o ato de atacar precisaria ser orientado a algum tipo de inteligência. Daí a necessidade de uso de estratégias e táticas durante o conflito. As estratégias são conjuntos de ideias que servem para orientar as ações em um combatente, de modo a aumentar a probabilidade de vitória no conflito (Superação do inimigo ou adversário). Já as táticas, são pequenas ações que precisam ser executadas para que a estratégia dê certo.

Note através da apreciação dos argumentos acima, que as armas a serem utilizadas em um combate ou conflito, somente serão eficientes se forem acompanhadas de pensamentos lógicos associados à vontade de vencer. Resumidamente, faz-se necessário colocar as armas dentro de um plano de ação para que tais armas cumpram seus papéis dentro de um “cenário bélico”.

Da mesma forma, nas artes marciais e esportes de combates, as técnicas e golpes praticados durante aulas e treinamentos, devem ser aplicados de acordo com um plano prévio.

Treinar em grupo neste caso, ajuda o lutador ou praticante de artes marciais na elaboração de estratégias para obtenção de mais eficiência em combate. A partir das experiências de

combates simulados com outros companheiros de treino, alunos adeptos de qualquer cultura marcial ou esportiva, tornam-se capazes de pensarem perante obstáculos impostos pelos oponentes.

O treino em grupo no Stick Fight Do serve também ao propósito da busca por estratégias de combate.

Mais intelectualmente falando, ajuda na formação de condutas inteligentes.

Isto é, um praticante de Stick Fight Do consegue modelar padrões comportamentais relativos a situações de combate, como consequência dos treinamentos com outros parceiros de treino.

Independente da importância do treino em grupo para o desenvolvimento da capacidade de combate, você não deve esquecer que a maior parte do tempo de uma seção de treino de Stick Fight Do deve ser reservada aos treinos independentes. Uma vez que este sistema de treinamento tem como objetivo principal o autodesenvolvimento do praticante, não devemos dar prioridade máxima aos treinamentos grupais. Pois tal ato de priorização, poderia ter como consequência maior ênfase de alunos e professores para com situações de combate, sendo que o combate direto não é o real propósito do sistema de treinamento marcial com bastão.

Embora deva ser dada ênfase nos treinamentos individuais, algumas partes das aulas precisam ser reservadas para treinos em duplas.

Treinos de combate neste sistema de treinamento são realizados apenas com ações de ataques, defesas e contra-ataques. Ao ficarem frente a frente durante uma aula:

- O aluno “A” deve atacar o aluno “B”;
- O aluno “B” deve defender o ataque de “A”;
- O aluno “B” deve atacar o aluno “A”;
- O aluno “A” deve defender o ataque de “B”;

A repetição contínua desta simples rotina de treinamento é a essência do treino em grupo no Stick Fight Do.

Treino esportivo

O treino esportivo no Stick Fight Do se caracteriza pela implementação de regras de competição.

Por padrão este sistema marcial objetiva a preparação do praticante para a vida.

Qualquer outra forma de prática das técnicas do sistema dependem de possíveis adaptações dos adeptos.

A transformação de uma seção de treinamento em competição esportiva, pode ser feita unicamente por meio da adoção de regras extras. Quando falamos em esporte, geralmente ficamos muito presos aos padrões já definidos pelos eventos mais conhecidos. No mundo existe hoje uma grande variedade de eventos que abrangem desde esportes amadores até os esportes olímpicos.

No Brasil curiosamente começaram a surgir novos tipos de eventos de competições especiais para o público carente. Quando este livro estava sendo escrito (Entre os anos de 2020 e 2022), estava sendo promovido fortemente um evento denominado: *Taça das favelas*.

Deste evento participam atletas amadores provenientes das classes sociais mais baixas da sociedade brasileira. Apesar do objetivo definido e repetidamente expresso pelos governo e pelas empresas organizadoras, de que o evento tem um papel motivacional para a formação de futuros atletas profissionais. Não é isso o que se nota neste tipo de evento. Nas conversas de repórteres e entrevistadores que conversam com os participantes do evento, nota-se uma certa conformidade e aceitação das capacidades competitivas e habilidades dos atletas. Parece que apenas a condição de evento esportivo e as regras satisfazem o público e os anseios dos participantes. O mais interessante é que não se percebe no evento um clima de exigência de mais qualidade durante as competições. Tudo bem que o esporte escolhido para a “Taça das favelas”, foi o futebol que se joga com os pés. Sendo que talvez não seja muito adequado fazer uma comparação direta entre

um evento de futebol e um evento de combate marcial. No entanto, esta observação serve como uma forma de demonstrar que as vezes bastam algumas modificações para que uma atividade física ganhe importância social.

As pessoas em geral, apreciam e dispensam alguma atenção aos eventos esportivos no mundo todo.

A obtenção da atenção do público é um fator primordial para que qualquer atividade esportiva tenha valor dentro de um grupo comunitário ou social.

Originalmente todas as artes marciais foram concebidas ao longo da história da humanidade para servirem como armas e ferramentas de sobrevivência. Devido a esta natureza militar, existem alguns tipos de artes marciais que não podem ser transformadas em competições esportivas, uma vez que as suas filosofias não suportam conflitos sem a prevalência de violência extrema. Como existe um consenso entre os dirigentes esportivos das maiores organizações mundiais, de que lutas muito agressivas não devem ser tratadas como esportes, muitas delas permanecem fora dos jogos olímpicos. O problema é que as técnicas de algumas artes marciais são tão eficientes para atingir um oponente, que mesmo a implementação de regras não é o suficiente para garantir a segurança dos lutadores.

O Stick Fight Do não é um sistema de violência incontrolável. Pelo contrário, mesmo promovendo o uso de um tipo de arma (Bastão), pode ser perfeitamente modificado e preparado para competições esportivas. Por ser dotado de uma estrutura muito simples em sua metodologia de treino, não oferece muitas dificuldades para quem desejar montar algum tipo de evento de natureza esportiva. O uso do bastão não é um problema, porque bastam algumas ideias simples para diminuir os riscos de acidentes sem impedir as aplicações das várias técnicas.

Uma competição esportiva modelada para o sistema de treinamento marcial com bastão, necessariamente não precisa ser focada em lutas. Competições de habilidades são fáceis de serem planejadas adotando-se a máquina de treino como ponto central dos possíveis desafios.

Em suma, um planejamento esportivo envolvendo o Stick Fight Do pode ser idealizado livremente por professores e alunos. Além do mais, o bastão não é somente uma arma, antes de considerá-lo uma arma lembre-se de que é um instrumento genérico útil para diferentes tipos de tarefas.

Diferentes ideias de competições com bastões podem surgir e serem colocadas em prática, mas não se deve esquecer que as técnicas de movimento precisam ser adaptadas corretamente, caso contrário corre-se o risco de criar-se competições vagas que não representem o sistema Stick Fight Do.

Se pretende praticar Stick Fight Do literalmente como um esporte, coloque a sua imaginação para funcionar!

Treino recreativo

O treino recreativo está muito relacionado aos jogos.

Quando jogamos geralmente sonhamos que somos alguém ou algo que não poderemos ser na vida real.

Não são somente crianças devem jogar, mas os adultos e idosos também. Os jogos melhoram a nossa memória e o nosso raciocínio lógico. Nos dias atuais, os tipos de jogos mais usados são os jogos digitais (Também chamados de videogames). No entanto, os jogos compostos por objetos físicos como os tradicionais jogos de tabuleiros, com suas peças de formatos e cores variados podem contribuir muitíssimo para com a capacidade de pensamento das pessoas.

Desafios simples podem ser transformados em jogos complexos, pois tudo depende dos verdadeiros objetivos do jogo. Num jogo de damas, por exemplo, o objetivo é capturar todas as peças do adversário. Outro exemplo, no xadrez o objetivo é capturar a peça mais importante e de maior valor, no caso a peça que representa o rei. São tantos os tipos de jogos existentes atualmente e com os mais diversificados objetivos, que levaríamos uma eternidade falando deles.

Bem, vamos direcionar a nossa atenção para os esportes agora.

Saiba que as competições esportivas são fundamentadas nos mesmos princípios dos jogos de entretenimento. Jogos de entretenimento são todos os jogos que são utilizados simplesmente para divertir as pessoas.

Espera aí...

Mas como assim?

Jogo não significa puramente entretenimento?

Você também pensou neste pergunta?

Veja, durante muito tempo as pessoas pensaram deste modo, que os jogos serviam apenas para entreter. Contudo, com a evolução da tecnologia e da capacidade intelectual das pessoas do mundo moderno, novos conceitos e opiniões surgiram sobre a ideia de “jogo”, tanto nas cabeças de cientistas, quanto de educadores do mundo todo. Um destes novos conceitos que mudou a nossa forma ver um jogo chama-se: *gamificação*.

Muito bem, uma descrição simples para o termo “gamificação” é o seguinte:

A transformação de qualquer tarefa ou atividade a ser realizada em algum tipo de desafio lógico.

Isso mesmo! Aos poucos as pessoas perceberam que tudo pode ser convertido em jogo.

Considerando que os jogos são processos desafiadores para as nossas mentes, não é nenhuma surpresa o fato de que tarefas rotineiras, as vezes chatas, podem eventualmente serem transformadas em atividades interessantes. Na verdade, não apenas interessantes mas também recompensadoras.

Pense...

Ao esforçar-se mentalmente para executar uma determinada tarefa antes tida como desprezível e pouco motivadora, só que transformada em um tipo de desafio mais exigente quanto ao intelecto, você provavelmente exercitará uma ou mais habilidades cognitivas (Memória, percepção visual, concentração, etc). Assim, o que ora parecia inútil ou perda de tempo, supostamente passou a ser um reforço mental.

Em função de tudo isso, nunca subestime o poder dos jogos!

Os jogos têm muito mais utilidade do que servirem como simples ferramentas de diversão.

Assim como pode ser aplicado na transformação de tarefas do cotidiano, o conceito de gamificação também pode ser aplicado às artes marciais. Principalmente no caso das que disponham de instrumentos ou equipamentos como apoio de treino.

O treino recreativo, assunto desta parte do livro, nada mais é do que a aplicação do conceito de gamificação no modelo de treino próprio do Stick Fight Do. Em derivação do tipo “Treino esportivo” explicado no tópico anterior ao atual, pode-se obter como resultado o modelo de treino recreativo seguindo-se as informações contidas o tópico anterior. Deste modo, para transformar o modelo de treino padrão em treino recreativo, primeiro é necessário adaptá-lo em formato de atividade esportiva. Depois, como segunda etapa do processo de transformação, deve-se definir critérios de recompensa e punição para os vencedores e os perdedores de uma partida. Isto também é relevante, saiba que após transformar o modelo padrão de treino em um tipo de jogo, passa a ser mais conveniente trocar o termo “competição” pelo termo “partida”. Logo, quem se envolve em um desafio esportivo, participa de uma competição. Quem se envolve em um jogo, participa de uma partida!

Perceba ainda, que a transformação do modelo de treino padrão em jogo gera uma pequena, porém significativa, mudança cultural no sistema de treinamento que estamos estudando.

Um pouco mais acima, foi mencionada a necessidade de inclusão de critérios de recompensa e punição no tipo de treino a ser obtido. Isto é necessário, porque o ato de recompensa e o ato de punição constituem características intrínsecas do conceito geral de jogo. Além disto, tais características atribuem significação e motivação às partidas relativamente aos jogadores.

Finalizando o tópico didaticamente, treino recreativo é a transformação do treino padrão em um jogo.

Capítulo 10

WebSite: Órgão regulador do Stick Fight Do

Documentos

Todas as informações organizacionais sobre o sistema de treinamento denominado Stick Fight Do, são registradas, gerenciadas e mantidas no website: www.stickfightdo.com.br.

Os documentos são instrumentos muito importantes para toda a humanidade. Durante séculos no decorrer da história, as pessoas adquiriram o costume de registrarem os fatos em suportes físicos. Nos primórdios da civilização, as informações eram transmitidas verbalmente de uma pessoa para a outra. Dificilmente os acontecimentos relevantes eram lembrados posteriormente pelas gerações substitutas. Ou seja, muitas coisas se perdiam com o passar do tempo. Com a evolução da percepção do homem para a necessidade de controle dos bens, surgiram ferramentas que permitiram o registro simbólico dos fatos em objetos físicos. Comprovadamente por diversos livros sobre a história humana, muito simples eram os meios de registros utilizados. O ato de registrar o que se via começou a ser passado de pais para filhos em determinado momento da história (Não serão referenciados e nem enumerados precisamente pontos temporais históricos, por não ser este o principal objetivo deste tópico).

O termo “documento” certamente é uma forma moderna de se representar o ato de registro de informações. Antigamente, a memória de um indivíduo era o melhor meio para se guardar informações. Porém, como todos nós somos propensos a distorcer fatos e acontecimentos, logicamente que muitas informações foram modificadas em relação aos conteúdos originais. Felizmente, em outro momento da nossa longa história de existência no planeta, apareceram meios mais confiáveis para que mais indivíduos e povos pudessem guardar seus pensamentos e observações de maneira mais confiável. O papel foi certamente a grande revolução, invenção que originou posteriormente o termo “documento” em diferentes línguas e culturas no mundo.

Quando colocamos o conteúdo que está dentro de nossas “cabeças” num pedaço de papel, podemos dizer que já estamos dando origem a um tipo simples de documento. Consequentemente, sempre que fazemos isto, damos um passo em direção a um processo mais complexo: *documentação*.

Como derivação, a documentação é a combinação de muitos documentos que tratam do mesmo assunto ou tema. Deste modo, pode-se dizer que todo livro também é um tipo de documento, uma vez que sempre existem informações no conteúdo de um livro, além de conhecimentos. Contudo, mundialmente falando, as pessoas preferem considerar os conjuntos de informações de carácter gerencial e organizacional como formas de documentação. Desta breve análise sobre a história do documento, essencialmente o simples conceito da palavra “documento” é o que importa neste tópico.

Sendo assim, um documento nada mais é do que uma informação registrada em um suporte físico ou objeto, desde que sirva ao propósito de transmissão dessa informação para outras pessoas.

História a parte, os processos de documentação tornaram-se mais sofisticados com a evolução tecnológica. Mais precisamente, a ciência da computação ajudou a transformar os documentos em ferramentas muito mais poderosas do que um simples pedaço de papel. Hoje, praticamente todos os documentos ficam guardados em meios dinâmicos e extremamente acessíveis. Um destes meios é o sistema de armazenamento em nuvem, que permite que os dados fiquem disponíveis para um cidadão a partir de qualquer lugar do mundo via internet. Claro que não podemos desprezar os outros meios de armazenamentos físicos ou digitais, cadernos e pendrives continuam sendo muito úteis em diferentes ocasiões. Verdadeiramente, as pessoas do mundo atualmente tecnológico, têm liberdade e facilidade para usarem quaisquer meios de registro de informações, tudo depende das necessidades e objetivos.

Diante de todas as possibilidades de documentação, os websites (Espaços virtuais de publicação de informações e conhecimentos através de endereços eletrônicos), ganharam o status de órgão regularizador em alguns setores da sociedade. Como muitas empresas existentes hoje, são representadas exclusivamente por espaços virtuais (WebSites), instituições e empresas passaram a considerar por ideologia determinados tipos de websites como órgãos sociais. Não obstante, existem determinados seguimentos de mercado ou setores sociais que exigem a

existência física de uma determinada empresa ou instituição. Dependendo dos propósitos e das razões dos órgãos, isto geralmente é avaliado caso a caso por entidades autoritárias ou governamentais.

O website do Stick Fight Do é um tipo de órgão aceitável socialmente, por não estar relacionado a nenhum tipo de atividade de risco ou de relevância política para sociedade ou o estado.

Geralmente, federações e associações esportivas são formadas por grupos sociais de interesses específicos, com propósitos administrativos e de supervisão de atividades físicas tidas muito populares. Este é o caso também das artes marciais promovidas a condição de esporte.

No caso do Stick Fight Do, não foram constituídas federações ou associações, já que não é originalmente um tipo de esporte. Assim, os documentos publicados no website significam um órgão regulatório sociocultural.

Material didático

Historicamente as artes marciais sempre foram de natureza mais prática do que teórica.

O conhecimento sempre foi transmitido principalmente de forma gestual e visual entre mestres, professores e alunos.

Com o advento dos meios mais sofisticados de documentação, tornou-se possível a transformação do conhecimento empírico em tipos de estudos científicos. Obviamente que não é adequado pensarmos nas artes marciais como ramos totalmente científicos. Por isso temos a palavra “arte” antecedendo a palavra que representa o sinônimo de “militar”. Estamos falando da arte da guerra, sendo que a expressão é verdadeiramente uma combinação de dois conceitos: *arte e guerra*.

Tal mistura é também a causa da aparente dificuldade de se produzir materiais didáticos eficientes no meio marcial. O ensino das artes marciais é muito marcado por iniciativas frustradas de formalização didática. Muitos documentos concebidos para servirem como material didático, geralmente não passam de simples documentos desorganizados. Uma das causas da dificuldade de instrumentação para ensino das técnicas marciais, pode ser entendida como falta de metodologia de ensino. No passado, nenhum mestre parecia preocupar-se com a preservação do conhecimento, mas apenas com o seu próprio legado. Talvez devido a este tipo de comportamento, não seja tão comum encontrarmos livros especializados em conhecimentos de artes marciais.

Mesmo com essa tradição de transmissão do conhecimento sem documentação didática, vê-se no mundo atual mais iniciativas de contribuição pedagógica para com diferentes sistema de combate, luta ou defesa pessoal.

Independente dos fatos do passado e das novas tentativas de melhorias dos métodos de ensino, temos que levar em consideração a raiz do problema, talvez não seja má vontade dos educadores marciais (Especialmente os das novas gerações). Existem dificuldades inerentes aos reais propósitos das artes marciais. Por servirem principalmente como ferramentas de preservação da sobrevivência, não possuem em suas estruturas epistemológicas os caminhos para facilitar os processos do intelecto. Perante determinadas situações, não pode uma pessoa documentar determinadas informações durante um treino marcial. Algumas técnicas e ações até podem ser registradas em determinados momentos por um observador, mas para um praticante que se vê dentro de um evento de total praticidade, meras intenções de guarda dos fatos podem não ser suficientes para a construção do conhecimento. Definitivamente, muitas observações e análises acerca de seções de treinamentos de variadas artes marciais, acabaram por direcionar a mente do fundador do Stick Fight Do (Mestre Jefferson), para a conclusão de que é necessário e urgente a conversão das artes marciais em novas ciências.

Este é o caminho que segue o sistema Stick Fight Do. Sendo considerado um conjunto ferramentas científicas, as técnicas deste podem ser mais facilmente analisadas. Isso em comparação com outros sistemas marciais. O estudo científico das técnicas de combate depende muito das explicações dos professores sobre as técnicas ensinadas, pois existem detalhes dinâmicos que não são percebidos num primeiro momento. Isto é, as vezes o que foi documentado por um mestre ou professor, poderá ser modificado por outros mediante pontos de vistas

divergentes. Aos olhos de uns uma determinada técnica pode ter um tipo de aplicação, mas aos olhos de outros as mesmas técnicas muitas vezes podem ser consideradas inúteis. Tudo sempre parece ser muito relativo dentro do universo das artes marciais. Daí mais um tipo de causa das dificuldades que existem nos processos didáticos relacionados ao ensino das artes marciais.

Embora um grande esforço tenha sido feito pelo fundador do sistema de treinamento marcial com bastão, o qual estamos dando ênfase, continua sendo muito difícil a tarefa de transformação dos sistemas de combate em conteúdo teórico.

Insistindo mais um pouco na divergência existente entre a arte e a ciência, fica mais fácil aceitarmos a natureza dos fatos, considerar que nunca será simples transformar arte em ciência.

Mesmo no caso do Stick Fight Do que é um sistema de treinamento modernizado em relação as artes marciais tradicionais, ainda existem lacunas a serem preenchidas quanto a origem do conhecimento. Num dado momento uma técnica pode parecer bem definida e pronta para ser descrita teoricamente, mas após ser documentada pode sofrer mudanças em decorrência de análises posteriores feitas pelos próprios adeptos do sistema. Entretanto, dentro deste ciclo pode ser notado um tipo de avanço, esse processo de constante modificação técnica está, de certa forma, associado a um dos princípios científicos mais importantes. Indiscutivelmente, transformação é esse princípio. Quando as coisas podem ser transformadas elas têm mais chances de evoluírem.

Tratando de documentação em prol da construção de materiais didáticos para o ensino do Stick Fight Do, pense que por ser um sistema dinâmico suas técnicas não podem ser documentadas de forma absoluta. Isto significa basicamente, que algumas informações sobre o sistema não devem ser registradas em formato de material didático. Inclusive existe a questão (Mencionada em capítulos anteriores), da memorização visual e da nomenclatura das técnicas de combate e de treinamento. Neste caso, moldar o conhecimento a ser transmitido com muito didatismo pode eventualmente privar o praticante do desenvolvimento de habilidades importantes.

Enfim, considerando todos os aspectos que norteiam o didatismo nas artes marciais, entenda que sempre será importante que professores e alunos preocupem-se com a construção de materiais adequados para o ensino.

Certificados

A busca da verdade é um ato constante em nossas vidas.

Infelizmente obter a verdade das coisas em tempos atuais não tem sido uma tarefa muito fácil. Diversos são os instrumentos sociais que permitem que as pessoas escondam informações de outras.

Quando se trata de guerra, mentir pode certamente ser a melhor alternativa em determinadas circunstâncias, já que o inimigo sempre trabalha com a possibilidade de falhas do oponente. Considerando que as informações sobre qualquer aspecto ou característica do concorrente servirão sempre como arma, divulgar determinados tipos de informações pode fazer toda a diferença entre a vitória e a derrota. Durante um conflito entre humanos, de qualquer tipo, diferentes tipos de documentos transitam em meio a situações de disputas, seja por recursos, territórios ou a elaboração de estratégias. No entanto, os documentos que são mantidos em segredo absoluto, são sempre os instrumentos mais valiosos para todas as partes envolvidas. Todos sempre querem saber o que outros estão pensando, pois saber as intenções dos oponentes é um tipo de desejo que quando realizado, possibilita a execução de ações mais inteligentes rumo ao sucesso num conflito.

Esta visão militarizada sobre a relevância das informações em cenários bélicos, não deve ser adotada de modo generalizado. O real propósito dos comentários acima é apenas uma forma de interligar o assunto deste tópico com o tema principal do livro (Arte ou sistema marcial).

Obviamente que informações são instrumentos importantes em qualquer setor ou camada social, sendo que os documentos conseqüentemente nos ajudam a formalizar os pensamentos. Meramente, documentos constituem um modo eficiente de registro de fatos e acontecimentos. Não podemos deixar tudo em nossas mentes, se fosse assim, tudo o que já foi produzido ou realizado pelas sociedades mundiais teria caído no esquecimento. O ato de documentar os fatos é tão comum e necessário quanto o ato de escovar os dentes.

Entretanto, existem tipos de documentos que nos permitem comprovar a veracidade dos fatos.

Estamos tratando novamente sobre a busca da verdade. Como comentado, muitos são os documentos gerados e utilizados por indivíduos em todo o mundo, porém nem todos os tipos de documentos representam atos verdadeiros. Antes de chegarmos à raiz da “veracidade documental”, devemos pensar um pouco nos tipos de documentos que geralmente são usados com tal propósito.

O *certificado* é o tipo de documento mais comum e utilizado para informar as pessoas sobre a autenticidade de um fato, acontecimento ou mesmo simples ato.

Contudo, um processo de certificação depende sobretudo da vontade coletiva. Ou seja, para que acontecimentos tornem-se verdadeiros, faz-se necessário a concordância de múltiplos indivíduos reconhecidos como integrantes de uma comunidade ou grupo social. O fundamento deste comentário afirmativo, apoia-se no forte argumento de que o conceito da verdade se caracteriza principalmente pela consciência coletiva. Deste modo, não existe sentido em comprovação de fatos conhecidos por apenas um indivíduo, uma vez que a própria consciência do mesmo pode ser relativizada em função das necessidades pessoais. Isto é, a verdade é um conceito que muitas vezes pode ser reinterpretado resultando na conversão de fatos verdadeiros em falsos.

A questão filosófica que norteia o conceito de verdade, indica naturalmente a necessidade da consciência coletiva (Como mencionado anteriormente).

Assim, todo documento do tipo *certificado* precisa estar vinculado logicamente a um grupo de indivíduos que compartilhem a mesma cultura. No caso mais específico das artes marciais, todos os membros de uma associação ou federação (Esportiva ou militar), devem acordar entre si a emissão, bem como a publicação de certificados para alunos e professores. De posse de um certificado de graduação, um aluno pode atestar a sua capacidade disciplinar na prática de um sistema de treinamento perante os outros.

Historicamente, os documentos de certificação de processos de graduação em artes marciais, sempre foram produzidos e emitidos em papel. Em decorrência da própria natureza do formato de registro das informações, os alunos ou praticantes de diferentes artes marciais nunca tiveram muitas oportunidades de tornarem públicos seus documentos. A verdade deve ser mostrada para todos que quiserem vê-la!

Felizmente com a evolução dos meios de publicação e da tecnologia, com o passar do tempo as técnicas de produção de certificados foram aperfeiçoadas. Hoje em dia, todos os documentos podem ser publicados e disponibilizados via internet, sendo que cópias em papel podem ser mantidas como fontes de originalidade em relação às versões digitais.

No sistema de treinamento em estudo, existe apenas um tipo de certificado que deve ser atualizado ao longo do tempo durante a vida do aluno ou professor. Cada nível de treinamento superado pelo aluno deve ser registrado no único certificado online, que por sua vez deve ficar disponível e acessível no website do sistema.

O certificado do aluno será atualizado sempre que o professor do mesmo ou o fundador do sistema avaliar e aprovar os trabalhos de progresso realizados pelo aluno, dentro de um determinado período de treinamento relativamente ao nível atual. Deste modo, alterações serão efetuadas no certificado do aluno atualmente publicado no website.

Importante ressaltar que sempre será mantido um documento único no website e que este será atualizado.

Apps e Softwares



STICK FIGHT DO

Para todos os gêneros a partir de 15 anos de idade

Aulas ao ar livre no Parque da Independência. Localização: Bairro do Ipiranga, Avenida Nazareth (sin) em São Paulo. Horários: Sábados e Domingos - 09:00 hs as 10:30 hs.

[Instruções](#) . . [Apostilas](#) . . [Professores](#) . . [Vídeos](#) . . [Contatos](#)

Conheça o equipamento de treino do Stick Fight Do

AULAS NO
 **YouTube**

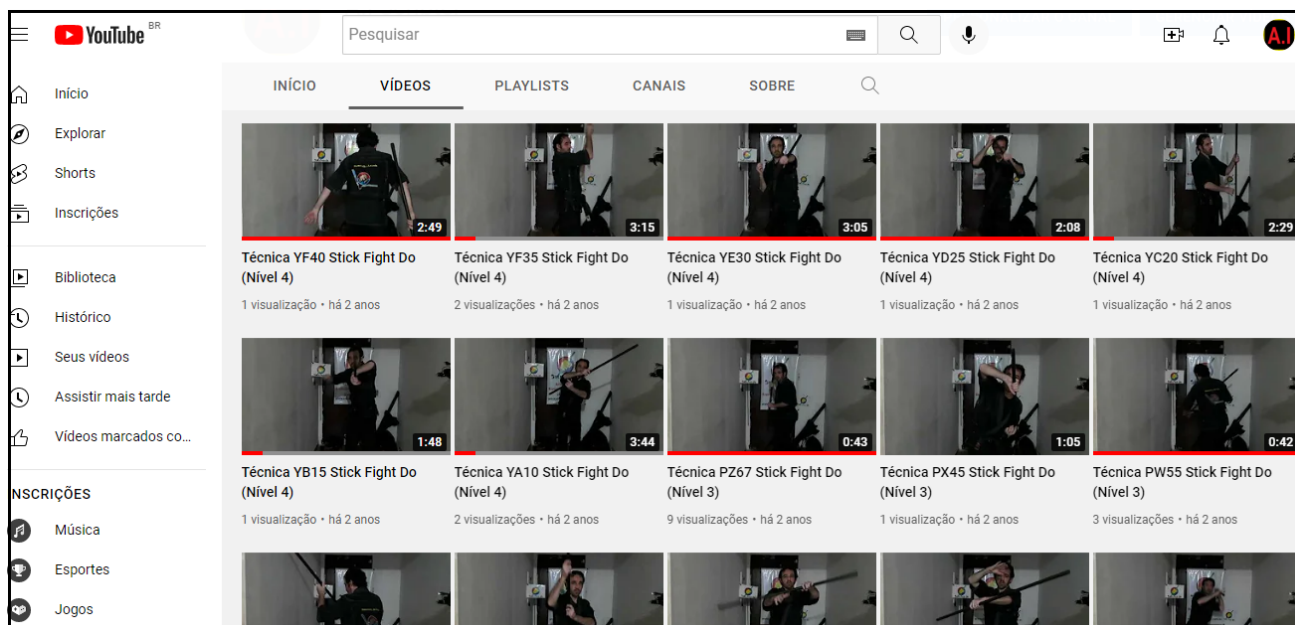
 **GAME** 



WebSite: www.stickfightdo.com.br



GAME - Aplicativo para sistema operacional Android



CANAL YOUTUBE – Aulas de técnicas de movimento identificadas por níveis.

Informações

Informações nos meios digitais fluem de modo surpreendente.

As empresas e instituições do mundo todo têm adotado diversas ferramentas tecnológicas para apresentarem seus dados na tela.

Muitos são os softwares e aplicativos que desempenham papel fundamental no mundo moderno. Mas dentre todas as ferramentas utilizadas, os websites constituem o meio mais democrático no mundo virtual. Quase tudo pode ser acessado e pesquisado através do teclado, mouse ou toque. Os toques nas telas dos smartphones revelam constantemente urgências, avisos ou lembretes de todos os tipos, para que os cidadãos de um país ou cidade tornem-se mais eficientes em suas tarefas cotidianas.

As várias instituições de sistemas e artes marciais já passaram a muito tempo pela transformação digital, sendo que quase todas as federações ou associações conhecidas, costumam publicar seus dados e informações através de websites. Apesar dos endereços eletrônicos web permanecerem ainda como principal meio de comunicação com os praticantes no meio marcial, algumas iniciativas de uso de aplicativos foram tomadas pelas maiores organizações do meio. No entanto, a experiência tem mostrado aos dirigentes e gestores de organizações de lutas e artes marciais, que o meio preferido de consumo de informações por parte de alunos e professores são verdadeiramente os websites.

Talvez pela alta disponibilidade e não necessidade de instalação de programas e componentes nos dispositivos, os websites acabam adquirindo características mais democráticas. Inclui-se a isso, a facilidade de acesso aos recursos, tanto pelos computadores, quanto pelos dispositivos móveis.

Bem, independente de ser ou não o meio de acesso preferido pelos praticantes de artes marciais com relação às suas entidades organizadoras (Federações, associações ou simplesmente websites), mais importante do que os meios de acesso são os métodos de organização das informações publicadas. Em contradição a toda a evolução evidenciada até o momento, no que diz respeito a publicações de informações, o fato é que os websites das diferentes modalidades de artes marciais ainda não encontraram um caminho fácil para organizar informações.

O que geralmente se observa na navegação em sites de muitas academias (Principalmente de pequeno e médio porte), são informações imprecisas e desorganizadas nas páginas web. Certamente este fato tende a semear decepções e comportamentos desmotivadores nos amantes ou praticantes assíduos de métodos marciais. Um dos problemas que se tem observado gira em torno da complexidade visual dos diversos websites construídos por entidades esportivas ou de sistemas marciais. A costumeira busca por mais resultados comerciais normalmente faz com que as organizações poluam suas páginas com elementos desnecessários, que comumente tem como consequência um certo nível de ineficiência informativa.

A objetividade da informação quase sempre está associada à simplicidade e relevância. Isto significa que nem tudo que parece ser importante, geralmente é realmente importante.

Muitas informações sobre acontecimentos diferentes publicados num determinado website, por vezes podem dificultar a leitura das informações que deveriam ser prioritárias. Esta crítica pode parecer demasiado agressiva, uma vez que a maioria das pessoas não especializadas em tecnologia tendem a considerar os recursos digitais como concepções diretas do conhecimento técnico. De certa forma, muitos consideram que os aspectos negativos dos meios digitais são resultados de baixo investimento ou de ferramentas de desenvolvimento inadequadas. Mas isto não é verdade, porque ao mesmo tempo em que existem sites extremamente confusos publicados por grandes corporações, inversamente existem páginas simples na web mantidas por pequenos grupos de negócios que cumprem o seu papel. No caso, o papel principal em detrimento da funcionalidade é informar corretamente os usuários.

Portanto, não é realmente necessário que um website ou até um documento físico seja complexo em sua estrutura, para que sirva como instrumento informativo inteligente e eficiente.

Em algumas ocasiões, basta que uma entidade ou organização de qualquer tipo planeje e defina objetivamente o conteúdo a ser publicado, documentado ou simplesmente divulgado.

Agora, como o conteúdo do presente material documental é dedicado a um sistema de treinamento marcial, podemos tomar como exemplo de eficiência informativa o website: www.stickfightdo.com.br.

O site deste sistema é sem dúvida um exemplo de simplicidade a serviço da informação.

Todas as informações das páginas são organizadas num espaço de fundo preto e sem muitas divisões limitantes, de modo que o aluno, professor ou mero leitor, consiga obter de forma rápida e clara dados e informações relevantes a qualquer tempo.

Outra característica interessante decorrente do modelo organizacional que sustenta o site da modalidade, pode ser percebida logo na página inicial; ela não possui uma opção de busca ou caixa de pesquisa. Isso devido a forma como o conteúdo está dividido e distribuído na tela de fundo preto; tão fácil é ler os agrupamentos de textos, que não se faz necessária a existência de uma opção de busca ou pesquisa.

Em suma, simplicidade visual e facilidade de leitura estão entre os objetivos informativos do Stick Fight Do.

Capítulo 11

O Certificado

Abaixo temos um exemplo de certificado de graduação para alunos de Stick Fight Do.

Apesar deste sistema de treinamento não ter como regra o uso de faixas coloridas, alguns certificados podem ser emitidos com menção a cor da faixa, caso seja esta uma solicitação do aluno em formação. No caso específico desta figura de exemplo, a **faixa amarela** equivale ao **NÍVEL 2** de treinamento.



Capítulo 12

Técnicas e Movimentos

Níveis de habilidade

As técnicas de combate do Stick Fight Do também podem ser chamadas de técnicas de movimento.

Cada técnica pode ser um tipo de ataque ou um tipo de defesa.

O que fundamentalmente caracteriza uma técnica de combate deste sistema marcial, definitivamente é a sequência de movimentos a ser executada. Uma sequência de movimentos pode ser executada de forma rápida ou lenta, dependendo do objetivo do praticante. Quando o objetivo é o desenvolvimento da concentração, a obtenção de mais flexibilidade dos músculos ou ainda a sensação de bem-estar, execução lenta dos movimentos é a melhor maneira de se obter bons resultados. Caso contrário, se o objetivo é aumentar a agilidade e aperfeiçoar as principais habilidades cognitivas, velocidade de execução sem dívida é a melhor maneira de se praticar Stick Fight Do.

Para que seja possível medir o progresso dos alunos, todas as técnicas praticadas devem ser consideradas como grupos de ações divididas por níveis de dificuldades. Embora você deva ter notado que na maior parte deste livro, tenhamos nos referido aos níveis das técnicas como “Níveis de treinamento”, saiba que também é aceitável referenciá-las como “Níveis de dificuldade”. Ao mesmo tempo em que os níveis representam divisões hierárquicas, também representam a capacidade técnica do aluno. Contudo, diferentemente das representações por faixas coloridas prevaletentes na maioria das artes marciais (Principalmente nas orientais), os níveis hierárquicos não possuem significados, sejam eles metafóricos ou figurativos, eles servem somente como indicadores do estágio evolutivo atual do aluno. São como as notas dadas em avaliações didáticas por professores em escolas, colégios e faculdades. Substancialmente, os níveis de treinamento (ou dificuldade), do Stick Fight Do são elementos de natureza matemática. Sendo assim, não são elementos conceituais que precisam estar associados a significados extras.

A existência de significados nos esquemas de graduações das artes mais tradicionais, pode ser geralmente explicada pela própria história da arte. Normalmente fatos e acontecimentos do passado, resultam consequentemente em atribuições de significados a certas coisas ou objetos reais. Este não é o caso do sistema de treinamento em estudo aqui, este sistema não originou-se de acontecimentos históricos, sendo na sua forma mais pura, um projeto integrador entre arte e ciência. Suas características principais implicam em estudos e análises baseados em conceitos que pendem mais para o lado da ciência do que para o lado realmente artístico das artes marciais. De fato, não existe uma história muito longa a ser contada sobre o Stick Fight Do, já que o sistema foi desenvolvido a partir de uma visão mais modernista dos sistemas de combate. Tanto que a sua filosofia promove a aplicação do treinamento marcial para fins diferentes do propósito original associado ao próprio conceito de arte marcial.

Retomando a análise sobre os níveis de treinamento...

A divisão de um processo de treinamento em estágios é a maneira humana padrão de transformar os integrantes de uma sociedade em indivíduos habilitados em determinadas tarefas. Comprovadamente este esquema funciona para todos nós, seja na escola, no trabalho, na faculdade, no exército ou em qualquer outro ambiente onde as pessoas precisem ter seus dotes e capacidades avaliadas. Dividir em partes é uma forma de acompanhamento da evolução do indivíduo em condições específicas. Ainda seguindo essa ideia de divisão em partes, precisamos ter em mente que todo sistema é um conjunto de partes interligadas. De modo simples, este é o significado da palavra “sistema”. Estudar uma coisa complexa em partes é comprovadamente a melhor maneira de compreender esta coisa e controlá-la. De acordo com esta ideia, saiba que um sistema de treinamento pode ser estudado e compreendido mais facilmente se as suas partes forem bem definidas, como é o caso do sistema de treinamento marcial com bastão.

O conjunto dos níveis de treinamento as vezes causam a sensação de complexidade nos alunos quando eles têm o primeiro contato com o sistema, mas a partir do momento que começam a memorizar as primeiras técnicas do Nível 1, passam a entender a verdadeira utilidade da divisão por níveis.

Não deixando assuntos pendentes antes do fim deste tópico, não podemos nos esquecer de considerar as formalidades associadas aos movimentos. Cada técnica de combate possui pequenas regras de postura e posicionamento da base (Pernas), essas regras devem ser aprendidas por meio de muita observação e memorizadas. Se você ficou com alguma dúvida sobre a continuidade evolutiva do praticante de Stick Fight Do, saiba que a fase evolutiva básica termina no Nível 10, a partir deste nível a evolução do praticante será medida pelas habilidades demonstradas na combinação de múltiplas técnicas de níveis diferentes e variados. Depois do nível 10 poderão ser emitidos certificados mais personalizados em função da capacidade superior do praticante, porém serão mais raros e os critérios de avaliação serão relativos às habilidades e não ao conhecimento.

Nomenclatura das técnicas

Os nomes das técnicas deste sistema de treinamento são representados por códigos alfanuméricos.

Embora os nomes assemelhem-se a expressões de natureza matemática, o real intuito deste esquema de nomenclatura não tem como objetivo a execução de cálculos ou operações relacionadas.

O principal objetivo é fazer com que os alunos desenvolvam suas memórias através de esforços mentais de memorização dos códigos. Cada código é exclusivo e faz referência a uma única técnica de movimento. Em todos os níveis esses códigos servem simplesmente ao propósito de identificação das técnicas de combate.

Para melhor entendimento das regras de nomenclatura do sistema, falaremos a seguir um pouco sobre: *Semiótica*.

A *semiótica* é a ciência que estuda os processos da significação. Na Europa é chamada de semiologia.

Pelos princípios básicos desta ciência as coisas que tenham alguma importância para as pessoas, precisam estar relacionadas entre um objeto (Real ou abstrato) e um correspondente significado. Ou seja, cada objeto precisa estar associado a algum tipo de descrição que praticamente o explique. Mas nem tudo necessita de uma explicação. Por exemplo, os nomes das coisas não precisam ser explicados ou descritos. Pois é sabido que existe um consenso mundial sobre este fato. Portanto a grande maioria das pessoas, independente da cultura de origem, geralmente sabe que nomes podem ser apenas nomes! Melhor dizendo, rótulos usados para representar objetos ou elementos. Tanto no mundo real, quanto no mundo virtual, podemos dar nomes aos objetos sem que estes nomes sejam esclarecidos de alguma maneira.

Absolutamente, nomes são instrumentos de rotulação para identificação dos objetos abstratos ou concretos.

No sistema de treinamento que estamos estudando aqui, todos os nomes atribuídos às diferentes técnicas de movimentos devem ser entendidos como simples rótulos identificadores. Deste modo, não são convenientes as formas de tentativas de interpretação dos conjuntos de movimentos por meio de seus nomes (Códigos). Considerando novamente que os códigos não apresentam significados, mais conveniente para o aluno ou praticante, tende a ser a aceitação pura e simples dos códigos identificadores.

Reveladoramente falando, existe um objetivo implícito neste esquema de nomenclatura inerente ao sistema.

O principal objetivo dos nomes em formato de código é a estimulação da memória do praticante. O grande esforço de memorização será certamente recompensado com a maximização da capacidade de memória. Lembrar tantos códigos e ser capaz de associá-los diretamente aos movimentos correspondentes, não é uma tarefa para qualquer um, mas para quem realmente busca o aprimoramento cognitivo.

Outra contribuição importante advinda deste esquema de nomes, reside no fato de que a inexistência de significado na ligação entre um nome e uma técnica, acaba condicionando o praticante ao uso da *memória visual*.

Quando o cérebro não registra objetos significantes na rede semântica, com o passar do

tempo tende a vincular imagens aos objetos memorizados. Mais precisamente, um tipo de ligação do nome ao objeto por meio das características visuais do mesmo. Como consequência desse processo, existe uma alta probabilidade de que a maioria dos alunos ou praticantes do sistema marcial com bastão, consigam ao longo do tempo, memorizar visualmente as técnicas do sistema.

Nas artes marciais em geral, os nomes dos golpes e de quaisquer tipos de movimentos, comumente seguem padrões de significação. De forma contrária ao Stick Fight Do, as demais disciplinas marciais possuem nomes descritivos relativamente às técnicas que representam. Tudo bem que essa é uma forma obviamente didática de modelagem de conhecimento. Deste modo os alunos tornam-se mais capazes de aprenderem os ensinamentos no menor tempo possível. Todavia, em geral não conseguem melhorar suas memórias através da prática de artes marciais. Esta é uma das fortes características do sistema Stick Fight Do, fazer com que o treinamento marcial tenha um propósito além de sua aplicação original.

Além do motivo de exercitação da memória visual, também existe uma outra contribuição consequente do esquema de nomenclatura codificada. A modelagem de uma cultura marcial futurista e mais conectada aos hábitos das novas gerações de pessoas. Ao olharmos os projetos de robótica apresentados na TV ou documentários da internet, não é difícil perceber que daqui a algum tempo veremos outros tipos de lutadores nos ringues. Pois é, os robôs provavelmente serão esses novos lutadores!

Assim, pensando numa adaptação e maior proximidade com a linguagem da máquina, o fundador do Stick Fight Do (Jefferson Luis de Simone), pesquisou muito antes de tomar a decisão de implementar códigos como padrão de nomenclatura das técnicas do sistema de treinamento marcial com bastão.

Depois de muitas aulas e treinamentos ministrados a diferentes tipos de alunos (Incluindo adeptos e professores de outras artes marciais), ficaram claras as evidências de que o esquema de nomenclatura em códigos funciona perfeitamente. Isso porque a maioria das pessoas que tiveram algum contato com o sistema de treinamento em questão, relataram a mesma sensação de melhora na capacidade de memorização.

Basicamente o esquema de nomenclatura do Stick Fight Do não deixa dúvidas quanto ao modo de aplicação, para que surta efeito positivo basta que o aluno mentalize por alguns instantes ou pronuncie o nome de uma técnica antes de praticá-la. O resto do trabalho fica por conta do próprio cérebro do praticante.

Movimentos sem alvo

Os movimentos do corpo humano podem ser suaves ou rígidos dependendo das causas dos mesmos.

A movimentação sem um alvo a ser atingido durante os treinamentos do sistema marcial com bastão, assume outra finalidade que não a de combate.

Não somente devemos praticar as técnicas de movimento com o bastão com intuito de atacar ou defender, mas também com o objetivo de aperfeiçoarmos a mecânica corporal. Diante deste desafio, faz-se importante o estudo das técnicas antes de se praticá-las. Talvez através de observação minuciosa das videoaulas contidas no canal YouTube do Stick Fight Do, seja possível perceber outras características dos movimentos que não envolvam tanto a visão marcial.

Momentos de observações atentas podem revelar grandes possibilidades de aperfeiçoamentos da nossa forma de andar, de correr e até de abaixar. A mecânica presente em cada uma das técnicas deste fantástico sistema de treinamento, quando notada pode ser aproveitada como ferramenta de ajuste dos movimentos do corpo.

Sem um alvo como referência para iniciativas ofensivas, um aluno ganha maior liberdade para mover os braços e as pernas com um novo propósito. Movimentos livres de impacto servem como suavizadores das articulações tais como: cotovelos, joelhos e pescoço.

Além da liberdade de movimentação ser uma grande aliada na busca do bem-estar, tal liberdade também pode propiciar instantes de maior concentração mental ao praticante. Os nossos pensamentos tendem a variar enquanto estamos nos movimentando, mas é possível controlá-los através do domínio da velocidade. Maior velocidade pode ser empenhada a partir de determinadas

posições do bastão, enquanto momentos de lentidão podem ser obtidos da combinação de sequências complexas. Curiosamente, quando uma sequência de técnicas de movimento é executada lentamente, o aluno ou praticante passa a ter pensamentos mais uniformes de duradouros. Em alguns momentos do treinamento este efeito até assemelha-se à meditação. Porém uma sequência em execução lenta não pode propiciar o esvaziamento da mente (Ausência temporária de pensamentos), característica considerada padrão e de muita importância no estudo da meditação.

Em termos de meditação, possivelmente o praticante conquiste um certo nível de controle e também a capacidade de direcionar os pensamentos. Podemos dizer que uma parte da arte da meditação está inclusa nas técnicas de movimento.

Muito interessante esta combinação de movimentos livres com momentos pacificadores. Uma mente em paz certamente propicia melhores ações. Veja, ações possíveis perante situações perigosas na maioria das vezes sofrem a influência do meio externo. Alguns tipos de eventos oriundos do ambiente do qual fazemos parte durante situações de conflitos frequentemente acabam nos atrapalhando; interferindo na nossa capacidade de tomar decisões para agirmos com eficiência e rapidez. Uma das maneiras de nos protegermos contra interferências em nossas mentes, notoriamente é o treinamento de movimentos livres. Como já foi mencionado, embora com outras palavras, não há dúvidas de que o trabalho de movimentação do corpo em combinação com o controle mental pode nos ajudar na busca por mais eficiência na hora de agirmos.

O treinamento de uma ou mais técnicas de movimentos sem o uso de alvos é tão importante para o praticante de Stick Fight Do, quanto os treinos com foco em combate e autodefesa. Pois o controle mental é realmente superimportante para a evolução de lutadores e artistas marciais. Sem controle adequado do ato de pensar, muitas das ações passíveis de execução durante uma luta ou mesmo para evitar algum conflito ou problema, com frequência terminam em erros fatais.

Em vista da importância de todo este conhecimento apreciado, já podemos conceber um conceito mais objetivo acerca da expressão: **Movimento sem alvo**.

O treino com bastão sem alvo é simplesmente um método de harmonização e controle dos pensamentos.

Contudo, este tipo de treino também tem utilidade didática.

Antes da prática de técnicas com alvo, recomenda-se a prática dos movimentos livres com o bastão (Sem alvo). Aliás, esta alternância entre treinos de movimentos livres com treinos de precisão, com certeza culminam em maior senso de equilíbrio para o praticante.

Como última análise sobre prática de técnicas sem alvo, devemos sempre nos atentar para a importância do controle de velocidade durante a execução de uma técnica. A melhor maneira de se obter controle de velocidade é alternar constantemente e arbitrariamente entre ações rápidas e ações lentas. Isso mesmo, ora faz-se uma sequência lentamente, ora faz-se outra sequência rapidamente. Ainda é importante ressaltar que o tempo também deve ser um elemento considerado durante o controle de velocidade. Cada técnica ou sequência iniciada sempre deverá ser executada por um determinado período de tempo (Lento ou rápido). O melhor modo de fazer isto, de acordo com os princípios filosóficos do Stick Fight Do, é definindo períodos mentalmente de modo a variar bastante a duração de cada período e também de forma arbitrária. Deste modo, fica claro que quanto maior for a variação da velocidade e quanto maior for a variação do tempo dedicado a cada ciclo de execução, melhor será o resultado obtido no que se refere a controle mental e controle de velocidade por meio de movimentação livre.

Movimentos com alvo

Os alvos da máquina de treino do Stick Fight Do são instrumentos que pavimentam o caminho para a construção de uma lógica de combate.

A lógica natural de combate presente em qualquer sistema de combate corporal ou mesmo com armas (Exceto armas de fogo), baseia-se simplesmente em movimentos de recuo e ações invasivas em momentos estratégicos. Esta é a mesma forma de pensar que um soldado deve adotar durante uma guerra. Em suma, os diversos embates que podem acontecer dentro de um cenário bélico, nada mais são do que avanços e recuos temporizados. Quando um pelotão avança

contra outros grupos inimigos, geralmente faz uso de equipamentos, armas e veículos. Independente dos diferentes desafios que podem surgir durante um combate militar, todos os eventos sempre serão gerados por ações invasivas por qualquer parte envolvida.

Nos combates marciais, lutas, esportes de combates ou mesmo pugilismo, o cerne de um confronto não é muito diferente do que ocorre em guerras. No entanto, nem sempre iniciativas de ataques são bem-sucedidas por parte de quem as executa. Pois, as conclusões das investidas de um lutador sobre o outro, numa situação de desafio direto, dependerão muito do padrão comportamental assumido durante todo o confronto. Existem diferentes maneiras de se expressar um padrão de luta, este é um fator que envolve antes de tudo, tipos de treinamentos especiais. Os treinamentos certamente definem os lutadores que se dedicam a duelos, sejam esportivos ou mesmo em situações mais realistas como nas ruas.

Neste ponto, podemos levantar a questão da movimentação do lutador ou combatente.

O modo como um lutador se movimenta no ambiente de combate (Ringue, quadra, etc), também pode determinar, muitas vezes, o resultado do desafio. O padrão comportamental é realmente um elemento determinante para lutadores e artistas marciais. Um lutador que se movimenta bastante durante um combate, tem menos chances de ser atingido pelo adversário, salvo em situações fatídicas ou oportunistas que eventualmente podem favorecer a sorte do oponente.

O uso da máquina de treino do Stick Fight Do possibilita que o adepto deste sistema exercite o padrão mais fundamental de comportamento denominado: *lógica natural de combate*.

Como já introduzido no começo deste tópico, lógica natural de combate consiste em movimentação simples e objetiva do praticante. O que verdadeiramente faz a diferença para o praticante do sistema marcial com bastão, definitivamente é a intensidade do treino. Os variados deslocamentos possíveis de serem executados durante sequências de ataques frente a máquina de treino, retornam melhores resultados em termos de habilidades, se o praticante executar técnicas alternadas e com aumento gradativo da velocidade durante um período de tempo. Cada período de tempo pode ser cronometrado ou até determinado por quantidade de golpes a serem desferidos contra os alvos. Entretanto, delimitação de tempo por contagem de ações não é uma técnica que permite controle preciso do tempo. Ou seja, as vezes cem golpes serão aplicados em 15 minutos, em outras seções de treino os mesmos golpes serão aplicados em 30 minutos. Neste esquema, o tempo de cada ciclo de treino com alvo sofrerá variações em função do desempenho do praticante dependendo do momento. Contudo, condicionar-se na *lógica natural de combate* depende muito mais da disciplina e da rotina do que das táticas escolhidas para controle de tempo.

Apesar das técnicas de movimento também resultarem em benefícios físicos para o praticante de Stick Fight Do, quando executadas ao ar livre (Sem objetivo de finalização), diferentes são os benefícios conquistados se executados com a finalidade de atingir um alvo. Desferindo ataques constantes e com intensidade, tanto de deslocamento, quanto de movimentos com o bastão, pode-se adquirir um senso de luta bem interessante. Podemos dizer neste caso, que o adepto deste sistema de treinamento aprende como se portar diante de situações de combates diretos de forma natural, não sendo necessário para isso, participação ou exposição física em competições ou desafios planejados por entidades esportivas ou grupos sociais associados a eventos de lutas.

Benefícios a parte, também é importante nunca esquecermos, de que um padrão comportamental nas artes marciais, não implica diretamente em conhecimentos de combate. A propósito, mais importante ainda é termos em mente que o Stick Fight Do não preza pelo conhecimento de combate, mas sim pelas habilidades fundamentais necessárias ao comportamento de sobrevivência. Não obstante, geralmente padrões comportamentais costumam moldar o pensamento do indivíduo adepto deste sistema, de modo que o mesmo acaba por adquirir grande destreza que consequentemente torna desnecessário o conhecimento formal. Isto quer dizer que o Stick Fight Do fornece ao aluno ferramentas naturais de defesa e sobrevivência. Falando de forma mais explícita, vamos dizer que o adepto deste sistema tende a adquirir a capacidade de improvisar ações, muitas vezes mais eficientes do que muitos tipos de golpes já conhecidos na cultura geral das artes marciais.

Relevante pensarmos o seguinte:

O treino com alvo não só aumenta a capacidade de movimentação do praticante, como também aumenta a precisão dos golpes e incentiva a arte do improviso!

Combinações de movimentos

Todas as técnicas de movimento de todos os níveis do Stick Fight Do podem ser combinadas livremente.

Existem algumas teorias presentes no Canal de vídeos (Atualmente YouTube), do Stick Fight Do que priorizam a questão da combinação de movimentos.

Da combinação entre técnicas diferentes do mesmo nível surgem novas técnicas, porém qualquer tipo de combinação depende de transição cinética e de fluidez. Nem sempre as combinações resultarão em belas apresentações aos olhos de quem busca por resultados visuais. Obviamente que toda arte marcial também é uma arte antes de ser uma ferramenta de combate ou de sobrevivência, sendo assim, alguma valorização das novas técnicas que venham a ser geradas a partir de combinações de movimentos, deve ser esperada por parte dos professores e educadores do sistema de treinamento em estudo.

Além de serem instrumentos de produção de conhecimento dentro da filosofia do sistema, as combinações também auxiliam os alunos na assimilação de conceitos diversos associados à física clássica. Nos vemos aqui falando novamente em ciência dentro de um contexto marcial. Não é mesmo?

Mas não se assuste, como esclarecido em outros capítulos desta obra, o sistema de treinamento em questão, possui uma estrutura epistemológica muito mais científica do que artística. Inclusive é devido a essa natureza que deve ser considerado um “sistema” e não uma arte. Em contrapartida, as artes marciais também podem ser adaptadas dentro do conceito de sistema, uma vez que são compostas por módulos interligados, no que diz respeito aos agrupamentos de técnicas de combates. Neste caso, o uso do termo “módulo” faz referência a forma como o conhecimento dos outros métodos marciais encontra-se organizado atualmente. Geralmente os muitos mestres e professores de diferentes tipos de artes marciais, costumam dividir o conteúdo a ser ensinado em partes (Representadas por apostilas ou pequenos livros), contendo tipos específicos de técnicas de combate ou ainda regras formais de conduta.

Seguindo com o assunto principal do tópico, combinações de técnicas podem ser vistas como novos elementos de conhecimento dentro do Stick Fight Do. Deste modo, cada nova combinação produzida por um aluno sempre deve ser documentada e talvez incorporada ao conteúdo original do sistema. Claro que a adição de novos conteúdos ao sistema, dependerão da avaliação e julgamento da comunidade que constitui a base cultural do Stick Fight Do. Assim, depois de verificada pelos principais professores e mentores mantenedores do sistema, uma nova técnica de movimento poderá vir a ser adicionada à estrutura atual do sistema de treinamento.

Temos estudado e analisado até aqui, muito mais o aspecto epistemológico do ato de combinar técnicas de movimento. Contudo, gerar novos conhecimentos não é o único propósito de tal processo criativo.

Já foi brevemente comentado no início do presente tópico, mas vamos detalhar um pouco mais a aplicação secundária do ato de combinar técnicas. Uma das coisas mais interessantes que se pode destacar nesse processo combinatório, é a habilidade de conectar sequências de movimentos. Depois de algumas combinações realizadas com sucesso, todo aluno percebe detalhes de natureza mecânica extremamente úteis para a vida. Certamente, muitas pessoas possuem dificuldades em associar e relacionar elementos, mesmo que os elementos sejam semelhantes. Neste caso, qualquer objeto de uso do dia a dia deve ser considerado um elemento, um carro, uma caneta, um boné, qualquer coisa que nos seja útil.

Veja, em alguns momentos todos precisamos combinar ou juntar partes, sendo que nem sempre essa é uma tarefa fácil, principalmente quando as partes a serem combinadas possuem muitas diferenças.

Um bom exemplo de situação é quando estamos montando um quebra-cabeça.

Neste tipo de desafio (Considerado também um brinquedo), temos que conectar uma peça à outra com o objetivo de formar uma imagem. Pois bem, como sabemos algumas peças não podem ser conectadas ou unidas por não conterem características complementares. Se muitas peças não relacionáveis forem conectadas, obviamente que uma imagem correta e esperada não será montada.

Do mesmo modo, se duas ou mais técnicas marciais do Stick Fight Do forem combinadas sem características em comum, provavelmente o resultado não será uma nova técnica; não será eficiente como instrumento de combate. Portanto, as combinações entre as diferentes técnicas,

mesmo que de diferentes níveis, precisam ter pontos em comum para que as sequências resultantes sejam fluidas e dinâmicas.

Mesmo assim, embora muitas vezes a junção entre duas técnicas de movimento possa se mostrar inviável, existem casos que podem ser resolvidos com a implementação dos chamados: *movimentos de ligação*.

Os movimentos de ligação permitem tornar possível uma combinação que num determinado momento pareça irreal. Essas ligações podem ser obtidas através do estudo de alguns dos **áudio books** narrados pelo mestre fundador do sistema. Entre os diversos vídeos teóricos existem alguns dedicados ao assunto da combinação de movimentos. No entanto, mesmo os que não possuem títulos diretamente associados ao assunto, podem conter conhecimentos que facilitem um processo de combinação de técnicas.

Inevitavelmente, este é um tema que exige um certo aprofundamento teórico e filosófico em relação ao sistema Stick Fight Do.

Para compreender melhor os fenômenos que permeiam este assunto, pesquise e escute os áudio books.

Variações de movimentos

As variações de movimentos no Stick Fight Do transformam os alunos ou praticantes em seres mais atentos.

Cada mudança de uma técnica para outra numa seção de treino em andamento, tende a aumentar significativamente a percepção visual do praticante. O tópico começa citando a atenção como primeiro benefício, na verdade as duas coisas estão relacionadas. Sem atenção não existe percepção!

Existem realmente benefícios magníficos em termos de cognição, possíveis de se obter com a variação de movimentos em um treino de Stick Fight Do. No entanto, trataremos neste tópico sobre outra parte não menos importante, mas não focada na questão dos resultados oriundos da prática. Prosseguiremos este tópico falando sobre os vários modos como podemos trabalhar com variações durante os treinos.

Modos de variação:

a) O processo de variação apenas entre duas técnicas é um comportamento mais adequado frente a máquina de treino (Com alvo). Neste caso, a velocidade de execução de cada uma das técnicas deve ser o ponto chave do treino, não sendo tão importante a velocidade de alternância entre uma técnica e outra. Além disso, devem ser enfatizadas as repetições de uma mesma técnica antes que ocorra a mudança para a próxima técnica.

b) O processo de variação entre três técnicas deve ser visto como uma oportunidade para o aperfeiçoamento das técnicas de deslocamento. Assim como no caso da variação com duas técnicas, devem ser considerados ciclos de repetições da técnica atual antes da mudança para a próxima. O diferencial fica por conta de mais atenção com a locomoção. Tanto em modo de movimentação sem alvo, quanto com alvo, mudanças de base e deslocamentos em múltiplas direções devem ser constantes.

c) O processo de variação entre quatro técnicas é adequado para o treinamento de sequências. Esta é uma etapa de treinamento na qual quatro técnicas devem ser executadas sequencialmente, sendo que a cada término de execução da última técnica, a primeira deverá ser reiniciada mantendo-se um ciclo ininterrupto. Neste modo de treino o deslocamento deve ser reduzido com aumento da velocidade de execução e alternância dos ataques enfatizados.

d) Num processo de variação entre cinco técnicas diferentes, é recomendável priorizar as formas corretas dos movimentos das técnicas e executá-las lentamente. Pode ser utilizada a máquina de treino neste modo, mas o principal objetivo não deve ser atingir o alvo, melhor que a máquina seja usada apenas para controle de distância durante a aplicação dos golpes (Mesmo que lentamente). Combinado a tudo isso, para este modo de treino, valem também as recomendações sobre execução em sequência (Sem ações aleatórias).

e) Processos de variação entre seis técnicas diferentes devem ser aplicados com bastante mobilidade da base do praticante. O ideal é que o praticante utilize a máquina de treino e desloque-se continuamente em torno da mesma de forma circular, enquanto desfere golpes em direção aos alvos. As variações neste modo de treino devem ser aleatórias, ou seja, imprevisíveis diante da máquina de treino. Todavia, vale ressaltar também que algumas repetições sequenciais de algumas técnicas são aceitáveis neste modo, desde que não sejam muito longas e que ocorra aleatoriedade constantemente.

f) Processos de variação com mais de seis técnicas devem combinar as recomendações e regras dos modos de variação: **a**, **b**, **c**, **d** e **e**. Somando-se a isso tudo como elemento indispensável, precisão de ataque nos alvos da máquina de treino deve ser o objetivo principal neste modo.

Estes modos de variação podem ser seguidos e aplicados por alunos de qualquer nível, já que as técnicas podem ser combinadas dentro de um mesmo nível ou entre níveis diferentes.

Note que quanto maior a quantidade de técnicas inclusas em um processo de variação, maior será a dificuldade do treinamento, porém maior será o ganho em habilidade.

Golpeando na Máquina de Treino

A máquina de treino do Stick Fight Do é um equipamento sensacional que permite ao praticante desferir golpes em diferentes posições e posturas.

Diferentemente dos tradicionais sacos de pancadas utilizados em outros tipos de sistemas de treinamentos de combate, essa máquina dá margem a muitas possibilidades de locomoção. Movimentando-se em torno da máquina ou ficando em posição fixa em frente a mesma, um aluno consegue exercitar-se de modo completo, no que diz respeito ao movimento corporal. Tantos deslocamentos, para a frente, para trás ou para os lados, transformam simples ações de locomoção em complexas estratégias de ataque.

Pode o aluno optar por ficar posicionado fixamente diante da máquina, de modo a acertar os alvos com golpes diretos sem muita mobilidade de base. No entanto, com pouca movimentação das pernas, habilidades diversas deixam de ser desenvolvidas. Pensando em treino ideal, sempre é melhor buscar por rotinas de treinamento que favoreçam muita locomoção em torno dos alvos.

Tem sido notado na última década de existência do sistema de treinamento em estudo, que a maioria dos praticantes geralmente não compreendem de fato a verdadeira utilidade da máquina de treino. Contudo, ela é realmente uma ferramenta muito importante para o progresso de quem elege o sistema como caminho de autodesenvolvimento. Não é um erro entender a máquina de treino como um instrumento de simulação de combate. Mas é preciso termos em mente que o propósito desse instrumento vai muito além de um simples simulador.

Na verdade, estimular a locomoção e a mobilidade de modo geral, pode ser considerado o principal objetivo da máquina. Deste modo, o ato de atingir o alvo torna-se uma consequência do controle de locomoção do praticante. Quanto mais controle o praticante adquire sobre sua base, mais fácil fica atingir os alvos.

Com certeza é a mobilidade do praticante que define as condições de ataque, sendo que os alvos somente podem ser atingidos com perfeição e precisão se a base e a postura de combate são controláveis. Isto significa que o praticante de Stick Fight Do, precisa ser capaz de atingir um adversário a partir de qualquer posição no espaço, independentemente do posicionamento do suposto adversário. Ocasionalmente, podemos levantar a seguinte questão:

O treino funciona como simulação de combate se a máquina fica parada e sem reação?

Respondendo...

Ora, a máquina de treino não fica parada. Por ser propriamente um tripé, a máquina é leve o suficiente para mudar de lugar ao ser golpeada.

Geralmente, quando um golpe de bastão atinge um dos alvos da máquina de treino do Stick Fight Do, sempre ocorre alguma mudança de posição da mesma.

Então, a combinação das ações de locomoção do praticante em volta da máquina, combinadas aos variados deslocamentos da mesma em consequência dos ataques certos, de forma muito interessante, culmina em um tipo imprevisível de reação do adversário simulado (Máquina). A constante mobilidade do praticante de Stick Fight Do tentando atingir um alvo leve e móvel acaba por desenvolver no aluno uma visão de combate natural. Um certo instinto de atacar e se proteger!

Saber golpear na máquina é importante para que seja possível obter algum retorno progressivo durante os treinamentos, porém igualmente importante é perceber as transformações sinalizadoras do progresso. De certa forma, cada aluno tem que aprender a se autoavaliar durante seções de treinos com alvo. Pensando em simulação de combate, podem ser avaliados os erros e acertos. Isto é, quantos golpes atingiram o alvo e quantos golpes erraram o alvo. Depois de uma seção de treino, sempre que a quantidade de acertos for maior do que a quantidade de erros, isto significará que o aluno ou praticante obteve bom desempenho. Claro que a tendência é de que os alunos acertem cada vez mais os alvos ao longo do tempo, mesmo assim, ter um certo controle sobre a estatística dos treinamentos pode ajudar consideravelmente na medição de desempenho.

Se toda a teoria a respeito da máquina de treino fosse resumida, poderíamos considerar que tudo funciona como um jogo. Ou seja, os alunos precisam marcar pontos; quanto mais pontos marcados melhores serão seus desempenhos. É tão somente uma questão de precisão combinada com capacidade de locomoção.

Antes de terminarmos esta parte, não vamos nos esquecer do fator velocidade.

Todas as ações executadas durante simulações de combate através do uso da máquina de treino, podem ser executadas de forma lenta ou de forma rápida. Entretanto, para efeitos de habilidades de combate, considera-se que o melhor é que quase todos os golpes e movimentos sejam executados com bastante velocidade e continuidade.

Qualquer quebra numa determinada sequência de ataques ou movimentos, deve ser imediatamente recuperada a partir das ações seguintes (As vezes repetindo-se ações anteriores que não tenham sido satisfatórias).

Falando de uma maneira simples e popular: A máquina de treino é o saco de pancadas do Stick Fight Do!

Simulação de combate

A simulação de combate é a reprodução de todas as ações que poderiam ser realizadas numa situação de conflito real, com o objetivo de apenas possibilitar que o lutador experiencie suas habilidades.

Podemos ainda dizer que, tudo não passa de um método de teste para comprovação do aprendizado marcial.

Cada tipo de arte marcial ou esporte de combate, possui uma forma de colocar à prova o conhecimento adquirido por seus adeptos. Algumas fazem uso de ambientes muito próximos aos ambientes de combate reais. Se pensarmos em militarismo, sem dúvida encontraremos vários argumentos que sustentam a última afirmação.

No exército por exemplo, recrutas são colocados em diferentes situações e condições inóspitas para que experimentem sensações de horror e de terror que uma guerra poderia proporcionar. Dentro deste contexto, temos também as artes marciais mais tradicionais que tentam enrijecer as mentes e os físicos de seus adeptos por meio de duros embates. Sempre as situações simuladas são os meios escolhidos em treinamentos de soldados, lutadores, policiais e todos sujeitos a situações de conflitos individuais ou grupais.

As simulações no sistema de treinamento marcial com bastão, são um pouco diferentes, porém não tanto.

Enquanto que o objetivo de simulações de lutas ou simulações de combates comuns (Na área militar ou em outros sistemas marciais), são focadas totalmente em embates, as simulações no Stick Fight Do visam simplesmente a consolidação das habilidades que o praticante adquire durante os treinamentos. Na verdade, é um modo de permitir que o praticante teste os seus reflexos, precisão de ataque e concentração. Perceba que assim como em outras situações vivenciáveis dentro dos padrões de treinamento deste sistema, prioritariamente o aperfeiçoamento cognitivo prevalece como objetivo de maior importância.

Tecnicamente, as simulações de combate devem ser realizadas com dois alunos ou praticantes posicionados frente a frente (Basicamente um treino em dupla).

Toda a atividade do treinamento de combate consiste em alternância entre ataques, defesas, esquivas e contra-ataques. Deste modo, um combatente ataca o outro e o outro executa uma das ações defensivas citadas, de acordo com as formalidades de execução das técnicas de movimento escolhidas para a simulação. Em continuação, o combatente que executou a ação defensiva, logo em seguida deve desferir um ataque de resposta contra o oponente. Novamente, o primeiro atacante, agora em condição defensiva, deverá também realizar uma das ações defensivas possíveis. Assim, estas combinações de investidas e proteções entre ambos os combatentes deverão ser continuamente alternadas cada vez com mais velocidade.

Numa simulação como esta, não importa a força com a qual cada golpe é aplicado, mas importa a força de resistência com a qual cada defesa ou bloqueio é executado. Isto diz respeito à capacidade do combatente resistir à potência de ataque do oponente durante o posicionamento do bastão em forma de defesa. Ou seja, o quanto o combatente em condição defensiva consegue aguentar o efeito do golpe recebido. Aproveitando, neste caso, importa destacar um detalhe relevante...

Embora, a força de aplicação de um golpe na simulação não seja relevante, o mesmo não podemos pensar a respeito da velocidade. Quando maior for a velocidade de um ataque com bastão, maior será o seu poder de impacto. Por isso, no caso do uso do bastão como arma, força não é um elemento importante. A força pode ser um efeito resultante da velocidade de execução da técnica de movimento. Deste modo, podemos dizer que a força de aplicação de um golpe pode ser obtida por meio da velocidade dos movimentos de aplicação.

Com base no parágrafo anterior, note que uma simulação de combate de Stick Fight Do tem como principal característica a velocidade de execução das técnicas (Independente do nível de treinamento de cada combatente). Sob este prisma, fica fácil deduzir que quanto mais veloz for a interação rivalizante entre dois combatentes, maior será a eficiência de ambos. Entretanto, faz-se necessário frisar que o risco de acidentes aumenta significativamente durante uma simulação de combate em função do nível de habilidade de cada participante.

Todavia, esse risco pode ser minimizado se forem respeitados os níveis de habilidades dos participantes.

Não é aceitável que alunos ou praticantes de níveis inferiores travem embates contra praticantes de níveis mais elevados, sem que haja alguma supervisão e controle no desenrolar de uma simulação. Verdaderamente, professores e educadores de Stick Fight Do, devem acompanhar eventos de simulações com o objetivo de impedirem que acidentes aconteçam. Isso pode ser feito não permitindo-se que determinados alunos ou praticantes, usem suas habilidades excessivamente de modo a suplantar outros em menores níveis de treinamento.

Além de tudo, vale apenas ressaltar que as simulações de combate no Stick Fight Do são vistas, a grosso modo, como ótimas oportunidades para deixar as pessoas mais espertas!

Aprender a se proteger implica inevitavelmente em *ser esperto!*

Para esta finalidade, simulações de combates podem servir realmente para despertar os indivíduos mais inocentes e desatentos.

Filosoficamente falando, vivenciamos os perigos para termos mais condições de evitá-los.

Capítulo 13

Treino de Memorização

O papel dos nomes em códigos

Os nomes das técnicas de movimento do Stick Fight Do são literalmente representados por códigos.

Os códigos alfanuméricos compostos por quatro caracteres cada um, servem como excelente instrumentação de memorização. Todos nós precisamos exercitar nossa capacidade de memória, mas infelizmente não o fazemos com frequência. Sendo que variados são os impedimentos da vida cotidiana que causam tal deficiência cognitiva.

A memória é extremamente importante em quase tudo que fazemos em nossas vidas, desde tarefas simples dentro de nossas casas, até tarefas intelectuais complexas no ambiente de trabalho. Também nas escolas e nas universidades, quase todas as atividades humanas envolvem algum esforço de memorização. Em contradição a esta argumentação, existe o fator tecnológico nos dias atuais. Evidentemente, com o uso em massa de máquinas computacionais, pessoas têm usado cada vez menos suas funções de memória. De certo, podemos perceber facilmente tal fenômeno tecnológico, sempre que observarmos as pessoas trabalhando dentro de escritórios, em suas próprias casas ou até mesmo em balcões de academias. Comumente a maior parte das informações que as pessoas poderiam memorizar, hoje ficam armazenadas na nuvem ou em mídias de dados digitais.

Com isso, vem surgindo um certo comodismo por parte da maioria das pessoas no mundo todo, elas não preocupam-se mais em forçar suas memórias, não querem perder tempo consigo mesmas. Obviamente, isto é um grave erro, já que a máquina não pode substituir o homem em tudo o tempo todo, mesmo com o uso abrangente dos dispositivos móveis (Smartphones e afins). Não deve o homem permitir que objetos construídos por ele mesmo ofusquem as funções mais naturais e necessárias. Sendo a memória uma dessas funções humanas, conveniente seria se todos reservassem sempre algum tempo para cuidar de suas memórias. A manutenção da memória pode ser obtida através de diferentes técnicas ou até equipamentos especiais, porém a melhor forma de desenvolvimento da capacidade de memorização, sem dúvida é o exercício ou prática natural. Isto se dá por meio de atividades muitas vezes subestimadas por serem aparentemente simples. Em alguns tipos de esportes inclusive, podemos notar tipos de atividades que beneficiam a memória, embora normalmente toda e qualquer tipo de atividade física geralmente resulte em algum benefício mental por menor que seja esse resultado.

O Stick Fight Do é um sistema de treinamento planejado para incentivar o uso da memória por parte dos alunos e praticantes. Voltando no estudo da nomenclatura em formato de código, notavelmente o esforço de memorização que o indivíduo adepto deste sistema marcial precisa empenhar durante o aprendizado, já é suficientemente bom para que ocorra alguma evolução cognitiva. Com o passar do tempo, o praticante deste sistema vai melhorando sua capacidade de memorização devido à necessidade de saber os nomes das técnicas para conseguir praticá-las. Não obstante, alunos podem eventualmente realizar consultas na coleção de vídeos do Stick Fight Do que ficam disponíveis na internet, porém consultas demasiadas e frequentes certamente causarão efeito contrário ao progresso decorrente dos meros esforços mentais. Neste caso, um pouco de bom-senso por parte de alunos e professores se faz necessário para que o esquema de nomenclatura em códigos tenha realmente utilidade. Ou seja, sem força de vontade para memorizar os nomes das técnicas não existe progresso mental.

De forma definitiva, os nomes em formato de códigos servem bem ao seu propósito de estimular a memória do praticante, ao passo que o processo de memorização tende a ficar cada vez mais fácil.

Saiba também que, não é necessário a elaboração de nenhum documento especial ou a concepção de uma ferramenta específica que facilite o processo de memorização. Tudo deve acontecer naturalmente, bastando que o aluno ou praticante mentalize o nome de uma determinada técnica pouco antes de iniciá-la. Também pode ser igualmente benéfico, pronunciar em voz mediana o nome da técnica antes de começá-la. Ambas as ações são maneiras válidas

para um uso adequado do esquema de nomenclatura.

Existem casos em que alunos fazem críticas ao esquema de nomenclatura em formato de código, por não compreenderem bem a verdadeira utilidade de tal esquema. O principal problema é que a maioria das pessoas possuem o hábito de procurar por significados, esperam quase sempre que todos os termos ou palavras tenham algum tipo de descrição ou explicação associado. No entanto, esquecem-se que via de regra, na maioria das culturas espalhadas pelo mundo, nomes de coisas ou pessoas não precisam ter significados. Por padrão a natureza de um nome é servir como meio de identificação de um objeto (Real ou abstrato). Contudo, isto não significa que nomes não possam estar associados a significados e/ou conteúdo explicativo, só não existe obrigatoriedade para que seja feito.

Use os códigos para aperfeiçoar sua memória durante os treinamentos!

Exercitando a Memória visual

A memória visual é a parte do cérebro que associa imagens a nomes e significados.

Na ausência de significados, caso da nomenclatura de técnicas do Stick Fight Do, o cérebro tende a associar diretamente um termo, palavra ou código à imagem correspondente. No entanto, tal processo de associação semântica depende de técnicas que viabilizem o registro de informações através de imagens.

Quando pensamos em imagens, muitas vezes cometemos o erro de separarmos imagens estáticas de imagens em movimentos. Na verdade, ambos os tipos são imagens, sendo que algumas podem estar paradas e outras em movimento ou animadas. Tudo bem que uma separação entre os tipos considerados, pode ser cabível dentro de outros contextos, como por exemplo, na área de cinematografia, ou ainda no ramo da animação gráfica. Contudo, no caso do processo de memorização da mente humana, tanto imagens estáticas, quanto imagens em movimento, podem ser usadas na representação e registro de informações.

Memorização visual é outro benefício cognitivo promovido pelo esquema de nomenclatura em códigos do sistema de treinamento marcial com bastão. Como mencionado em outras partes da presente obra, os códigos alfanuméricos que representam os nomes das técnicas de movimento, servem como instrumento de exercitação da memória. Neste caso, o processo visual está embutido no esquema de memorização por códigos, uma vez que sem a existência de significados, o cérebro acaba por associar obrigatoriamente as informações passadas pelo sistema de visão. Deste modo, sempre que observamos coisas que são consideradas importantes pela nossa consciência, mas que por algum motivo não possuem significação explícita, nosso mecanismo cerebral tende a criar instintivamente tipos de ligações entre o que observamos e uma posição específica na memória. Neste caso, podemos nos comparar de forma superficial aos computadores. Os computadores armazenam informações em endereços de memórias digitais representadas por sequências simbólicas, que nos são apresentadas como sequências de caracteres, números ou códigos. Mais didaticamente falando, podemos considerar tais referências simbólicas definidas pela máquina, como nomes ou códigos vinculados a determinados conteúdos (Informações ou imagens).

No caso das técnicas do Stick Fight Do, vídeos de execução das técnicas de movimento podem ser assistidos e praticados logo em seguida pelos alunos. Talvez alguns alunos tenham certa facilidade de memorização após assistirem a um vídeo uma única vez, mas outros provavelmente terão dificuldades nas primeiras tentativas.

Bem, dificuldades devem ser vistas como parte do processo de memorização visual, se na primeira tentativa não foi possível, então deve-se fazer novas tentativas até que em algum momento a mente registre os movimentos. Entretanto, sem a consideração dos códigos referenciais das técnicas em associação com os vídeos assistidos, muito provavelmente não ocorrerá o efeito da memorização. Desse modo, ler o nome da técnica, ver o vídeo e praticar, deve ser o ciclo a ser repetido incansavelmente pelo praticante de Stick Fight Do.

Sim, você pode vencer a sua mente pelo cansaço!

Em se tratando de memória visual, a persistência naturalmente é a principal regra.

Como você deve ter percebido, o Stick Fight Do provê o uso das capacidades mais naturais dos indivíduos. É um sistema marcial que pretende estimular o uso daquilo que comumente é desprezado pela grande maioria das pessoas. *Suas capacidades e habilidades naturais!*

Verdadeiramente, pra isso é que servem ou deveriam servir as artes e sistemas marciais, para tornar as pessoas melhores a partir dos recursos internos que elas já possuem.

Independente dos objetivos da prática por quem busca pelo sistema de treinamento marcial com bastão, todos que compreenderem o real objetivo do esquema de nomenclatura das técnicas do sistema, com certeza colherão os frutos por exercitarem a memória visual. Olhar as coisas no dia a dia e ser capaz de posteriormente lembrar com precisão delas, sempre será muito gratificante para qualquer um.

Para complementar esta objetiva base de conhecimentos sobre a memória, seria bom não esquecermos das pessoas idosas. À medida que envelhecemos vamos perdendo parte de nosso potencial intelectual, por isso os exercícios cognitivos são tão importantes. Com o tempo, os exercícios acabam por serem as melhores ferramentas para a manutenção mental.

Em especial, as pessoas da terceira idade tendem a perceber os benefícios retornados pelo Stick Fight Do em momentos de suas vidas. Durante as rotinas mais simples, como preparar um café, alguém de idade avançada pode ganhar um novo motivo para sorrir e ter esperança. Esperança de uma vida melhor com a reativação de habilidades que pareciam não mais existir.

Embora isto soe como um exagero filosófico, não são irreais as possibilidades de melhorias de vida que podem ser obtidas com a prática do sistema de treinamento que estamos estudando neste livro.

Para além das lembranças, vão os benefícios trazidos por uma memória visual bem treinada. Saiba que o sistema de visão também pode ser aperfeiçoado naturalmente por meio da memorização visual. Isso é possível, porque a memorização de imagens depende em parte das redes neurais, que por sua vez dependem das funcionalidades do sistema de visão.

Conteúdo didático em formato de vídeo

Os livros e materiais didáticos sobre artes marciais seguem uma tradição fundamentada em expressividade através do papel.

O Stick Fight Do é um sistema marcial moderno que adota o uso de recursos digitais como meios fundamentais de sua existência. Assim, todo o material didático, documentos, certificados, livros e outros mais, são redigidos e formatados digitalmente.

Sendo o web site a sede institucional desse sistema marcial, todo o conhecimento sobre as técnicas e as regras culturais envolvidas, estão disponíveis nas páginas do site ou em documentos do tipo PDF.

O que realmente se pretende detalhar neste tópico, são os conhecimentos que podem ser transmitidos através de vídeos digitais. Sendo hoje em dia, um dos principais meios de disseminação cultural, os vídeos digitais consolidaram-se nas primeiras décadas do século XXI como o veículo preferencial de transmissão de conhecimentos. As universidades também utilizam exageradamente os vídeos como ferramentas educacionais acessíveis para diferentes tipos de alunos. Professores costumam gravar suas aulas para posterior visualização por parte dos alunos. Podemos acreditar, sem dúvidas, que os vídeos nos poupam bastante tempo e trabalho, se levarmos em consideração o fato de que os mesmos tornam desnecessárias as repetições de falas e discursos, principalmente com relação a empresas e instituições de ensino.

Como você pode notar, a cultura de gravação de vídeos veio para ficar, aliás já havia se tornado um padrão comportamental, algumas décadas antes deste livro começar a ser escrito.

De acordo com esta transformação sociológica, o sistema de treinamento em questão, tem como padrão a transmissão de conhecimentos marciais unicamente através de vídeos (Salvo situações em que o conhecimento é transmitido de um indivíduo para outro). Em outros tópicos, o benefício do exercício de memorização durante a prática do presente sistema de treinamento, são analisados e comentados objetivamente. Mas aqui nesta parte do conteúdo, também é importante destacarmos algo a respeito.

O atual formato de gravação de vídeos do sistema, quanto à estrutura didática do conteúdo,

tem como um dos objetivos prover o desenvolvimento da memória visual dos alunos. No caso das artes marciais tradicionais, ainda não existe aceitação quanto aos benefícios do uso de vídeos digitais no processo de aprendizagem (Pelo menos ainda era assim quando este livro estava em produção). Amarrados por pesamentos conservadores em relação ao processo de ensino-aprendizagem, mestres e professores de artes tradicionais parecem preferir – as vezes sob um ponto de vista filosófico – transmitir conhecimentos sobre técnicas e golpes marciais unicamente por meio de comunicação direta ou interpessoal. Mas os jovens das novas gerações e provavelmente das próximas, já estão mais do que acostumados a fazerem uso de vídeos digitais para aprenderem.

Vendo por outro lado, evidentemente que técnicas marciais e qualquer tipo de conhecimento que envolva a expressão corporal, depende inegavelmente de exemplificação em tempo real, já que movimentos corporais precisam ser praticados. Entretanto, vídeos de atividades físicas em geral, não tem por objetivo apresentarem teorias, mas sim modelos comportamentais a serem imitados por um ou mais indivíduos. Portanto, devemos entender que os vídeos não substituem os exemplos em tempo real, possuem utilidade complementar, servem como introdução e material de análise. Mesmo assim, interpretar movimentos assistidos em vídeo é muito mais fácil do que interpretar desenhos ou infográficos de ações corporais.

Neste sentido, podemos também aceitar os vídeos de atividades físicas como materiais substitutos dos livros orientados a fotografias e figuras de demonstração de movimentos.

O assunto deste tópico foi um pouco desviado nesta parte com relação a questão do processo de memorização. Não deve haver dúvidas de que os vídeos são poderosos aliados do aluno ou praticante do sistema aqui em estudo, principalmente no que se refere ao aperfeiçoamento da capacidade de memorização visual.

Os vídeos de técnicas do Stick Fight Do também podem ser estudados parcialmente.

Veja, algumas técnicas são difíceis de serem assimiladas quando os movimentos são executados rapidamente. Neste caso, uma das maneiras de facilitar a aprendizagem é recorrer ao comando de pausa. Ou seja, os alunos podem analisar cada parte ou etapa de uma técnica de movimento simplesmente pausando ou avançando o vídeo em estudo. Obviamente que já estamos acostumados a fazermos isso em diversos momentos de nossas vidas. Controlar vídeos é uma constante nesta era tecnológica. O problema é que nem todo mundo possui paciência para analisar um vídeo de forma detalhada. Contudo, dependendo do tipo de técnica a ser estudada, talvez não seja possível realmente interpretar movimentos velozes.

Outra maneira de utilizar-se vídeos como material didático, pode ser a realização de gravações dos próprios treinos. Alguns alunos oportunamente conseguem aperfeiçoar a si mesmos, quando assistem seus próprios vídeos. É um processo de autocorreção com uso de tecnologia.

Só para não deixarmos a história de lado, no passado as artes marciais não contavam com todo este apoio tecnológico do qual as gerações atuais dispõem. Com equipamentos caros, pesados e grandes (Câmeras de filmagem), era muito difícil mestres, professores e alunos fazerem gravações de vídeos mesmo que desejassem simplesmente facilitar o processo de aprendizagem das técnicas marciais.

Benefício extra da prática

O treinamento da memória simultaneamente ao treinamento técnico pode ser considerado um interessante benefício extra do sistema Stick Fight Do.

Confira abaixo uma lista de exercícios simples a serem feitos durante os treinos:

a) Assista os vídeos de duas técnicas que sejam semelhantes, depois tente repeti-las durante 5 minutos alternadamente.

b) Assista os vídeos de duas técnicas semelhantes e outra bem diferente das duas primeiras. Em seguida tente repeti-las sequencialmente (Na mesma ordem em que foram memorizadas), durante 10 segundos.

c) Escolha uma técnica considerada complexa no seu nível de treinamento atual e tente executá-la de forma invertida 50 vezes sem parar (Sem consultar o vídeo após memorizar a primeira vez).

d) Se você for um praticante que estiver atualmente graduado em níveis superiores ao nível 5, memorize duas técnicas semelhantes do nível 3 e mais duas técnicas semelhantes do nível 5. Em seguida, tente executar continuamente por 2 minutos as técnicas selecionadas do nível 3, faça uma pausa de 1 minuto e execute as duas técnicas do nível 5 por mais 3 minutos (Lembre-se de que em todas as etapas, as técnicas deverão ser executadas alternadamente).

e) Se você for um praticante acima do nível 1, escolha a técnica que considere a mais difícil do nível 1 e a mais fácil do nível 2. Assista o vídeo da técnica do nível 1, feche os olhos e fique imaginando os movimentos durante 1 minuto. Em seguida, assista o vídeo da técnica do nível 2, feche os olhos e também fique imaginando durante o tempo de 2 minutos. Como última tarefa, tente executar as duas técnicas sem consultar os vídeos durante 3 minutos.

f) Se você for um praticante graduado acima do nível 6, selecione uma técnica por nível considerando o intervalo dos níveis de 1 a 6. Anote os nomes das seis técnicas selecionadas numa folha de papel. Depois tente executar lentamente cada uma das técnicas apenas lendo os seus nomes sequencialmente até o último.

g) Se você for graduado nos níveis 8 ou 9, prepare numa folha de papel ou no computador, uma sequência de combinações entre as técnicas dos dois níveis. Cada nome de uma técnica do nível 8 deverá ser associado ao nome de uma técnica do nível 9. Com a sequência bem definida, tente executar cada uma das combinações duplas lentamente sem tempo limite. O objetivo é a execução correta das técnicas selecionadas, mesmo que seja necessário consultar em alguns momentos os vídeos das técnicas.

h) Assistindo os vídeos, execute cada técnica do nível 1 com velocidade. Em seguida refaça todas as técnicas já executadas inversamente, falando em linguagem vulgar: de trás para a frente (Não é necessário definir limite de tempo para as execuções).

i) Escolha a apostila de um dos níveis de treinamento do Stick Fight Do (Independente do seu nível atual), leia cada um dos códigos representantes dos nomes das técnicas, do primeiro da lista ao último. Em seguida, tente escrevê-los numa folha de papel ou digitá-los num software editor de textos. Quando terminar, compare com os códigos da apostila escolhida e confira a quantidade de acertos e erros. Obviamente, grande quantidade de acertos significa boa memória.

j) Selecione duas técnicas inéditas do seu nível de treinamento atual. Assista de uma só vez os dois vídeos correspondentes. Na sequência, tente executar as duas técnicas assistidas.

Capítulo 14

Treino à distância

Canal de vídeos no YouTube

A grande revolução digital ocorrida após a pandemia de Covid 19 causada pelo Corona Vírus entre os anos 2019 e 2023, gerou uma mudança radical nos hábitos tecnológicos da sociedade mundial.

Adultos, crianças e idosos passaram a apreciar demasiadamente o contato virtual, as seções de reuniões online, o estudo remoto e também o trabalho remoto. Todos começaram a perceber que um novo universo havia se formado. Até então, já era praticamente comum as pessoas estabelecerem convivência virtual utilizando os meios digitais, porém não com tamanha frequência com que todos hoje o fazem.

Notoriamente, muitos tipos de esportes e também de artes marciais foram adaptadas ao novo mundo, alunos que já estavam acostumados com treinos presenciais passaram a aceitar seções de treinos à distância. Para facilitar treinos online, existem diversas ferramentas, tais como: web sites, vídeos, aplicativos, etc.

Na verdade, quase todas as mídias digitais de comunicação podem ser adaptadas para ensino e aprendizagem remota de atividades físicas.

Dentre as ferramentas mais usadas está o sistema web de publicação e gerenciamento de vídeos: YouTube.

No entanto, existem indivíduos que não gostam realmente de participarem de treinamentos de forma remota ou por meio de aparatos digitais. Alguns tendem a buscar compulsivamente as academias ou mesmo os parques públicos para fazerem seus exercícios rotineiros. Esse tipo de resistência cultural não deve ser considerado um problema, mas deve ser encarada como instrumento de equilíbrio social. Certamente que não parece ser correto o pensamento de que todos devem se exercitar à distância, sem contato com outras pessoas.

Assim, nos resta a certeza de que a prática de esportes e artes marciais através de sistemas digitais, serve como complemento sociológico. Ou seja, ora pode parecer mais conveniente um treinamento presencial, ora pode parecer mais adequando ao momento, uma seção de treinamento via internet.

Deste modo, não existe uma regra para quando se deve praticar esportes ou artes marciais presencialmente em academias e espaços afins, assim como não existe regra que determine a melhor ocasião para a realização de treinos online. Tudo depende de cada indivíduo, alguns podem preferir respirar mais ar puro, outros podem preferir o isolamento como forma de sentirem-se mais seguros.

Independente do ambiente de treino que possa ser escolhido por esportistas, lutadores, alunos ou praticantes de esportes ou artes marciais, existe um elemento que hoje une culturalmente todo mundo. Precisamos dar lugar de destaque para os vídeos. Mesmo em treinos presenciais, grande é a quantidade de pessoas que filmam seus próprios treinamentos para diferentes finalidades, entre elas postagens em redes sociais. O YouTube é uma das redes sociais mais acessadas para a publicação de vídeos. São inúmeros os canais de vídeos independentes disponíveis neste sistema tão popular.

Vídeo é a principal mídia empregada na consolidação e organização da base de conhecimentos do Stick Fight Do. No canal exclusivo da modalidade no YouTube, ficam disponíveis os vídeos didáticos de todas as técnicas dos níveis de 1 a 10. Cada técnica de movimento é demonstrada cuidadosamente pelo fundador deste sistema de treinamento marcial (Mestre Jefferson Luis).

Embora a maioria das pessoas que navegam pelos canais e páginas do YouTube, vejam os vídeos publicados frequentemente como meras apresentações de entretenimento (Existem muitas exceções), o canal oficial do Stick Fight Do possui um propósito diferente. Os diversos vídeos contidos nele representam um conjunto de materiais didáticos de ensino-aprendizagem. Sendo assim, quantidades de acessos aos vídeos, os chamados likes ou votos, pontuações, publicidade, tudo isso não importa. O que realmente importa é que cada vídeo possa ser útil para que os alunos

e adeptos do sistema de treinamento em questão, consigam aprender e efetivamente desenvolverem suas habilidades.

Portanto, se você se interessa por este fantástico sistema de treinamento, tenha a certeza de que o objetivo do canal de vídeos não é a publicidade, mas sim a facilitação do processo de aprendizagem.

Seguindo esta premissa, os vídeos podem certamente serem utilizados como material de estudo para treinos à distância. O que acontece neste caso, é que o Stick Fight Do é um sistema marcial que se adapta á cultura do ensino remoto. O foco em conteúdo digital (Principalmente vídeos), pavimenta um caminho suave para que alunos e professores aprendam e pratiquem independentemente as diversas técnicas de combate com bastão. Além de tudo, os vídeos das técnicas podem ser compartilhados entre amigos ou parceiros de treino.

Mestres e professores de Stick Fight Do podem seguramente aproveitar os vídeos como material didático, tanto para instruir remotamente, quanto para ministrar aulas de forma presencial.

Grupo no Whatsapp

O aplicativo de mensagens denominado Whatsapp era o meio mais usado para troca de mensagens eletrônicas no mundo inteiro, quando este livro ainda estava sendo escrito.

No final do ano de 2020, foi criado um grupo neste aplicativo de modo a facilitar as seções de treinamentos à distância do Stick Fight Do. Como o canal de vídeos da modalidade disponível no sistema de publicações YouTube foi idealizado para servir especialmente como instrumento didático, fez-se necessário a criação de outro canal de comunicação que facilitasse aulas remotas entre os adeptos do sistema de treinamento com bastão.

O grupo “Stick Fight Do” no Whatsapp ainda estava ativo quando a presente obra foi publicada.

Considerando que o grupo ainda esteja ativo e ainda seja um meio viável de interação entre alunos e professores, abordaremos de forma breve neste tópico, formas de uso do grupo “Whatsapp” como ferramenta provedora de treino à distância.

a) Alunos podem publicar os vídeos de cada técnica exercitada para que professores participantes do grupo avaliem.

b) Professores podem publicar vídeos explicativos de partes de técnicas e movimentos a serem corrigidos por determinados alunos.

c) Apostilas e recomendações de áudio books do Stick Fight Do podem ser postados no grupo para que qualquer participante do grupo veja, leia ou faça download.

d) Desafios e atividades podem ser propostos por professores para todos os alunos participantes do grupo, para que todos tentem fazer e apresentar resultados.

e) Alunos podem dar sugestões de melhorias com relação a certas técnicas de movimento, direcionadas para outros alunos que sejam iniciantes ou que estejam mesmo precisando de apoio nos treinos.

f) Pequenas competições podem ser realizadas via grupo. Um professor pode definir uma combinação complexa de movimentos composta por variadas técnica do Stick Fight Do, depois divulgá-la para os participantes do grupo oferecendo um prêmio em dinheiro como recompensa para quem conseguir executar a combinação com perfeição.

g) Podem ser feitos planos de treinamentos por parte dos professores, para que cada aluno tenha uma rotina de treinamento e postem periodicamente os vídeos das técnicas exercitadas.

h) Os professores do grupo podem definir dias específicos da semana para avaliarem o progresso de alguns alunos. Neste caso, cada professor deve ficar responsável por um grupo de alunos.

i) Provas teóricas podem ser publicadas para os alunos que estejam em fase de graduação para o próximo nível de treinamento. Neste caso, as questões podem ser disponibilizadas em formato de documento digital (PDF, Word, etc).

k) Normas de interação social podem ser estabelecidas entre alunos que pratiquem Stick Fight Do presencialmente em parques públicos e os que pratiquem remotamente. A medida mais básica de interação seria a postagem de vídeos com algumas técnicas praticadas por parte do pessoal que estiver em treino presencial. Desta maneira, quem estiver treinando em casa poderá comparar suas habilidades com quem estiver treinando em ambiente externo.

l) Como forma de entretenimento associado ao sistema de treinamento, um tipo de competição gamificada pode ser facilmente realizada usando-se o game do Stick Fight Do. O objetivo da competição deve ser a comparação das pontuações alcançadas por um aluno com as de outros alunos. Porém, torna-se indispensável, neste caso, um planejamento mais personalizado que torne a competição divertida e interessante.

m) Aulas em tempo real podem ser ministradas via grupo de mensagens. Um professor pode executar passo a passo uma técnica de movimento, enquanto vai enviando no grupo um vídeo dividido em pequenas partes para que um grupo de alunos acompanhe.

Orientações do instrutor

A condição de instrutor no escopo do sistema de treinamento marcial com bastão, pode ser assumida por qualquer professor ou educador que seja dotado de habilidade considerável.

Instruir é o ato de transmitir ou adquirir conhecimentos, a grande maioria de nós sabe disso. Portanto, espera-se que um instrutor possua certa capacitação para que possa ensinar outras pessoas. Em muitos ramos da educação, existem tipos de profissionais diferentes que praticam a nobre arte do ensino. No entanto, tanto um professor, quanto um instrutor, compartilham do mesmo objetivo: ensinar.

Hierarquicamente falando, de acordo com uma visão pedagógica, professores são considerados geralmente mais capacitados do que instrutores. Mas na filosofia de ensino do Stick Fight Do, ser instrutor é uma condição e não uma posição hierárquica. No Stick Fight Do, educadores podem atuar como instrutores em alguns momentos ou definitivamente como professores em outros momentos. Neste caso, considere que um professor atua como instrutor quando faz um papel de orientação frente aos alunos. Logo, no escopo deste sistema de treinamento, os termos *professor* e *instrutor* são referentes a uma mesma pessoa.

Então, um professor de Stick Fight Do faz o papel de instrutor quando decide transmitir dicas e sugestões aos alunos, sendo que o conteúdo a ser transmitido depende de algumas técnicas organizacionais. Neste ponto, você já deve saber que todo ou quase todo o conteúdo informativo desse sistema de treinamento está implementado em formato digital. Pois bem, isso facilita muito o trabalho de um instrutor, mas não elimina a necessidade do emprego de técnica de análises ou de julgamento para melhor avaliação dos alunos.

Neste sentido, todo instrutor precisa adquirir experiências didáticas ao longo do tempo.

Como estudo de caso experimental, podemos simular a avaliação de uma técnica de movimento postada por um determinado aluno no grupo Whatsapp do Stick Fight Do. *Imaginemos que o aluno tenha enviado no grupo o seu treino de duração de uma hora, relativo a uma das técnicas do nível 1. Tão logo tenha submetido sua gravação no grupo, um professor notou e decidiu analisar se a execução da técnica praticada pelo aluno estava correta. Para tal, verificou o nome da técnica (Código), que o próprio aluno informou abaixo do link do vídeo. Em seguida,*

acessou o canal YouTube do Stick Fight Do e buscou pelo vídeo original da técnica no qual a mesma é demonstrada pelo fundador do sistema de treinamento. Com a intenção de comparar o vídeo original com o vídeo do aluno, o professor assistiu a execução da técnica pelo fundador e depois assistiu a execução feita pelo aluno. Continuando, o professor fez algumas anotações sobre suas percepções acerca dos erros eventualmente cometidos pelo aluno durante a execução da técnica em avaliação. Conclusivamente, o professor publicou no grupo suas dicas para que o aluno conseguisse corrigir os erros.

Agora, duas questões implícitas são relevantes na situação simulada:

- a) O professor atuou como um instrutor de acordo com a filosofia do Stick Fight Do?
- b) De que forma o professor comparou o vídeo original da técnica com o vídeo do aluno?

O item “a” nos diz que dentro da situação simulada, poderíamos chamar o professor de instrutor, porque ele atuou verdadeiramente como um instrutor de Stick Fight Do, uma vez que teve como principal missão apenas dar dicas de correções ao aluno (Não foi ministrada uma aula completa).

O item “b” levanta uma questão muito objetiva sobre o método usado pelo “instrutor” na avaliação comparativa dos vídeos. A resposta para esta questão será sempre relativa a cada instrutor, sendo que cada um terá uma forma de avaliar o conhecimento e a habilidade dos alunos. Deste modo, o Stick Fight Do é um sistema de treinamento que não impõe regras de avaliação do conhecimento, deixando que a própria experiência dos professores molde sua capacidade didática de instruir (Orientar).

Perceba que comentamos somente um caso didático neste breve estudo sobre transmissão de conhecimentos, mas existem muitas outras possibilidades dentro do universo do presente sistema de treinamento. O que se pretende aqui, é mostrar a você leitor e/ou adepto do sistema, que tão importante quanto pensar em ministrar aulas, deve ser a busca por modelos de análises e julgamentos que contribuam para avaliações justas e racionais. Pois somente o destaque correto dos possíveis erros cometidos pelos alunos, ajudará de fato, os mesmos a obterem progresso satisfatório.

Superficialmente, estamos falando de princípios pedagógicos genéricos, todavia alguns conceitos podem ser diferentes em disciplinas militarizadas, de certa forma.

É um fato que artes ou sistemas marciais não se encaixam perfeitamente nos padrões educacionais sociais, independente do país ou povo. A arte de guerrear, de combater, de sobreviver foge um pouco do escopo da ciência da pedagogia, ao menos em alguns aspectos.

Assim, não se pode aplicar as mesmas técnicas educativas que são aplicadas em escolas e colégios em academias de artes marciais ou de esportes de combate.

De certo, alguns conhecimentos são aproveitáveis, outros precisam ser adaptados a outro tipo de realidade.

Capítulo 15

Teorias fundamentais

Áudio Books

LINK DO CANAL YOUTUBE: <https://www.youtube.com/channel/UCqum8CAHdmoISsrZ1Mz3xhw>

Lista de temas sobre os fundamentos e ideologias do sistema:
--

- **Treinamento Marcial na Escola**
- **Sobre Legitimidade de Professores**
- **Seleção Natural e Treino Marcial**
- **Recomendações para Treino em Grupo**
- **Quer entrar no grupo Stick Fight Do?**
- **Organização Política no Stick Fight Do**
- **O que é um Stickner no Stick Fight Do?**
- **Nomenclatura Marcial no Stick Fight Do**
- **Nomeação de Combinações no Stick Fight Do**
- **Música no Stick Fight Do**
- **Medição Evolutiva no Stick Fight Do**
- **Livro do Stick Fight Do**
- **Interpretação Filosófica no Stick Fight Do**
- **Intercâmbio de vídeos e treino no Stick Fight Do**
- **Grupo WhatsApp do Stick Fight Do**
- **Esportivização e Stick Fight Do**
- **Documentação no Stick Fight Do**
- **Coreografia Aplicada no Stick Fight Do**
- **Como Lecionar Stick Fight Do**
- **Ciência Marcial e Filosofia Marcial no Stick Fight Do**
- **Autoria no Stick Fight Do**
- **Organização e Treinamento no Stick Fight Do**
- **Nunchaku Attack no Stick Fight Do**
- **Karatê Kid e Stick Fight Do**
- **Gênero no Stick Fight Do**
- **Faixa Etária no Stick Fight Do**
- **Ambiguidade Técnica no Stick Fight Do**
- **Simplificação Booleana no Stick Fight Do**
- **Percepção Espacial no Combate**
- **Lógica da Combinação no Stick Fight Do**
- **Recursividade Técnica no Stick Fight Do**
- **Libertação Marcial no Stick Fight Do**
- **Impulsão no Stick Fight Do**
- **Análise do Movimento no Stick Fight Do**
- **Treino em Grupo no Stick Fight Do**
- **Respiração de Ataque no Stick Fight Do**
- **Origem da Ordem no Stick Fight Do**
- **Mensagem para Posteridade**
- **Fundamento da Defesa com Bastão no Stick Fight Do**
- **Ataque e Defesa em Função do Movimento Contínuo no Stick Fight Do**
- **Aquecimento e Condicionamento Físico no Stick Fight Do**

- Graduação Natural no Stick Fight Do
- Fluxo de Posturas no Stick Fight Do
- Filosofia da Simplificação no Stick Fight Do
- Experiência Híbrida no Stick Fight Do
- Defesa Livre no Stick Fight Do
- Abstração Condicionada no Stick Fight Do
- Locomoção Oculta no Stick Fight Do
- Ilusionismo no Stick Fight Do
- Controle do Ar no Stick Fight Do
- Transição Cotidiana
- Aerotransição no Stick Fight Do
- Movimento Composto no Stick Fight Do
- Transição Composta no Stick Fight Do
- Fobia Marcial no Stick Fight Do
- Controle da Arma no Stick Fight Do
- Transição Condicionada no Stick Fight Do
- Teoria do Caos no Stick Fight Do
- Movimentação das pernas no Stick Fight Do
- Mobilidade Contínua no Stick Fight Do
- Transição Cinética no Stick Fight Do
- Tipos de Defesa no Stick Fight Do
- Tipos de Ataque no Stick Fight Do
- TGS e Modernizacao no Stick Fight Do
- Sobre Video Treinamento no Stick Fight Do
- Controle de Distância no Stick Fight Do
- Conscientização Técnica no Stick Fight Do
- Adaptação Motora no Stick Fight Do
- Precisão Ofensiva no Stick Fight Do
- Isometria Aplicada no Stick Fight Do
- A Imaginação no Stick Fight Do
- Como Praticar Stick Fight Do
- Relação Espaço-Treino no Stick Fight Do
- Deslocamento Voluntário e Deslocamento Involuntário no Stick Fight Do
- Combinação de Movimentos no Stick Fight Do
- Filosofia do Stick Fight Do
- O que é Stick Fight Do?
- Prevenção Contra L.E.R no Stick Fight Do
- Fórmula da Velocidade no Stick Fight Do ($V = D + F$)
- Teoria Quântica no Stick Fight Do
- Dinâmica no Stick Fight Do
- Fluidez no Stick Fight Do
- Gameficação no Stick Fight Do
- Aplicabilidade das Técnicas no Stick Fight Do
- Intensidade de Ataque
- Defesa Resistente
- Comparação entre nunchaku e bastão - Parte1
- Comparação entre nunchaku e bastão – Parte2
- Comparação entre nunchaku e bastão – Parte2
- Produção de bastão - Parte 1
- Produção de bastão - Parte 2
- Produção de bastão - Parte 3
- Produção de bastão - Parte 4

A importância das teorias nos treinamentos

As teorias apresentadas através dos vídeos do tipo **Áudio Books**, são excelentes fontes de conhecimentos técnicos e filosóficos para os praticantes de Stick Fight Do.

Cada Áudio Book é dedicado a um tema específico dentro da estrutura epistemológica do sistema de treinamento. Neles existem diversos conselhos e pontos de vistas do fundador Jefferson Luis sobre quase todos os aspectos inerentes ao modelo de treino padrão.

Embora a maioria dos artistas marciais sejam mais focados na prática do que nas teorias que fundamentam suas atividades, esses Áudio Books servem como ótimos estímulos para que adeptos de todas as outras artes marciais reflitam sobre as bases e origens das culturas que veneram. Portanto, não somente os indivíduos adeptos do sistema Stick Fight Do devem dar atenção aos temas abordados nos Áudio Books. Todos os temas abordados são direcionados para o aperfeiçoamento das técnicas e também das seções de treinos. De posse de informações consideradas valiosas no meio marcial, os alunos e professores do sistema de treinamento marcial com bastão, com certeza terão mais chances de alcançarem estágios evolutivos infinitos.

Pode parecer que não aos olhos de alguns alunos, mas a verdade é que a parte teórica de um sistema ou arte marcial faz realmente muita diferença na qualidade de treinamento.

De que forma um artista marcial ou simplesmente lutador, será capaz de compreender os motivos de aplicações de golpes ou movimentos estratégicos, se não souber nem mesmo explicar as ações que executa. Filosoficamente falando, podemos ter a certeza de que ao fazermos coisas que não sabemos explicar, estamos sendo ignorantes. Pois o que nos diferencia dos outros tipos de animais é principalmente o fato de sermos seres conscientes de nossas ações. Quer dizer, entender o que está sendo feito é um modo de demonstrar inteligência.

Então, se somos seres inteligentes temos que usar tal capacidade em todas as circunstâncias, inclusive na prática de atividades físicas, seja uma arte marcial ou um simples esporte. Caso contrário, caso pessoas decidam se exercitar sem se darem conta de suas próprias ações, muitos tipos de problemas poderão ocorrer como consequência de suposto desprezo pelo conhecimento. O trabalho crítico ao qual esta parte do presente material é dedicado, talvez pareça um tanto ferrenho, mas sem alguns ataques diretos de vez em quando muitos de nós nem lembram dos exercícios possivelmente feitos no dia anterior. Isso porque a grande maioria das pessoas ao redor do mundo, infelizmente não possuem o costume de estudarem o fundamentalismo do movimento corporal. Estamos falando aqui dos propósitos que frequentemente nos encorajam a procurarmos formas de exercitarmos nossa parte física.

Assim como nos preocupamos em entender o conteúdo a ser estudado antes de passarmos por um processo de avaliação na faculdade, também deveríamos nos preocupar em entendermos os elementos que fundamentam a prática de uma técnica ou golpe marcial. No Stick Fight Do todas as técnicas podem ser melhor compreendidas através da apreciação das teorias inclusas nos já citados Áudio Books.

São diversos os elementos e assuntos abordados no conjunto de teorias fundamentais do sistema marcial em estudo, do correto posicionamento do bastão até o tipo de movimento da mão, cada detalhe enfatizado influencia positivamente o pensamento e o comportamento de um aluno ou professor. Aquele que souber mais a respeito de uma técnica ou uma combinação de movimentos, sempre terá mais condições de demonstrar melhor desempenho técnico.

Ainda como elemento muitíssimo importante temos a “mente”.

Indubitavelmente, para que uma mente seja forte é necessário alimentá-la com conhecimento e informação. De nada adianta uma mente condicionada a executar determinadas tarefas com exímio dinamismo, sem que haja razão para que as mesmas sejam realizadas. Razão, chegar à verdade dos fatos, saber o que e porque algo está sendo feito, estes são os principais motivos que conferem valor aos conteúdos teóricos do sistema marcial que é apresentado nesta obra.

Em comparação com o material didático objeto de estudo neste livro, infelizmente não existem muitas teorias sobre os elementos que compõem outros sistemas marciais. A maioria carece de explicações e esclarecimentos acerca de técnicas e também de fundamentos filosóficos expressivos.

A falta de teorias que expliquem e descrevam as artes marciais como um todo, deve-se principalmente ao modo de pensar capitalista. Por ser um regime econômico que estimula o “imediatismo” nas pessoas, este acaba por vezes, influenciando negativamente diferentes tipos e culturas, entre elas a cultura marcial. Falando de outra forma, geralmente os indivíduos praticantes

de alguma arte marcial, tendem a exigir de si mesmos resultados rápidos em relação aos objetivos pelos quais decidiram engajar-se numa rotina de treinamento. O anseio e o desejo de obter algo em troca do empenho dispensado (Por exemplo: graduação de faixa preta), comumente faz com que muitos alunos nem investiguem os conhecimentos adquiridos.

Descrivendo esta condição ainda melhor, uma certa pressa em obter resultados sociais e econômicos por parte dos alunos, drasticamente gera uma ideologia de desprezo pelo conhecimento teórico.

Definitivamente, as teorias fundamentais constituem a base para a boa prática do Stick Fight Do!

Estudo e aplicação

A aplicação de teorias fundamentais devem ocorrer em função de situações propícias a análises corretivas durante as seções de treino, independentemente das técnicas em exercícios ou dos níveis de treinamento dos praticantes.

Antes da aplicação de uma determinada teoria é necessária observação crítica da técnica a ser corrigida ou aprimorada. Como primeira etapa de aplicação, recomenda-se uma rápida revisão da técnica que esteja sendo exercitada. Depois, como segunda etapa, deve ser realizada uma pesquisa no conjunto de teorias disponíveis com o objetivo de encontrar o tema que mais se associe à situação de treino no momento.

Por fim, a aplicação da melhor teoria encontrada é uma questão de lógica e experimentação, mas também depende de prática. Ou seja, quanto mais o aluno pratica a aplicação teórica, mais facilidade ele terá ao tentar fazer correções e melhorias em diferentes técnicas.

Perceba que este pequeno procedimento caracterizado por observação versus pesquisa, na verdade consolida uma rotina de estudos. Realmente é uma forma de estudo do sistema de treinamento marcial com bastão.

Agora, vamos estudar um pouco...

Abaixo temos algumas simulações de situações passíveis de aplicações de algumas teorias dos Áudio Books:

a) Um aluno do nível 2 está com dificuldades para combinar duas técnicas um tanto complexas, com o objetivo de construir uma sequência de movimentos. Ele não consegue interligar as duas técnicas de modo a obter como resultado uma movimentação fluída e rápida.

Uma teoria recomendada para o problema: **Simplificação Booleana no Stick Fight Do.**

b) Um praticante iniciante sente-se muito preso ao solo quando tenta movimentar o bastão e deslocar-se ao mesmo tempo.

Uma teoria recomendada para o problema: **Impulsão no Stick Fight Do.**

c) Um aluno já graduado (Nível 7), encontra dificuldades para atingir o alvo na máquina de treino sempre que executa uma combinação de quatro técnicas de movimento.

Uma teoria recomendada para o problema: **Controle de Distância no Stick Fight Do.**

d) Uma pessoa de 58 anos de idade gostaria de ser capaz de realizar movimentos mais rápidos com o bastão, mas percebe que naturalmente não consegue talvez por não ser jovem.

Uma teoria recomendada para o problema: **Fórmula da Velocidade no Stick Fight Do ($V = D + F$).**

e) Um professor possui dificuldade em explicar ou exemplificar de que modo as técnicas marciais do sistema de treinamento marcial com bastão devem ser usadas.

Uma teoria recomendada para o problema: **Aplicabilidade das Técnicas no Stick Fight Do.**

f) Uma aluna sofre um pequeno acidente durante uma aula de simulação de combate com bastão, em decorrência disso começa a evitar a prática das técnicas mais complexas.

Uma teoria recomendada para o problema: **Fobia Marcial no Stick Fight Do.**

g) Ao executar uma técnica de defesa durante uma simulação de combate, uma aluna acaba sendo atingida pelo parceiro de treino. Com o passar do tempo, ela percebe que na maioria das vezes faz a defesa com perfeição estética, porém a defesa não funciona como deveria.

Uma teoria recomendada para o problema: **Defesa Resistente.**

h) Crianças ao participarem de uma aula inicial questionam o professor sobre a utilidade do game do Stick Fight Do disponível no website da modalidade.

Uma teoria recomendada para o problema: **Gameificação no Stick Fight Do.**

i) No decorrer de uma aula, alguém pergunta:

- *Como se chama quem pratica Stick Fight Do?*

Uma teoria recomendada para o problema: **O que é um Stickner no Stick Fight Do?**

Capítulo 16

A arte de pensar e agir rápido

Resultado dos treinamentos

Um dos objetivos do treinamento marcial com bastão é simplesmente transformar o praticante em um indivíduo mais esperto.

Mas o que seria isto?

Ora, todos nós temos aqueles momentos de desatenção no qual ficamos mais vulneráveis a ameaças externas, aos perigos da sociedade urbanizada. Mas é claro que se fosse numa selva, também vivenciariamos momentos de periculosidades. Numa selva existem centenas de elementos ameaçadores à existência humana, começando pelos insetos gigantes!

Brincadeiras a parte, vamos falar mais sério...

Ficar mais atento na vida não é uma tarefa fácil, exige dedicação e esforço mental e físico. O sistema de treinamento proposto por meio desta excelente obra, possui estrutura que favorece especialmente o desenvolvimento de habilidades relacionadas à questão da sobrevivência. Mais fundamentalmente, aprimora a mente do praticante para que ele comporte-se mais atentamente diante de situações de risco. Não obstante, prestar atenção aos eventos ambientais deve ser um comportamento constante num mundo como o que vivemos hoje. Inúmeros são os problemas e conflitos que comumente surgem em nossas rotinas diárias. Tanta evolução tem causado também certas dificuldades de sobrevivência, principalmente para indivíduos que não tentam aperfeiçoar suas habilidades cognitivas.

O resultado que pode ser obtido através dos treinamentos de Stick Fight Do pode ser percebido pelo praticante já durante os exercícios. Quando se está tentando atingir os alvos na máquina de treino, mudanças rápidas de uma técnica para outra com notável precisão e perfeição, geralmente são fatores indicativos de que o treinamento está surtindo efeito.

Outra forma de medir o nível de evolução obtido durante as seções de treino, são as tolerâncias a falhas. Isto é, a capacidade do praticante se esquivar do próprio bastão ao manuseá-lo incorretamente. Por exemplo: quando o bastão escapa das mãos de um aluno e vai em direção ao seu rosto. Uma esquiva de ações errôneas geradas por si mesmo, por incrível que pareça, normalmente é a melhor maneira de constatar um comportamento atento. Mas não é só isso, quando a arma cai tende a cair no chão e o praticante consegue recuperá-la com puro reflexo, esse também é um modo de medir o quanto da sua atenção o aluno está dedicando em situações de risco. Pode até parecer besteira, mas não é! A queda de um bastão não é muito diferente da queda de uma árvore em direção à cabeça de uma pessoa, na verdade o mesmo tipo de reflexo usado para evitar que um bastão caia no chão, realmente é o mesmo que permite a uma pessoa fugir da queda de uma árvore.

De fato, a fuga de situações perigosas (Objetivo do Stick Fight Do como sistema marcial), depende de comportamentos simplórios, soluções simples podem ser aproveitadas para o solucionamento de problemas complexos. Portanto, praticar ações que ora pareçam desimportantes, pode certamente fazer toda diferença diante de um conflito.

Jamais devemos subestimar as atitudes simples, pois são elas que muitas vezes guardam os segredos do sucesso!

Analogamente esta lição serve para qualquer situação de vida, não somente para a prática de sistemas marciais. Estas simples afirmações deveriam ser suficientes para demonstrar o quanto os treinamentos com bastão podem ajudar na busca por maior eficiência na vida. Entretanto, certas características e benefícios são notados pela maioria dos alunos somente durante os treinamentos.

Sem mais delongas, os resultados a serem obtidos nos treinamentos de Stick Fight Do, sem sombra de dúvidas, precisam ser verificados pelo próprio adepto do sistema. Os professores podem auxiliar o praticante na busca por resultados, mas sempre será o próprio aluno quem deverá certificar-se sobre suas conquistas. Esta é mais uma característica deste sistema de treinamento, manter o individualismo no que diz respeito ao processo de avaliação de resultados. Ocorre assim, uma busca constante pelo autoaperfeiçoamento que deve ser demonstrado à sociedade. Não que isto seja algum tipo de compromisso ou obrigação, mas puramente uma forma

de apresentar exemplos comportamentais para uma sociedade em expansão e com tantos desafios filosóficos.

Como contribuição social, isso é o que o Stick Fight Do tem a oferecer, um grande exemplo comportamental que visa o aperfeiçoamento capacitivo do indivíduo.

De um modo mais específico, variados tipos de resultados podem ser eventualmente obtidos pelos adeptos em função de suas personalidades e ambições. Porém, existe um fator que será sempre comum a todos:

A capacidade de pensar e agir com mais objetividade!

Paralisia no conflito

Algumas pessoas não são capazes de reagirem perante situações que influenciem diretamente as emoções.

Diante de um acidente ou um assalto a mão armada, existem muitos indivíduos que sentem-se incapacitados ou até mesmo, paralisados temporariamente. Este não é um comportamento aprendido e nem instintivo, podendo ser alterado através da prática de artes marciais. O mesmo não se pode dizer de todos os esportes, mesmo os esportes focados em combate. Isso porque o controle emocional depende do controle mental, que somente pode ser obtido por meio da combinação de treinamento físico, psicológico e filosófico, sendo que a filosofia geralmente não é a ciência priorizada na prática esportiva. Ainda assim, para que não seja cometida nenhuma injustiça aqui, podemos considerar que obviamente alguns princípios filosóficos são sim aplicados, ainda que de modo muito específico, preferencialmente na parte relacionada ao “espírito de competição”.

Se bem que, esses princípios mais associados ao conceito de vitória e derrota, também estão inclusos nos preceitos da maioria das artes marciais. Pois tanto nos esportes, quanto nas artes marciais, existe sempre a iminente possibilidade de confrontos diretos. Neste caso, cabe pensar em comportamento competitivo. Melhor dizendo, a vida é cheia de momentos competitivos; para sobrevivermos temos que competir constantemente.

Com base nesta breve comparação entre esporte e arte marcial, conveniente seria pensar que a filosofia do esporte está inclusa na estrutura filosófica da arte marcial, mas o contrário não é verdade. Por propiciar uma visão holística da vida, artes marciais são culturas mais abrangentes do que a cultura esportiva, independente do tipo de esporte que possamos imaginar. O que torna o esporte um tanto limitado filosoficamente, não são os tipos de atividades físicas pertinentes a cada modalidade. Na verdade, é o tipo de objetivo que por padrão é definido sociologicamente, no caso, a ideia fixa de competição.

Sistemas marciais tendem a estimular os adeptos a adotarem comportamentos mais holísticos (Abrangentes), como já foi mencionado, permitindo que os indivíduos enxerguem possibilidades diversificadas diante de desafios de vida. Ou seja, um artista marcial não deve nunca especializar seus treinamentos em competições; deve pensar que a competição é apenas um dos elementos que compõem uma estrutura filosófica mais complexa.

Tudo o que foi esclarecido nas linhas anteriores sobre objetivos marciais e esporte, serve como matéria-prima para a análise do título deste tópico.

A **paralisia no conflito** é uma consequência da falta de visão do indivíduo.

Quando alguém não consegue considerar múltiplas possibilidades frente ao problema (Qualquer tipo de problema), tende a alimentar pensamentos negativos em relação a situação vivenciada. Isto é, ficar impossibilitado de agir, muitas vezes é fruto de comportamentos condicionados limitadores. Claro que isso não significa que sempre haverá uma saída para uma situação problemática, no entanto uma visão mais abrangente sobre as próprias ações pode dar um novo rumo para uma situação aparentemente perdida. Este é o caso das pessoas que ficam paralisadas perante um acidente (Como já comentado no início do tópico), elas muitas vezes não conseguem agir rapidamente para salvar outras pessoas envolvidas em algum tipo de situação de risco. O mesmo acontece com alguns lutadores que deixam de vencer uma luta por falta de ação rápida em momentos estratégicos.

Este tipo de limitação que parece paralisar alguém diante do perigo, tem como causa indireta

o descontrole emocional, que pode ser dominado (Pelo menos em parte), através da prática do Stick Fight Do.

Sendo um sistema de treinamento que incentiva o uso da percepção visual combinada a uma filosofia focada na necessidade de sobrevivência, confere ao praticante, boas condições de controle emocional diante de situações perigosas. Parte desse controle se deve ao tipo de treinamento adotado que favorece não somente um pensamento abstrativo em relação a problemas, como também libera o potencial analítico do praticante.

De modo fundamental, tudo o que foi mencionado nesta parte pode ser sintetizado na seguinte afirmação de cunho filosófico:

Olhar ao redor e enxergar o máximo de possibilidades pode não ser garantia de sucesso absoluto, mas certamente aumenta as chances de possíveis soluções!

Assim, podemos considerar que a falta de atitude que leva a uma suposta paralisia perante um problema, normalmente é proporcional à quantidade de ações que podem ser pensadas pelo indivíduo num curto intervalo de tempo.

Como reflexão complementar, pense que a falta de atitude pode ser uma consequência de um tipo de treinamento sem princípios filosóficos. Somente a técnica não é suficiente para preparar o perfil psicológico de um praticante marcial ou lutador. Algumas vezes até é possível que um lutador seja capaz de combater dentro de uma academia, entretanto ser ineficiente para salvar um cãozinho de um provável atropelamento.

Portanto, mais uma vez vale a pena ressaltar aqui nesta obra, que o preparo físico não significa nada se a mente não for preparada de forma equivalente.

Reflexo

Respostas não condicionadas e imediatas como reação do corpo a eventos externos são chamadas de reflexo.

Quem nunca foi rápido para impedir que uma garrafa de vinho caísse da mesa, quem nunca foi rápido para apanhar o sabonete antes de ele cair no ralo, quem nunca colocou a mão na frente do rosto ao tomar um susto. Estes são apenas alguns exemplos das muitas situações que comumente acontecem no cotidiano. Quase sempre nossos reflexos nos salvam de situações problemáticas.

No entanto, os reflexos não são ações pensadas, são apenas atividades instintivas do cérebro humano. Ações condicionadas também não podem ser consideradas tipos de reflexos. Frequentemente, ocorre uma mistura entre estes dois tipos de atividades motoras do corpo humano, uma grande maioria de pessoas geralmente confunde reflexos com ações condicionadas. Como exemplo, podemos citar novamente neste volume da obra, o esporte de combate denominado: Boxe.

Claro que o boxe é um tipo de combate mundialmente conhecido há décadas e dispensa qualquer tipo de apresentação, pelo menos para as pessoas que detenham o mínimo conhecimento em esportes ou lutas. Pois bem, neste tipo de luta especializada em socos, são comuns os exercícios de condicionamento dos movimentos (Deslocamentos de pernas, socos, defesas e bloqueios). O que acontece é que, por ser um tipo de combate de curta distância, os movimentos de respostas precisam ser muito imediatos não havendo tempo para decisões. Por isto os lutadores são incentivados a praticarem esquivas e bloqueios que sejam, vamos dizer assim, relativamente instantâneos.

Mas será que realmente não é possível tomar decisões em combates de curta distância?

Bem, o Stick Fight Do pretende quebrar este paradigma!

A verdade é que é bem mais fácil realizar condicionamento de movimentos do que estudar e praticar reações inteligentes. Seguindo esta linha de pensamento, praticantes de Stick Fight Do normalmente são ensinados a preferirem tomadas de decisões rápidas do que ações condicionadas. Não obstante, treinos de condicionamentos de reações também possuem utilidade. Incrivelmente, algumas vezes podemos evitar momentos perigosos executando um movimento que

tenha sido exaustivamente praticado. Desse modo, nada é perdido quando se fala em desenvolvimento de habilidades. Podemos sim fazer uso de tudo que aprendemos nas artes marciais ou outros esportes de combate, mas é preciso saber usar cada coisa no momento certo.

Até aqui você deve ter notado que foram citados e comentados três tipos de respostas motoras e um tipo de resposta cognitiva, falamos brevemente destas:

- Reflexo;
- Reação condicionada;
- Tomada de decisão rápida;

Das três, estudaremos mais um pouco a primeira (Reflexo).

O reflexo é tão somente uma ação involuntário do cérebro em relação a momentos considerados de risco.

Embora ações reflexivas do corpo em combinação com a mente possam manifestar-se também em outros tipos de situações um tanto fora da realidade das lutas e das artes marciais, fundamentalmente são sempre situações que transmitem uma mensagem de alerta para a mente humana (Geralmente significa a necessidade de evitar algum problema).

Mesmo sendo algo intrínseco e natural da mente, o reflexo precisa ser despertado muitas vezes. Alguns indivíduos possuem reflexos imprecisos. Isso também é possível!

As vezes o corpo pode responder de forma eficiente e ativar um ou mais movimentos, mas o problema é que a própria reação pode ser iniciada com atraso. Quando isto acontece, a mente percebe um determinado evento externo somente algum tempo depois dele realmente acontecer. Tal fenômeno pode ser evitado com treinamentos que instiguem as respostas instintivas do praticante.

Por incrível que pareça, brincadeiras podem ser uma ótima maneira de se treinar os reflexos.

Como estamos tratando neste livro sobre artes e sistemas marciais, talvez você já tenha se deparado com demonstrações ou apresentações de artes marciais onde crianças praticam golpes durante seções de brincadeiras.

Colocando este conceito dentro do modelo de treino do Stick Fight Do, podemos considerar o bastão como um excelente brinquedo para exercitação dos reflexos. Só para dar um exemplo simples, imagine uma seção de treinamento na qual um aluno “A” arremesse o bastão para o aluno “B” segurar e vice-versa; quem deixar cair perde o desafio. Pronto! Temos aí uma brincadeira extremamente útil para treinamento de reflexo.

São muitos os tipos de brincadeiras que pode sem planejadas com o uso do bastão; tanto adultos, quanto crianças, podem e devem participar de algumas brincadeiras durante as aulas.

Apesar de o *reflexo* ser um tipo de reação comportamental útil para praticantes de Stick Fight Do, não se esqueça de que é um tipo de reação diferente da *reação condicionada* e da *tomada de decisão rápida*.

Tomada de decisão

Diferentemente de reações condicionadas ou reações por reflexo, reações motoras por tomada de decisão não são automáticas ou instintivas.

As técnicas do Stick Fight Do foram concebidas para serem praticadas em forma de combinações, com o objetivo de prover rápidas tomadas de decisões pelos praticantes. Aqueles momentos em que ocorre a troca de uma técnica para outra durante uma seção de ataques ao ar livre ou na máquina de treino, representam para a mente, mecanismos de tomadas de decisões. Por serem de natureza complexa, essas técnicas marciais que permitem manusear habilmente um bastão de combate, estimulam o cérebro do praticante a decidir e também a imaginar sempre os movimentos seguintes. Esta fase de transição em determinados momentos de um treinamento, são fundamentais para que o praticante adquira a capacidade de pensar e agir rápido.

Como não podem ser representadas por simples movimentos dos braços, mas sim por uma combinação de movimentos de várias partes do corpo, as técnicas de combate do sistema de treinamento em questão, obriga o aluno a pensar num curto espaço de tempo. Desta forma, o

aluno se vê constantemente em atividade cognitiva; não pode parar um só minuto ou terá uma sensação de fracasso.

Esta necessidade de agir e pensar continuamente deixa o praticante mais esperto do que normalmente seria. As tomadas de decisões tendem a tornar-se constantes e intensas relativamente à resistência física do aluno. Isto significa que, quanto mais tempo o aluno conseguir exercitar-se, mais ativará a mente.

Significativamente, a capacidade de tomar decisões rápidas durante sequências ou combinações de movimentos, resulta do desenvolvimento de todas as habilidades cognitivas do praticante. Sem uma boa memória, não é possível tomar boas decisões; sem percepção visual avançada não é possível tomar decisões rápidas; sem controle de força pode não ser possível agir de acordo com a decisão tomada. Ou seja, uma ação rápida do corpo é uma consequência de vários processos cognitivos.

Com base neste conhecimento empírico, temos que aceitar o fato de que o trabalho contínuo do praticante de Stick Fight Do é a parte mais importante de toda a experiência que ele possa realizar.

Ainda, como consequência da virtuosidade, resultados muito interessantes em relação à capacidade de ações rápidas podem surgir. Com o tempo o praticante percebe que realmente é capaz de pensar num curto intervalo de tempo, optando pela ação mais inteligente para uma situação específica. As ações mais inteligentes não devem ser fruto da imaginação, mas sim produto do pensamento. Pensamento que para ser rápido depende de cognição preparada e desenvolvida.

Logo, podemos perceber que a tomada de decisão é a melhor técnica que um praticante do sistema marcial com bastão, dispõe para conseguir êxito durante uma situação de risco.

Não são todos os lutadores ou combatentes que entendem a importância que uma simples escolha pode ter durante um confronto. Não são todos os policiais que entendem o que um rápido pensamento pode fazer por seus distintivos. Não são todas as pessoas que compreendem o que é o pensamento rápido e o que isso pode fazer por suas vidas. Um pensamento rápido pode salvar uma vida!

O Stick Fight Do é conceitualmente um sistema, mas também é conveniente e adequado dizer o seguinte:

- O Stick Fight Do é a arte de pensar e agir rápido!

De fato, os conjuntos de técnicas de combate deste sistema, são verdadeiros mecanismos camuflados de agilidade inteligente.

As próprias variações e transições entre as diversas técnicas, promovem tomadas de decisões ágeis sem que o praticante perceba na maioria das vezes. Realmente, as rotinas de treinos acabam agilizando o pensamento sem que seja necessário dar foco especial nesta questão. Ocorre então, um tipo de desenvolvimento natural da capacidade de pensar e agir rápido. Para uma análise mais técnica, podemos ainda pensar em um tipo de “fusão” cognitiva; um tipo de junção do ato de pensar com o ato de agir.

Agora, antes que o assunto mais importante fique de fora, temos que encaixar o conceito na estrutura de aplicação do sistema de treinamento. Vamos falar outra vez em sobrevivência...

Quando alguém tem a capacidade pensar e agir rapidamente em qualquer situação (Não só de risco), durante a vida diária, indubitavelmente tende a tornar-se um ser mais eficiente. Conseguir realizar tarefas com velocidade sem perda de qualidade do trabalho, este é um desejo de muita gente!

Contudo, somente com muito treinamento e respeito aos princípios filosóficos do sistema em estudo, torna-se possível a conquista da capacitação prometida.

Deixando um pouco os benefícios de lado, mesmo sendo um processo de capacitação desejável pela maioria das pessoas, muita agilidade inversamente pode significar problema. Embora, eficiência seja uma palavra muito positiva, nem sempre é necessário agir com muita eficiência em algumas situações. Portanto, controle também é um elemento a ser considerado por alunos e professores.

Assim, devemos pensar que cada tipo de situação requer um tipo de comportamento, sendo que as habilidades devem ser usadas quando realmente são necessárias.

Ato instintivo

Todos os animais possuem certos comportamentos que não foram aprendidos e nem treinados.

Esses tipos de comportamentos automáticos manifestam-se sempre que um animal precisa agir de forma rápida e inesperada. Felizmente no caso do homem, cientificamente falando e não envolvendo divisão de gêneros, o instinto pode ser direcionado ou contido em situações específicas.

É evidente que não se pode eliminar as ações instintivas de um animal racional ou irracional, porém é perfeitamente possível fazer com que elas sejam manifestadas ou não, quando for mais conveniente. Mas isso não se aplica aos animais tidos como não racionais, tão somente é uma “dádiva” do homem (Mais uma vez cientificamente falando).

Nós podemos afirmativamente conter nossas ações em alguns momentos, mesmo que não sejam frutos de pensamento prévio. Não é difícil impedir, por exemplo, que uma de nossas mãos mova-se subitamente em direção ao rosto quando uma gota d’ água cai repentinamente na frente dos olhos. Entretanto, tal tipo de reação sempre ocorrerá repetidamente se não houver nenhuma iniciativa contrária de nossa parte.

Neste ponto da presente argumentação acerca do conceito de instinto, você deve estar se sentindo um pouco confuso. Mas não fique!

Entenda que as reações ou ações instintivas nada mais são do que memórias já reservadas em nossa mente pela própria natureza de nossa herança genética. Verdadeiramente, não se pode alterar os instintos e nem eliminá-los. Então, prevalece o que está em pauta desde o início do tópico atual, estamos falando da possibilidade de controlar o instinto. Como já afirmado, este é um privilégio dos animais racionais.

Uma das maneiras para se obter um certo controle de uma determinada ação ou reação instintiva, seria evitar acontecimentos desencadeadores. Falando mais precisamente, eventos que podem estimular uma ação por instinto. Contudo e por mais simples que pareça, somente as experiências particulares de cada indivíduo é que podem fornecer uma resposta certa para a seguinte pergunta:

- Como identificar uma ação ou reação instintiva?

Bom, geralmente é mais fácil identificar uma reação do que uma ação.

A reação ocorre diretamente por provocação de um ou mais eventos externos.

Retornando ao exemplo da gota que poderia cair em nossos olhos, tome a gota como o estímulo externo para que o ato automático de levar a mão ao rosto acontecesse. Considere o seguinte comportamento, imagine que numa tentativa de evitar colocar a mão no rosto durante uma forte chuva, alguém simplesmente abrisse um guarda-chuva. Pronto! Estaria aí um modo de impedir uma reação instintiva!

Impedindo que a gota caísse diretamente no rosto devido a proteção oferecida pelo guarda-chuva, não seria mais necessário que a mente ativasse um movimento, até certo ponto, defensivo.

Veja que este exemplo representa um dos costumes mais comuns presentes na sociedade moderna mundial. Mesmo que um determinado povo não adote um guarda-chuva, provavelmente adotará algum tipo de proteção semelhante como forma de evitar uma forte chuva. Independente do tipo de proteção que poderíamos usar contra a chuva, note que a situação específica apresentada, definitivamente não é o que mais importa. O que importa neste caso, necessariamente é a conscientização de que com outras ações é possível controlar comportamentos instintivos. No entanto, não eliminá-los.

Bem, este é só um exemplo dentre tantos outros possíveis...

Depois de estudarmos um pouco sobre o conceito genérico de “instinto”, terminaremos este tópico focando um pouco mais no sistema marcial com bastão.

Através do uso do bastão, os diversos comportamentos instintivos de um praticante, podem ser controlados durante os treinamentos com a combinação de movimentos aprendidos e movimentos por instinto. Podemos dizer assim, que os movimentos aprendidos são compostos pelas técnicas marciais a serem praticadas, sendo que os movimentos instintivos são aqueles que um aluno ou praticante executaria normalmente, mesmo que não tivesse passado por nenhuma etapa de treinamento.

Com isso, tenha em mente que os movimentos instintivos sempre serão mais úteis sob controle.

Treinando Stick Fight Do, pode-se obter certo controle de uma ação instintiva (ou reação), por meio de uma interligação entre o instinto e a técnica.

Vai aqui uma forma de exemplificar tal processo de complementaridade:

a) O lutador “A” ataca o lutador “B” com um simples ataque frontal.

b) O lutador “B”, levanta o bastão rapidamente por reflexo (Ação instintiva).

c) O lutador “B” pensa rapidamente numa técnica do Stick Fight Do que possa usar como proteção.

d) O lutador “B” modifica em questão de milissegundos, o movimento do braço para uma forma de defesa.

Enfim, como resultado deste cenário de eventos, será obtida uma defesa técnica iniciada por instinto.

Orientação à emoções

As emoções podem ser um grande problema para lutadores e artistas marciais perante as mais diversas situações desafiadoras.

Quando um lutador fica abalado com uma agressão verbal advinda do oponente, pode muitas vezes ficar com medo, perder um pouco da própria autoconfiança ou até desistir do combate. De fato, também não são raras as situações nas quais competidores de combates esportivos acabam derrotados por desequilíbrio emocional.

Embora muito da problemática que cerca o tema seja objeto de estudo da psicologia, existem outras formas de diminuir o impacto que as emoções negativas podem causar na vida de um competidor. Sem deixar de lado a importância do controle emocional em competições esportivas, claro que não podemos nos esquecer que as emoções estão associadas a praticamente tudo na vida de uma pessoa. Em qualquer situação na vida, saber lidar com as próprias emoções pode significar uma grande vantagem.

Diversos são os livros disponíveis hoje no mercado que pretendem ensinar as pessoas a lidarem melhor com suas emoções. Assim como temos a inteligência executiva, hoje é de conhecimento geral de que também temos outro tipo de inteligência frequentemente ignorada. Essa é a inteligência emocional; um tipo de inteligência que sob controle nos permite direcionar e aproveitar melhor nosso comportamento em sociedade. Pensando em sociedade, facilmente imaginamos os ambientes do trabalho, os momentos em família e até os passeios em parques. As emoções controladas tendem a favorecer o indivíduo, principalmente em condições desfavoráveis ou de vulnerabilidade social.

Já no universo marcial, das lutas, combates e afins, as emoções podem representar o maior adversário que alguém possa temer. Um deles é o medo; todos temos medos de algumas coisas e mesmo que nos esforcemos para não demonstrar, as vezes acabamos derrotados perante os inimigos ou adversários.

Uma das maneiras de se usar a inteligência emocional nas artes marciais, de modo a se obter maior controle de variados tipos de sentimentos, entre eles o medo, está indiretamente associada ao modo como os praticantes de um sistema ou arte marcial comportam-se durante os treinos. De certa forma, um comportamento disciplinado naturalmente tende a resultar em manifestações emocionais mais contidas. Isto não significa que todos os problemas serão absolutamente resolvidos. Importante se faz, esclarecer que não é possível que qualquer indivíduo abstraia-se completamente de suas emoções. Sempre que alguém fica diante de qualquer tipo de

ameaça, geralmente tem natural tendência em expressar as emoções mais primitivas (Exemplo: insegurança, medo, desespero, etc). O que se pode obter por meio de treinamentos, desde que extremamente disciplinares, são certos tipos de pensamentos de compensação. Isto significa, que uma pessoa pode ser capaz de esconder suas emoções em determinadas situações (ou ofuscar), de modo que ela mesma passe a acreditar que não as possui de verdade. Aliás, este também é um ponto que merece destaque, demonstrações de emoções indesejadas! Em se tratando de sistemas de treinamento marcial, pode-se considerar a expressão de emoções como um sinal de vulnerabilidade; exposição de “ponto fraco”, perante os oponentes ou inimigos. Não é nenhuma novidade para adeptos e lutadores de combates esportivos, artes ou sistemas marciais, que é um fato comum um lutador acabar derrotado por seu adversário ter notado sua falta de confiança nos próprios golpes.

Não é a toa que demonstrações de poder e força são tão importantes entre combatentes de uma guerra, realmente o menor sinal de insegurança de um dos lados, fatalmente pode terminar na vitória do outro.

Sendo assim, um praticante de Stick Fight Do deve ter plena consciência de seu comportamento diante de situações perigosas. A não demonstração de emoções pode garantir melhores condições ao praticante para escapar com vida de um assalto ou qualquer tipo de ação ofensiva por parte de possíveis inimigos.

Todavia, somente pensamentos não bastam na busca do controle emocional, adicionalmente faz-se necessário o emprego de regras disciplinares durante as seções de treino. Como característica principal de um comportamento disciplinado, considere o foco na aplicação das técnicas de movimento. Quando um aluno ou praticante de Stick Fight Do consegue aplicar diversos golpes continuamente nos alvos da máquina de treino, sem se deixar perturbar por fatos alheios ao treinamento, mesmo que o ambiente de treino esteja repleto de fatores interferentes, aumenta a capacidade de dominar as próprias emoções em situações de risco.

Como consequência da dedicação em manter foco máximo nas aplicações das técnicas, pode ser obtido um tipo de controle emocional que permite ocultar sentimentos de medo e insegurança. Funciona como uma forma de condicionamento das emoções, que neste caso passam a ficar dependentes de atitudes e não apenas de pensamentos. Pois, se analisarmos de modo fundamentalista, chegaremos a conclusão de que na maioria das vezes, não somos capazes de conter nossos medos apenas com pensamentos positivos, geralmente isso não dá resultados práticos. Precisamos de um pouco mais do que isso, precisamos de atitudes que auxiliem a mente neste processo de contenção emocional.

O processo de contenção emocional, logo pode ser interpretado do seguinte modo dentro da estrutura filosófica do Stick Fight Do:

Ocultação de sentimentos através do comportamento para que as intenções não sejam reveladas ao inimigo!

Tempo de resposta

No Stick Fight Do, tempo de resposta é a capacidade do lutador ou praticante de agir rapidamente em função de ataque ou ação ofensiva externa.

Sempre que a palavra “externa” é usada neste livro, em referência à oponentes ou inimigos, prevalece realmente o objetivo de identificação de tipos de ameaças.

Nem sempre é possível responder adequadamente a uma investida durante um combate direto, porém é muito mais fácil ter um tempo de resposta satisfatória em situações de sobrevivência. No caso de um combate entre dois lutadores (Falando em artes marciais), geralmente ações responsivas precisam ser emergenciais e imediatas, ou algo de ruim poderá acontecer a quem estiver sendo alvo de um ataque. No entanto, na vida real e em situações do cotidiano, normalmente existe um intervalo de tempo considerável entre fatos ameaçadores e uma ação protetiva ou defensiva. Tudo depende na verdade, do modo como o praticante de Stick Fight Do observa os eventos a sua volta. Certamente que o poder de observação contribui indubitavelmente para um tempo de resposta adequado.

Podemos analisar melhor o tempo de resposta com foco na capacidade de sobrevivência do praticante, se exemplificarmos ao menos uma situação. Então, leia o acontecimento simulado a seguir:

- *Você está dentro de uma lanchonete. De repente, uma pessoa suspeita entra demonstrando atitudes agressivas. A princípio, parece que o cidadão só está nervoso com algum problema pessoal. Mas ao observar mais atentamente o comportamento do camarada, seus olhos detectam o cabo de uma arma de fogo sobressalente na calça do indivíduo. Neste momento, você suspeita de um possível assalto prestes a acontecer. Mesmo não sendo um policial, você percebe que tem um provável intervalo de tempo para tomar uma decisão até que o indivíduo armado faça algo ruim.*

Continuando nossa análise factual, perceba que se você estivesse realmente neste tipo de situação, provavelmente desejaria evitar participação num possível cenário de crime. Sendo assim, para evitar maiores problemas que ameaçassem a sua sobrevivência, você obviamente deveria tomar a melhor decisão para o momento. Mas se levarmos em consideração a arbitrariedade que a situação impõe, de forma inevitável, chegaremos à conclusão de que qualquer decisão teria que ser tomada o mais rápido possível, uma vez que o indivíduo portador de uma arma dentro do ambiente social sugerido, de certo modo seria alguém de atitudes imprevisíveis a partir da entrada no estabelecimento. Portanto, ele poderia sacar a arma e atirar a qualquer tempo em uma ou mais pessoas presentes no ambiente. Verdadeiramente, uma típica situação de risco constante numa cidade grande.

O ponto principal desta análise, de fato, não está associado aos tipos de elementos, personagens e objetos da história exemplificada. O importante é sabermos o quão rápido você, praticante de Stick Fight Do, tomaria uma decisão sobre a sua próxima ação, que na verdade seria uma reação; uma resposta ao problema.

Tanto faz, se você estiver frente a frente com um lutador ou se você estiver numa situação de risco do cotidiano, sempre pense que suas chances de evitar um problema aumentam proporcionalmente ao tempo que você leva para decidir o que deve fazer. Nos moldes da filosofia do Stick Fight Do, chamamos isso de:

Pensar e agir rápido!

Desse modo, tempo de resposta à qualquer tipo de ameaça externa, deve ser considerado um elemento crucial para os adeptos do sistema marcial em estudo.

Todos os tipos de treinamentos que podem ser derivados do modelo de treino padrão deste sistema de treinamento, visam a priorização da combinação do ato de pensar e do ato de agir em função do tempo de resposta. Falando de tempo mais uma vez, tempo de resposta é um fator que depende diretamente das variações entre técnicas de movimentos diferentes.

Lembre-se sempre de que treinamentos sem variações entre técnicas diferentes, tendem a não despertar em você o que podemos chamar de: *percepção temporal*.

Percepção temporal ou falando de um modo mais popular: noção de tempo. Tão somente é a capacidade que temos de quantificar mentalmente a passagem do tempo; quanto se passou entre uma causa e um efeito. Isso pode ser conquistado por meio de treinamentos de variações das técnicas de movimento, porque os intervalos (Em segundos ou milissegundos), decorridos entre a execução de uma técnica inicial e uma técnica final, geralmente são registrados brevemente pela mente humana durante a movimentação do corpo. Além disso, existe a questão do uso do bastão, um tipo de objeto que também ajuda na percepção do tempo durante a execução de movimentos velozes.

Ainda, como consequência de tomadas rápidas de decisões acerca de ações responsivas, tem-se aumento da velocidade corporal como recompensa adicional.

Decisão condicionada

A decisão condicionada é um tipo de decisão associada a grupos de ações que podem ser executadas de modo escalado.

Escalar ações significa simplesmente alternar entre duas ou mais ações.

Constantemente em nossas vidas, costumamos executar ações alternadamente, ou melhor dizendo em esquema de substituição. A substituição de uma ação por outra implica em priorização de algo a ser feito em detrimento de outra coisa a ser feita. Na verdade, quando damos foco numa determinada tarefa em meio a nossas rotinas de afazeres, não é incomum pararmos uma determinada atividade temporariamente, para em seguida iniciarmos outra. Só que neste caso, estamos falando de grupos de ações, pois uma tarefa corresponde a mais de uma ação a ser executada.

Ainda mantendo uma perspectiva cotidiana, quando alguém necessita interromper uma tarefa para começar outra, muitas vezes sem que haja consciência do momento, normalmente esse alguém tende a pensar um pouco antes de efetuar a troca entre as tarefas. Na verdade, tal pensamento que possa ocorrer, nada mais é do que uma decisão. Porém, comumente uma *decisão condicionada*.

Tarefas selecionadas previamente para serem realizadas de acordo com situações específicas, podem ser alternadas de maneira mais segura. Isto é, tarefas bem definidas e memorizáveis, tornam as tomadas de decisões mais fáceis e rápidas. Talvez, esta seja uma maneira de se conseguir obter mais agilidade e eficiência nas artes marciais. Na verdade, seria se não fosse pelo fato de que quaisquer tipos de ações ou reações condicionadas, em geral, são muitas vezes limitadas.

Deste modo, saber o que fazer na hora certa, pode ser apenas uma questão de optar por um conjunto de ações mais adequadas para uma determinada situação ou não. Entretanto, situações da vida real e do cotidiano tendem a serem imprevisíveis, de certa forma. Então, como se pode garantir que reações programadas sejam garantia de autodefesa para um praticante de Stick Fight Do ou outro tipo de sistema marcial? Não obstante, competições regradas, de cunho esportivo ou mesmo treinamentos militares, são cenários de aplicações de técnicas de combate muito mais favoráveis a atitudes programadas. Neste caso, sabe-se que sempre existirá um certo nível de compartilhamento comportamental entre um ou mais lutadores ou combatentes. Mas veja que interessante, no clima de uma guerra é bem provável que esta curta teoria seja totalmente invalidada. Como já comentado em outros pontos desta obra, numa guerra não se espera por formalidades de nenhuma das partes envolvidas. Logo, comportamentos esperados nunca serão ferramentas adequadas para se vencer uma guerra ou mesmo sobreviver a ela.

A principal consequência de grupos de ações ou reações programadas (Definidas previamente), para lutadores e/ou artistas marciais, está associada ao título do tópico atual: *Decisão condicionada*.

Vamos exemplificar um pouco este conceito por meio do próprio sistema de treinamento em questão.

Tentemos imaginar alguns fatos...

Imagine que seu professor lhe ensine duas sequências de técnicas marciais diferentes. Em seguida, ele lhe impõe que você usará os dois grupos de ações de acordo com o seguinte procedimento:

- a) Quando o seu parceiro de treino lhe atacar com um golpe frontal de bastão, use a sequência "1";
- b) Quando o seu parceiro de treino lhe atacar com um golpe baixo, use a sequência "2";

Note no pequeno procedimento descrito acima, que se alternasse entre uma sequência de técnicas e outra (1 e 2), faria rápidas escolhas entre um primeiro e um segundo grupo e ações. Na verdade, o que estaria realmente fazendo, seria tomar decisões rápidas de mudança comportamental.

Bem, este processo não faz parte daquela filosofia do sistema de treinamento marcial com bastão, que pode ser expressa através da seguinte frase:

Pensar e agir rápido!

Devemos considerar que a capacidade de pensar e agir rápido não é um processo programado, previsível ou condicionado. Pelo contrário, um lutador ou praticante de Stick Fight Do deve estar sempre preparado para reagir de forma inteligente em situações imprevisíveis. Por este motivo, todo treinamento baseado em respostas condicionadas por meio de sequências ou agrupamentos de técnicas, devem ser evitados por parte de alunos e professores. Estando em conformidade com esta linha de pensamento, temos sempre que priorizar os treinamentos que incluam quebras de padrões comportamentais, mesmo que existam obviamente (Por necessidade estrutural), padrões definidos de ataque e defesa na base de conhecimento do Stick Fight Do.

No texto deste tópico, você deve ter notado que foi feita uma crítica ao conceito de treinamento condicionado, por ter como consequência o engessamento da capacidade de agir do praticante.

Por fim, decisão condicionada é um conceito indesejado neste sistema marcial.

Decisão racional

Pode uma decisão não ser racional?

Claro que sim, podemos eventualmente tomar decisões que não levem a bons resultados.

Mas o que deveríamos considerar como “bom resultado”?

Obviamente, os resultados que possam ser percebidos; que sejam de ordem prática; que façam algo esperado acontecer, de fato.

Nas artes marciais muitas decisões podem ser tomadas num curto intervalo de tempo, mas nem todas podem ser consideradas racionais. Quando se toma uma decisão racional, deve-se levar em consideração a realidade do momento, no caso mais específico das artes marciais. A realidade é composta pelos fatos e acontecimentos que podem ser comprovados; que não sejam apenas simulações internas da mente. Ao tomarmos uma decisão durante um combate, sempre devemos observar o que está à nossa volta para que o melhor caminho a seguir seja escolhido. Só então, após escolhermos o melhor caminho, deveremos executar uma ação que resulte num bom resultado. Ora, se as mudanças causadas pelas nossas ações durante um combate, forem satisfatórias, aumentando as chances de vitória, poderemos sinceramente acreditarmos termos feito algo corretamente.

Este ar de fazermos algo correto durante um combate, não deve ser entendido como análise de benevolência. Neste caso, fazer algo correto significa executar uma ação eficientemente, de modo que uma oportuna investida contra o adversário funcione e desequilibre a situação de conflito.

Direcionando a prosa atual novamente para conceito de “decisão racional”, entenda que um lutador ou praticante de Stick Fight Do, precisa ser capaz de fazer escolhas rápidas, mas que até certo ponto, possam ser consideradas certas. Urgentemente, tal capacidade está indiretamente associada à ideologia sustentada pela expressão “pensar e agir rápido”. Esta ideologia sobre agilidade psíquica integra-se perfeitamente com o conceito da decisão racional, na verdade existe nesta integração, uma estrutura de complementaridade. Deste modo, um pensamento rápido que venha a anteceder uma ação correspondente, precisa ser também racional. Isto é, precisa estar coerente com os fatos do mundo real, não somente da imaginação ou da virtualização que a mente humana é capaz de gerar. Nesta parte do processo intelectual, necessário se faz o poder da observação.

Todo praticante do sistema de treinamento que estamos estudando, necessita manter-se atento durante os treinamentos, de modo a observar tudo o que possa acontecer no ambiente de treino simultaneamente à execução das técnicas marciais. Em outras palavras: manter-se atento, ficar alerta, ouvinte, sensível.

No caso, a característica de sensibilidade não está em nenhuma hipótese associada à parte emocional do lutador, aluno ou praticante. O termo sensibilidade neste ponto, tem conotação de habilitação dos sentidos (Visão, olfato, tato e audição). Logicamente que todos os sentidos devem ser usados por um lutador ou artista marcial na demonstração de suas mais diversas habilidades.

A sensibilidade combinada à funcionalidade cognitiva bem preparada, orienta o artista marcial durante o processo de conscientização dos fatos e acontecimentos reais.

Somente com uma cognição otimizada em conjunto com o uso dos sentidos motores, um indivíduo adepto do sistema de treinamento com bastão, pode tornar-se mais racional. Ou seja, consegue ser mais capaz de optar por ações rápidas que surtam efeitos diretos no ambiente e/ou nos oponentes.

Embora esteja sendo priorizada nesta análise a característica combativa do praticante de Stick Fight Do, mais uma vez não devemos nos esquecer da verdadeira utilidade do sistema de treinamento marcial com bastão, que é a aplicação dos treinamentos na vida. Em relação aos problemas cotidianos, o processo de tomada de decisão racional ganha muito mais utilidade. Durante os fatos e acontecimentos da vida em sociedade, sempre teremos oportunidades de fazermos escolhas inteligentes. Na real, é disso que se trata uma decisão racional, nada mais do que ação inteligente. Este é um ponto interessante na presente análise, porque uma ação ou reação inteligente é bem diferente de comportamento de resposta condicionada ou de reflexo apurado. As ações inteligentes dentro do universo marcial, são aquelas resultantes de pensamentos rápidos e curtos. Todavia, para que tais possíveis ações surtam efeitos positivos, faz-se necessário a adição de um ingrediente importante, que é o que estamos analisando nesta parte da obra, mais uma vez eis a tal da “Decisão racional”. Como dito anteriormente, uma decisão racional é um tipo de escolha feita pelo indivíduo, de modo que os fatores externos (Ambientais), sejam considerados e usados como fatores de orientação do processo mental.

Numa análise mais técnica do ponto de vista das ciências da mente (Psicologia e neurociências), talvez não seja exatamente a interpretação utilizada neste texto, que caracterize conceitualmente uma decisão racional. Provavelmente tudo isso seria explicado em outras palavras, palavras de objetivos mais profissionais. Todavia, as possíveis diferenças de retórica ou argumentação, provavelmente não afastariam o princípio básico enfatizado até aqui, que objetivamente faz jus à ideia de *escolha inteligente*.

De modo fundamental, um praticante de Stick Fight Do pode acostumar-se a tomar decisões racionais durante os treinos, simplesmente adquirindo e reforçando progressivamente o hábito de observar a realidade do ambiente de treino (Fatos e acontecimentos), tentando manter ao mesmo tempo atenção na aplicação de cada técnica de movimento.

Decisão racional e Tempo de resposta

Uma decisão racional que aumente as chances de sucesso do praticante de Stick Fight Do em uma ocasional situação de risco, deve ser acompanhada de variações de movimentos.

Somente por meio da variação de técnicas é possível obter mais agilidade de pensamento. A mente geralmente acompanha as ações do corpo, bem como as ações ajudam a ensinar a mente sobre o que ela deve fazer. Desse modo, procedimentos e conjuntos de tarefas a serem executadas no dia a dia de uma pessoa, são aprendizados da mente humana em consequência da virtude e das necessidades reais.

Como a mente humana pode aprender a partir dos movimentos para depois reproduzi-los, o tempo de resposta de uma decisão pode perfeitamente ser controlado por meio do controle das ações. Quando executamos certas ações informamos ao cérebro que após uma decisão tomada, talvez as mesmas ações devam ser repetidas em dado momento. Este processo funciona como um tipo de programação gestual; uma maneira de predefinir conjuntos de funções motoras a serem disparadas através de gatilhos cognitivos.

Pois bem, saiba que dessa forma deve lhe parecer claro que o modo como as ações são executadas importam e são relevantes para o aprendizado mental. No entanto, o tempo de resposta de uma decisão também precisa ser informado ao cérebro para que uma reação realmente funcione. Diante desta dependência motora, faz-se necessário uma percepção técnica acerca do método de treinamento das técnicas de movimento, por parte dos adeptos do sistema em estudo.

Podemos dizer que para cada finalidade ou objetivo a ser alcançado durante as seções de treino, o aluno tem que predefinir a maneira como exercitará e aplicará as técnicas marciais.

Na busca por um tempo de resposta de decisão cada vez menor, todos os alunos têm que priorizar os processos de variações de movimentos. Na verdade, uma variação nada mais é do que

a execução de técnicas alternadas durante um determinado tempo. Quando maior for a quantidade de técnicas incluídas em uma seção de treino, menor tende a ser o tempo de resposta de uma decisão. Para fazer jus à metodologia de treinamento do Stick Fight Do, devemos considerar que cada mudança entre uma técnica e outra, significa uma decisão. Porém, cada decisão somente poderá ser considerada um tipo de decisão racional, se o aluno ou praticante estiver em concordância com fatos e acontecimentos ambientais (Incluindo um possível inimigo ou oponente), no instante em que alternar para a próxima técnica.

Embora os pontos mais relevantes relacionados ao assunto atual, já estejam objetivamente esclarecidos, o presente conteúdo ainda carece de melhores complementos.

Sobre o tempo de resposta, ainda não foram detalhados os principais atributos que permitem controlar a velocidade de uma tomada de decisão por parte do aluno ou praticante.

Entenda que a velocidade de pensamento aumenta em função da vontade do praticante de executar sempre a próxima técnica numa seção de treino. Entretanto, o conjunto de técnicas a ser executado não deve constituir uma sequência ordenada de tarefas. Na realidade, existe sempre uma forma correta de se fazer as coisas quando se trata de Stick Fight Do. E neste caso, existe também uma maneira adequada de realização dos treinamentos para tomadas de decisões. Como explicado no tópico anterior ao atual, uma tomada de decisão inteligente para a aplicação efetiva das técnicas do sistema, dependem do poder de observação ambiental do lutador ou praticante. Já a diminuição do tempo de resposta das decisões, são dependentes de variação entre as técnicas aplicadas.

Veja, o processo de variação de técnicas durante uma seção de treino, deve ser totalmente aleatório quanto aos tipos de técnicas (Independente do nível do aluno). Assim, não é recomendável que as técnicas selecionadas para um treino, sejam executadas sequencialmente. Ainda, não é recomendável que algumas técnicas de um conjunto, sejam repetidas muitas vezes dentro do processo de variação. Quanto mais imprevisíveis forem os movimentos do praticante, melhor será o tempo de resposta após uma decisão; após o praticante lembrar e optar pela próxima técnica a ser aplicada.

Importante enfatizar também, que um tipo de treino especializado em tempo de resposta por decisão não precisa necessariamente estar associado à prática com alvo. A máquina de treino neste caso, contribui pouco como meio de desenvolvimento cognitivo. Sendo assim, um conjunto de técnicas predefinidas para uma seção de treino, surtirá melhor efeito se for simplesmente praticado ao ar livre; com movimentos livres de objetivo de combate.

Como o objetivo do treinamento de tempo de resposta por decisão fundamenta-se especialmente em transições comportamentais, maior centralização do treino no ato de alternar ou variar é a melhor maneira de se obter resultados concretos na diminuição do tempo de resposta por decisão.

Diante de tudo isso, muito importante é sabermos que um tempo de resposta curto a partir de uma decisão durante um treinamento, representa melhores condições de reação perante situações de perigo. Mais uma vez, estamos falando em aplicação dos treinos como proteção para a vida.

De forma curiosa e fenomenal, saiba que o tempo de resposta durante o treino pode ser medido pela quantidade de vezes que o aluno comete erros no manuseio do bastão.

Quanto menor a quantidade de erros detectados, melhor será o tempo de resposta das decisões tomadas.

Variação e pensamento

Os pensamentos também podem ser variados, assim como as ações.

O tempo de resposta de ações em função da tomada de decisão, depende da variação de movimentos. De forma equivalente, os pensamentos também podem ser voluntariamente variados com o objetivo de redução do intervalo de tempo entre decisões. Agora, a pergunta chave é:

- O pensamento rápido depende de ações rápidas?

A resposta é não.

Certamente, podemos pensar rápido, mas não agir rápido.

A princípio tal afirmação pode parecer uma contradição em relação aos demais tópicos que falam sobre o poder e a importância da tomada de decisões no Stick Fight Do. Entretanto, as análises sobre tomadas de decisões em estudo neste livro, têm por objetivo mostrar especificamente a abstrata ligação entre o processo de pensamento e a ação resultante do mesmo. Não menos relacionado, está o tempo de resposta em função do processo de pensamento durante um treino de Stick Fight Do.

Contudo, um processo de pensamento que anteceda uma ou mais ações também pode sofrer variações, sendo que esses tipos de variações dependem de intervalos de tempos. Ajustando o estudo para a questão da tomada de decisão, saiba que podemos diminuir o intervalo de tempo entre uma decisão e outra. Logo, note que o tempo de resposta de uma decisão não é a mesma coisa que o intervalo de tempo entre uma decisão e outra.

O que realmente importa estudarmos sobre variação de pensamentos é a velocidade cognitiva. Quanto mais rápido um lutador ou praticante consegue tomar decisões, mais poderoso será ao aplicar golpes e enfrentar desafios. Deste modo, situações perigosas podem ser mais facilmente evitadas se um indivíduo for capaz de interpretar fatos e acontecimentos observados. Na verdade, esta é a real utilidade do processo de variação de pensamentos, possibilitar que compreendamos claramente uma determinada situação. Sob este ponto de vista, quanto mais rápidos forem os pensamentos de uma pessoa perante um problema (Falando de aplicação do sistema de treinamento para a vida), maiores serão as chances dela contornar, evitar ou solucionar o problema. O problema pode ser um conflito com outra pessoa, um acidente, um desastre prestes a acontecer, uma briga na rua, etc.

Falando de modo mais abrangente, quanto mais espertos formos perante os problemas da vida, maiores serão as nossas chances de sobrevivência.

O quão rápido uma pessoa precisa agir para não despencar de uma montanha que está escalando?

O quão rápido uma pessoa precisa agir para não ser assaltada por um suspeito?

O quão rápido devemos agir para aumentar as chances de vitória num combate de luta com bastão?

O quão rápido devemos nos esquivar de um soco?

Para todas estas perguntas existe uma única resposta:

O quão rápido pensarmos!

Assim, antes de agirmos geralmente temos que pensar para que a mente comande e oriente o corpo.

Devido a esta interdependência cognitiva, inevitável aceitarmos o fato de que o pensamento precisa ser aprimorado para que as ações fluam.

Mesmo que a real utilidade de um sistema ou arte marcial implique em efeitos práticos e reais, o modo de pensar deve ser controlado e direcionado para que pensamento e ação possam ser combinados. Sem sincronização da mente com o corpo não existe ação ou reação eficiente, bem como sem sincronização entre os próprios pensamentos não pode existir nenhuma ação ou reação. Isto se faz mesmo verdade, se considerarmos novamente o processo de variação dos pensamentos. Ao nos esforçarmos em alternar entre pensamentos semelhantes (Orientados para o mesmo objetivo), estamos naturalmente obtendo certo controle sobre os mesmos. Devido a isso, quando nos dedicamos em solucionar um problema específico nas aventuras do cotidiano, normalmente somos capazes de acelerar a busca por uma solução. Esta virtude em solucionar os problemas pode ser aproveitada no sistema de treinamento em questão.

Se durante os treinos um aluno demonstra muita vontade em atingir perfeição na execução dos movimentos, com certeza acelera os pensamentos, muitas vezes sem notar tal processo abstrato.

Sem diminuir a importância do comportamento virtuoso para os treinamentos, melhor é termos consciência de que para agirmos rápido em situações de risco, devemos antes treinar também os pensamentos.

A melhor maneira de treinar os pensamentos em concordância com a metodologia padrão de treino do Stick Fight Do, é variá-los através da imaginação de cada técnica antes de executá-la.

Variação versus fluidez de movimentos

A fluidez de movimentos é um processo que depende de continuidade entre as execuções de múltiplas técnicas.

Todas as quebras rítmicas que possam acontecer entre uma ou mais técnicas são consideradas falhas dinâmicas. Técnicas de movimento tornam-se fluidas quando executadas em harmonia com as técnicas sucessoras. Tudo bem que não é uma tarefa difícil estabelecer um movimento suave entre duas técnicas, porém os processos mentais envolvidos normalmente influenciam no resultado final. Desse modo, não é só uma questão de controle dos movimentos ou do corpo, mas uma questão de sincronismo entre pensamento e ação.

Um obstáculo que surge na aplicação das técnicas do sistema marcial em estudo, diz respeito à possibilidade de variação dos mesmos num mesmo ciclo de treino. A alternância entre técnicas está diretamente vinculada à capacidade de tomada de decisões do praticante, de modo que quando as decisões ocorrem rapidamente, geralmente os praticantes costumam demonstrar uma certa dificuldade em continuar movimentos muito diferentes.

Como adaptação de treino para aumentar a fluidez sem implicação na velocidade de tomada de decisões, pode-se planejar seções de treinos especiais que favoreçam combinações de técnica semelhantes.

Algumas técnicas apresentam características comuns, facilitando a interligação de sequências de movimentos. Quanto mais forem semelhantes as técnicas a serem praticadas, melhores serão as condições de execução das mesmas.

Com fatores em comum, duas ou mais técnicas de movimento, podem ser executadas sem quebras rítmicas durante variações. Assim, torna-se possível obter mais fluidez nas combinações. No entanto, este tipo de solução é mais adequado para treinos que priorizem execução em sequência e não execução arbitrária. Isto significa que combinações de técnicas parecidas facilitam a movimentação do praticante de Stick Fight Do, mas não ajudam muito em treinos que envolvam variações arbitrárias, que em alguns casos podemos considerar aleatórias.

Todavia, treinamentos com combinações de técnicas semelhantes servem como preparação da mente em relação ao hábito de selecionar as melhores técnicas a serem combinadas num determinado momento. Seria um tipo de trabalho de conscientização por parte do praticante marcial.

Ou seja, diante da dificuldade inegável de obter-se o efeito de continuidade na maioria das combinações possíveis de movimentos, simulações desse tipo de mecanismo precisam ser realizadas apenas para que a mente saiba o que fazer. Realmente, este fenômeno cinético é um objeto que deve ser controlado pelos indivíduos adeptos do Stick Fight Do. Não é algo que possa ser formulado, não existe uma maneira padrão de obter-se fluidez de movimentos neste sistema de treinamento.

Portanto, treinamentos com técnicas semelhantes combinadas em pequenas sequências contribuem bastante na adaptação mental do processo. De certa forma, se o aluno estiver acostumado a realizar transições entre movimentos que lhe pareçam semelhantes, haverá uma tendência maior de que o mesmo seja capaz de fazer as melhores escolhas, durante treinamentos que envolvam variações arbitrárias entre técnicas muito diferentes.

Além da necessidade de selecionar-se as técnicas mais adequadas com o objetivo de obter-se como resultado, transições suaves entre diferentes técnicas, precisamos considerar a velocidade entre tomadas de decisões. Quando um praticante opta por uma determinada técnica em detrimento de outra num instante qualquer de uma etapa de treinamento, precisa ter condições de avaliar muito rapidamente se a opção permite efeito de transição suave a partir da técnica anteriormente executada.

Talvez pareça um tanto difícil metalizar todos esses detalhes em frações de segundos, mas é possível através de muito treino. Obviamente não é nada trivial o trabalho para conquistar fluidez de movimentos com uso de uma arma (Bastão). Provavelmente é mais fácil harmonizar movimentos corporais usando apenas mãos vazias.

Existem alguns tipos de atividades físicas que contribuem mais do que o Stick Fight Do na busca por harmonização de movimentos. Na dança (Qualquer tipo), geralmente busca-se muita sincronização e fluidez de movimentação corporal. No caso dos sistemas de movimentos que objetivam a reprodução de movimentos parcialmente imprevisíveis; com foco em situações

inesperadas, caso das artes marciais. Infelizmente nem sempre as coisas saem conforme planejado.

Enfim, nunca devemos esperar que todas as combinações de técnicas sejam interligadas com fluidez, pois esta desejável perfeição não combina perfeitamente com os objetivos de um sistema ou arte marcial.

Eventualmente algumas combinações de movimentos serão demonstradas de forma fluida, outras serão facilmente identificadas por algum gesto abrupto que estrague a beleza cinética do conjunto.

O mais importante é sempre buscarmos harmonizar os pontos diferentes entre o final de uma técnica e o início de outra. Com esta mentalidade podemos tentar obter os melhores resultados possíveis.

Outro ponto importante relacionado à característica de fluidez das técnicas de movimento, é a sua utilidade em combate. Movimentação contínua geralmente aumenta a velocidade e a precisão dos ataques.

Variação e velocidade

Os fatores que mais contribuem para o desenvolvimento da capacidade de “pensar e agir rápido” são: variação e velocidade.

Durante os treinos o praticante do sistema Stick Fight Do deve priorizar a combinação destes dois fatores se desejar tornar-se um indivíduo mais astuto e esperto.

Quando os golpes e movimentos marciais são alternados constantemente durante as etapas de treinamento, praticamente a velocidade de toda a movimentação corporal, inclusive a locomoção, aumentam significativamente. Todavia, não se pode garantir que o mesmo efeito seja causado em todos os indivíduos adeptos deste sistema de treinamento. Existem aqueles que possuem algumas desvantagens naturais, como por exemplo a obesidade. Normalmente, pessoas acima do peso têm enorme dificuldade em executar movimentos rápidos, no entanto, por admitir o uso de uma arma como principal instrumento para controle de mobilidade, o sistema de treinamento que estamos estudando aqui, de certo, pode facilitar consideravelmente a prática das diferentes técnicas por obesos. Além dessa questão de peso excessivo, também existe a questão da idade. Pessoas idosas também podem praticar sem receios o sistema de treinamento marcial com bastão, porém professores e educadores do presente sistema, não podem e nem devem cobrar desempenhos fenomenais dessas pessoas. Neste caso mais específico, porém muito comum em todos os esportes e outros sistemas marciais, variação e velocidade serão sempre combinações relativas de fatores. Isto significa que cada praticante com idade mais avançada, apresentará desempenho em função de suas limitações naturais.

O resultado final desejável para um praticante de Stick Fight Do é a obtenção de máxima habilidade. Contudo, desempenhos inferiores ao esperado, de acordo com a filosofia do sistema, também serão úteis ao praticante. Não podemos nos esquecer de que o grande propósito deste tipo de treinamento com bastão, gira em torno do autodesenvolvimento, ou seja, quanto mais cada aluno ou professor puder aprimorar suas próprias habilidades, sua própria cognição (De modo geral), maior será o nível de conquista alcançado. Cada indivíduo possui obviamente, suas próprias limitações e seus pontos fortes. Assim, alguns terão mais facilidade em variar os golpes (Técnicas de movimento), outros terão mais facilidade com velocidade, muitos serão dinâmicos e velozes ao mesmo tempo. Não obstante, todos sempre obterão algum retorno positivo decorrente da prática contínua de Stick Fight Do.

Todos os alunos ou praticantes que se empenham na variação de técnicas acabam por aumentar o próprio nível de velocidade. Pois, todas as técnicas marciais do sistema de treinamento foram concebidas de modo a promover alterações de velocidade a partir de transições cinéticas. Isto é, sempre que alternamos entre uma técnica de movimento e outra, estamos fazendo um tipo de transição que libera um tipo de energia impulsionadora. Desta forma, uma técnica finalizada sempre facilitará o início da próxima a técnica a ser executada. Por isso que as variações entre técnicas diferentes tendem a aumentar a velocidade de movimentação do praticante. A energia liberada após o término de uma sequência de movimentos, causa acréscimo de aceleração logo no

início da sequência seguinte. Como consequência deste fragmentado mas predominante processo físico, obtemos mais velocidade em todo o conjunto mecânico do corpo.

Neste ponto, entra o fator mental...

A mente precisa estar preparada para manter os ganhos de velocidade a cada transição realizada entre as técnicas em execução. Fazem parte disso as habilidades cognitivas mais fundamentais: foco, concentração, memória, percepção visual e controle de força.

Outra coisa interessante que vale apenas destacar, ainda em relação a essa dependência cognitiva, é que os mesmos fatores os quais estamos analisando (Variação e velocidade), recursivamente contribuem fortemente no aprimoramento das habilidades citadas. Sendo assim, quanto mais desenvolvemos habilidades durante as mais diversas situações de treino, mais melhoramos a qualidade dos processos de variação, ganhando com isso aumento de velocidade. Reciprocamente, quanto mais velozes ficamos, mais reforçamos as mesmas habilidades.

É possível concluirmos a partir de todo o texto esclarecedor acima (No tópico atual), que existe algo de maior importância envolvendo os fatores variação e velocidade, na verdade são os benefícios resultantes da busca por aumento da velocidade. Pensando desta forma, não é difícil aceitarmos a ideia de que cada praticante deve tentar obter sempre mais agilidade a cada sessão de treino, no entanto, nunca deverá treinar para comparar suas habilidades com as dos demais, pois está muito claro que o melhor desempenho é aquele que cada um consegue obter como resultado.

O mais importante é sempre tentarmos fazer o melhor possível de acordo com nossas possibilidades.

Tecnicamente falando, a velocidade sempre será um fator de extrema relevância no escopo do sistema de treinamento em questão, uma vez que o uso de uma arma como o bastão, demanda indubitavelmente bastante mobilidade e astúcia por parte do praticante ou mesmo lutador.

Em concordância com os comentários feitos logo no início desta sessão, jovens tendem a ter mais facilidade na aplicação das técnicas de movimento em alta velocidade, mas pessoas mais velhas ou com limitações físicas deverão sempre respeitar seus próprios limites para que sejam evitados acidentes ou problemas de saúde.

Comportamento Preditivo

Pensamento e ação são elementos que podem ser unificados e executados em um só ato.

Quando você se acostuma a pensar e agir rapidamente, também se torna capaz de se antecipar a determinados acontecimentos. A longo prazo, o Stick Fight Do te ajuda a manter um tipo de comportamento preditivo, que possibilita tomar decisões preventivas antes que certos problemas ocorram.

Leia neste tópico alguns exemplos de situações nas quais esse tipo de comportamento poderia te ajudar:

- Você pretende entrar numa escada rolante que está descendo. Ao entrar na escada, você pisa em falso. Mas sente que errou o passo! Então, rapidamente coloca uma mão em cada corrimão lateral da escada e se mantém com a força dos braços por alguns segundos, até conseguir colocar o pé flutuante num dos degraus evitando uma queda que poderia ter sido grave.
- Você inicia a travessia de uma grande avenida no farol. Repentinamente, escuta um som mais grave de aceleração motorizada. No mesmo instante, você pula rapidamente para frente em direção ao chão e um carro passa em alta velocidade bem atrás de você! Você escapou de um possível atropelamento!

- Você está caminhando numa rua com muitas crianças brincando. Em determinado momento, você nota que duas crianças estão atirando pedras uma na outra. Quando uma delas se aproxima, você percebe que a mesma faz um gesto como se fosse levantar um dos braços. Pensando em frações de segundos que a criança poderia errar ao tentar atirar uma pedra na outra criança, você imediatamente coloca o braço direito na frente do rosto. Como pensado, uma pedra é atirada, mas ela bate no seu braço e cai no chão!
- Fazendo uma trilha em um parque florestal, você precisa pular um buraco que aparentemente é pequeno, porém muito fundo. Aí você recua um pouco para correr e adquirir impulso suficiente de modo a realizar um pulo seguro. No entanto, durante a curta corrida até o buraco, você pisa numa volume de grama molhado. Ao sentir um breve deslize da sua bota, pressente que levará um tombo. Então, consegue ativar um pensamento “relâmpago” sobre o que deveria fazer em seguida. Como um dublê de cinema, você se joga para trás e cai deitado poucos centímetros antes de cair no buraco! Você executou uma queda forçada que impediu outra queda bem pior!
- Durante um combate com bastão, você tenta defender um ataque desferido pelo seu adversário em direção a sua cabeça. O ataque foi executado de cima para baixo. Quando você posiciona o seu bastão acima da sua própria cabeça com a intenção de efetuar uma defesa, ouve um barulho semelhante a um objeto se quebrando. Sua mente instantaneamente associa o som a possível quebra do seu bastão. Num movimento de esquiva simples feito apenas com uma leve rotação do tronco e deslocamento da cabeça para o lado esquerdo, você solta o bastão e desloca-se rapidamente para o lado deixando o bastão do adversário passar no vazio. O bastão cai no chão quebrado em duas partes e você se livra do golpe do seu adversário.
- Dentro de um supermercado, você caminha entre duas prateleiras de garra de vinho. Nela a maior parte das garra é de vidro. Enquanto você está passando lentamente pela metade do caminho entre os dois extremos das prateleiras, avista uma senhora idosa que está tentando retirar um garrafão de aproximadamente 10 litros, posicionado no nível mais inferior de uma das prateleiras. Tudo parecia bem, até que a idosa encostou o ombro na prateleira bem no instante em que ia pegar o garrafão. Foi aí que você percebeu uma garrafa fina de 2 litros balançando prestes a cair em cima da cabeça da idosa. Com um movimento suave, você coloca a mão direita na frente da garra que já estava tombando e impede que ela caia da prateleira.

Estes são apenas exemplos muito específicos de situações de riscos que poderiam ser previstas e evitadas na sua vida, através das muitas habilidades que podem ser obtidas com a prática de Stick Fight Do.

Aplicando a arte de pensar e agir rápido em situações perigosas

Este tópico aborda de forma totalmente fictícia diferentes situações nas quais a agilidade mental poderia salvar a sua vida. Aparentemente pode até parecer coisa de cinema, mas as situações abaixo poderiam acontecer com qualquer um. Na verdade, são exemplos fatídicos um pouco exagerados, mas que certamente possuem equivalentes no mundo real.

As seguintes situações podem servir como um tipo de treino psicológico:

Você caiu dentro da via de um metrô, após alguém ter lhe empurrado. Percebendo que um trem está se aproximando rapidamente, você observa agilmente o entorno do local. Então, conclui que só tem duas opções para escapar de um horrível acidente: tentar subir e retornar à plataforma de embarque através de um dos desníveis laterais (Limites da plataforma de embarque) ou se jogar no chão e ficar deitado no vão entre os trilhos. Sem muito mais tempo para analisar, você decide se jogar entre os trilhos. Quase no mesmo momento, você escuta o trem passando acima do seu corpo. **CONCLUSÃO:** Você saiu dessa com vida, se tivesse optado por escalar uma das laterais da via, não daria tempo e o trem lhe esmaria entre um dos vagões e o piso de acesso de embarque.

Você está caminhando por uma calçada na cidade de São Paulo no Brasil. Ao passar próximo de um poste um tanto envelhecido e danificado, sente inesperadamente alguma coisa encostando na parte de cima de sua cabeça. Felizmente você está vestindo o capuz da sua blusa. Neste momento, você pensa nas seguintes possibilidades para o ainda enigmático fato: fez de um pássaro que acabaram de despencar de um dos fios do poste ou talvez um fio condutor de eletricidade que tenha se soltado. Então, você decide parar de andar e em seguida dá um curto pulo para o lado num movimento semelhante a uma esquiva. Ao voltar o olhar para o ponto onde estava antes do pulo, de fato, vê um cabo preto esticado e pendurado com algumas faíscas reluzentes. **CONCLUSÃO:** Você poderia ter sido eletrocutado se continuasse caminhando para a frente, pois provavelmente o cabo escorregaria até o seu rosto. Você evitou o problema por ter optado pensar na pior das hipóteses não subestimando a situação.

Você está parado no estacionamento do supermercado. De repente, um garoto se aproxima do seu carro, quando então, lhe diz agressivamente para dar a ele o seu smartphone. Como você geralmente tem um comportamento preventivo, de modo a não subestimar nenhuma situação do cotidiano, por menos ameaçadora que possa parecer, você faz silêncio por uns 4 segundos. Durante este rápido intervalo de tempo você desvia o olhar na direção da traseira do carro, próxima a ela outro garoto está parado de costas. Sendo dotado de percepção visual apurada, você também identifica o cabo de uma possível arma presa ao cinto do garoto. Nesse momento sua mente lhe sugere as seguintes possibilidades para resolver a situação: negar a ordem do garoto e não lhe passar o smartphone ou dar-lhe o aparelho e depois informar a segurança do supermercado. Após breve reflexão, você dá o aparelho para o garoto que em seguida vai embora sem dizer nada. **CONCLUSÃO:** Se decidisse não passar o aparelho para o garoto, teria assumido o risco de levar um tiro de um garoto desconhecido.

Em um evento de combate esportivo de Stick Fight Do, depois de muitas tentativas de golpear o seu oponente com o bastão, você acaba notando que ele é muito mais rápido e mais forte do que você. A atual situação lhe impõe uma condição de inferioridade no combate, mesmo depois de muita dedicação durante os treinamentos. Já consciente da própria condição, você percebe que existem opções dentro do combate que podem levar a algum resultado satisfatório. Porém, instintivamente você sente que não é o momento de valorizar a vitória. É hora de priorizar a sobrevivência e evitar danos maiores. Então, você nota que a melhor opção é esquivar-se e defender constantemente os ataques do seu oponente até o fim do combate. **CONCLUSÃO:** O combate terminou, você não venceu, mas ao menos manteve a integridade física e estabeleceu um certo equilíbrio na relação com o seu adversário.

A leitura ficcional de situações nas quais a agilidade de pensamento pode ser aplicada, permite ao praticante de Stick Fight Do preparar melhor a mente para situações reais.

Embora sejam mesmo fictícios, esses exemplos não são muito diferentes de coisas que podem acontecer com qualquer pessoa em ambientes urbanos.

Capítulo 17

Controle da arma

Força controlada

O bastão do Stick Fight Do é um instrumento que pode ser utilizado como arma ou como ferramenta de desenvolvimento cognitivo.

Armas geralmente são meios que usamos para combater ou defender, além dos membros do corpo. Atacar e defender com alguma parte do corpo, sempre foi o principal propósito da maioria das artes marciais. Algumas artes marciais incentivam o uso dos pés e das mãos para a aplicação de golpes, outras definem como mais eficientes as partes duras do corpo, tais como: cotovelos, joelhos, testa e canela.

Outras preferem o uso de armas como único meio de combate, não obstante, as habilidades desenvolvidas através do uso de armas acabam aumentando também a capacidade de combate corporal. No Stick Fight Do, por exemplo, o uso do bastão tem múltiplos propósitos, não somente prover a autodefesa por meio da própria arma. Neste moderno sistema de treinamento, todas as habilidades adquiridas e aprimoradas possibilitam o uso de partes do corpo como instrumento de combate. Particularmente, a parte de cognição, muito priorizada na estrutura filosófica do sistema, dá enormes possibilidades de autodefesa ao praticante. Em situações perigosas as habilidades cognitivas são essenciais para um bom desfecho em qualquer lugar.

Benefícios a parte, daremos a partir daqui, ênfase no controle da arma.

Toda arma precisa ser controlada para que seja bem aproveitada em situações de conflito, caso contrário podem tornar-se simples brinquedos.

Existem provérbios que nos foram deixados pelos antigos samurais, que mencionam em diferentes versões e formatos, a seguinte frase:

- Uma arma deve tornar-se parte do próprio corpo do guerreiro!

Interpretando um pouco melhor, podemos entender que uma arma deve ser uma extensão do corpo do homem. Assim como os braços e as pernas, uma espada, um bastão ou qualquer tipo de arma (Com exceção da arma de fogo), pode ser tão útil para o portador que no decorrer do tempo talvez ele acabe desejando tela acoplada a um de seus membros.

Bem, não é exatamente necessário anexar uma arma ao corpo de um guerreiro ou lutador para que ela seja realmente útil. Na verdade, habilidade de manuseio ou operação é o que transforma uma arma em uma poderosa ferramenta de autodefesa. Quanto maior a dinâmica dos movimentos executados, maior será a utilidade da arma em uso. Contudo, somente habilidade não basta para que seja possível controlar a arma, sendo que o controle da arma é fundamental. Assim como se controla braços e pernas, faz-se necessário controlar uma arma empunhada, caso contrário, possíveis ações descoordenadas podem na maioria das vezes, inutilizar todo o efeito protetivo de qualquer arma. Tanto um bastão grande, quanto um bastão pequeno, deve ser igualmente controlado pela combinação de forças da mente e do corpo.

Entrando no assunto sobre o elemento “força”, entenda que a potência de um ataque depende diretamente de esforços da mente e do corpo. Falando mais de Stick Fight Do, é imprescindível que praticantes deste sistema marcial exercitem o controle da força durante os treinos. Mais uma vez, tal controle somente pode ser obtido pela soma da mente com o corpo!

Para que seja possível sincronizar a mente com os movimentos de ataque com bastão, o aluno ou praticante deve centralizar os pensamentos no momento do impacto. No entanto, certa atenção aos movimentos que antecedem os ataques é extremamente importante. Pois, dependendo da trajetória do bastão durante a execução de uma técnica, diferentes resultados poderão ser obtidos após a colisão com o alvo. Desse modo, maior ou menor potência de ataque pode ser obtida em função da trajetória da arma.

Portanto a qualidade de execução das técnicas de movimento, também contam como fator de controle da arma, uma vez que os princípios da mecânica estão presentes em tudo que fazemos neste planeta. Assim, tipos de forças diferentes atuam sobre todos os corpos (Usando um jargão

científico), sendo que praticamente todas, sofrem influência de variados tipos de movimentos. Soma-se a isso tudo: deslocamento do ar, peso, gravidade, temperatura, etc.

Lembre-se que em qualquer tipo de sistema ou arte marcial, os fenômenos da física clássica influenciam diretamente em todas as técnicas e golpes.

Por fim, para fecharmos esta parte sem maiores dúvidas, acredite que o controle da força no manuseio do bastão pode ser feito através do controle e da qualidade dos movimentos; seja do bastão; seja do próprio corpo.

Impacto sem potência

O controle da força no Stick Fight Do é mais importante do que a potência do golpe.

Associado a esse controle está o “impacto sem potência”.

O impacto sem potência é um modo de golpear sem a intenção de causar danos ao alvo, estamos falando aqui de treinamento. Contudo, é muito óbvio que perante um oponente ou inimigo o objetivo deva ser o desferimento de golpes que surtam efeitos. Não podemos nos dar ao luxo de pensar que sempre poderemos brincar de acertar, deixando em segundo plano a principal razão dos treinos de combate. Porém, a ausência de impacto durante seções de treinamentos com a máquina de treino, tende a ser muito vantajoso do ponto de vista cognitivo. Quando temos a intenção de atingir um alvo, mas não o fazemos e simplesmente reduzimos as consequências das colisões do bastão, estamos trabalhando mais com a mente do que com os braços.

A ideia por trás do ato de golpear sem causar danos, faz jus ao puro objetivo de obtenção de controle da força. Em tópicos anteriores ao atual, diversos comentários são feitos sobre esta questão. Não obstante, eles não oferecem maiores esclarecimento sobre uma forma de treinamento específico, que propicie ao aluno um modo efetivo de controlar a força no momento do golpe.

No presente tópico, estamos de fato analisando isto.

O melhor tipo de treinamento na busca do controle da força, definitivamente é o ataque simulado. Na verdade, o ataque simulado é o mesmo que um golpe com impacto sem potência (Título desta seção).

Pode parecer que não, mas quando tentamos atingir um alvo e paramos o golpe alguns centímetros antes do mesmo, geralmente temos que fazer uso de diferentes habilidades. Deste modo, alguns processos cognitivos são automaticamente desencadeados em nossas mentes quando tentamos fazer isso. Parar o bastão pouco antes de atingir o alvo, nos permite exercitar o movimento dos braços e das mãos submetendo-os plenamente à força de vontade. Além disso, ao desacelerarmos o movimento para impedir um impacto, acabamos por ensinar ao nosso cérebro uma forma eficiente de controle da força. Quando o movimento é reduzido gradativamente, podemos acreditar que o cérebro interpreta tal comportamento como um tipo de programação reversa. Isto é, estamos de certa forma, informando-o de que desejamos comandar cada parte ou função do movimento. Diz-se programação reversa, porque normalmente pensamos para agir, mas neste caso agimos primeiro para induzir um tipo de pensamento. Este processo é quase que uma programação gestual, na qual fazemos algo para que a mente interprete e registre na forma de procedimento. Procedimento esse, que poderá ser reproduzido posteriormente de maneira mais natural, pois uma vez aprendido, um movimento controlado ficará efetivamente memorizado.

Através de todo este processo mental descrito, torna-se possível obter como resultado um fantástico um tipo de controle de força especialmente aplicável no desferimento de ataques. Deste modo, qualquer ataque com bastão pode ser controlado de tal forma, que o praticante de Stick Fight Do torna-se capaz de ser ofensivo e efetivo em algumas situações, mas ser ofensivo e controlado em outras situações. Isto remete a um comportamento equilibrado, sob o qual o praticante passa a adquirir o domínio total do seu potencial de ataque.

Já que voltamos a falar de potencial, vamos considerar mais alguns detalhes não menos importantes do que o controle da força. Mais uma vez comentando, quando pensamos em impacto, inevitavelmente associamos a palavra a dois objetos colidindo fortemente. Entretanto, dois objetos que encostam um no outro, não necessariamente precisam causar danos mutuamente. O fato é que o contato entre dois corpos (Usando jargão científico), pode conter muita intensidade ou pouca

intensidade. Exemplificando, se simplesmente encostarmos o bastão do Stick Fight Do em um dos alvos da máquina de treino, não estamos executando um movimento com finalidade destrutiva, mas se desejarmos realmente causar algum efeito certamente não teremos muita dificuldade, para isso bastaria abandonarmos o pensamento de controle da arma. Ou seja, não é difícil liberar um ataque com alto poder de impacto, na verdade é muito mais desafiador conter um ataque.

Diante disto, perceba que a ideia do impacto sem potência é tão somente uma forma de contenção de uma ação ofensiva, com o objetivo de obter-se o processo reverso desta técnica de controle. O que se espera de fato, é que o hábito de conter ataques reverta-se com o passar do tempo, em maior potencial de ataque quando for necessário atingir um adversário ou inimigo real.

Assim, considere que o treino persistente dos ataques sem impacto nos alvos da máquina de treino, tendem a aumentar inversamente a potência dos ataques efetivos. Sendo assim, devemos praticar o controle de impacto para aumentar o poder ofensivo.

Parece um pouco confuso esse processo, mas é extremamente funcional e realista.

Além de ser aplicável no Stick Fight Do, esta teoria sobre controle de força por redução de impacto, também pode ser aproveitada na prática de golpes e ataques sem o uso de armas. Claro que o presente estudo é dedicado ao sistema de treinamento marcial com bastão, mas existem evidências de que o controle de força através do treino de redução de impacto é igualmente eficiente em treinos que envolvam: socos, chutes, cotoveladas, joelhadas e outros golpes de combate corporal.

Lembre-se: O que importa não é o ataque, mas a capacidade de controle do ataque!

Velocidade pré-impacto

A velocidade pré-impacto tem influência direta na potência do golpe.

Quando um movimento rápido é realizado com os dois braços com o objetivo de atacar o alvo com o bastão, existe uma forte tendência de que o impacto seja forte. Porém, nem todo ataque com movimentos rápidos antecedentes precisam surtir efeito. A potência do golpe pode ser controlada exatamente através da velocidade do movimento.

Se o deslocamento dos braços é lento, poucos serão os danos causados no alvo atingido. Somente com velocidade é possível obter-se potência de ataque. O movimento rápido com o bastão durante a aplicação de uma técnica, pode resultar em impacto potencial ou apenas um leve toque. Tudo depende da intenção e do autocontrole do aluno ou praticante.

Sempre que o praticante for capaz de controlar a velocidade com que movimenta os braços antes de finalmente atingir os alvos na máquina de treino, terá a possibilidade de definir o resultado de uma ação ofensiva.

O estudo da velocidade pré-impacto é muito importante também para o aumento da mobilidade de um lutador de Stick Fight Do. O que acontece nesse caso, é que golpes rápidos desferidos contra um possível adversário, possibilitam mudanças de posições igualmente rápidas. Isto significa na verdade, que depois de desferir um ataque contra o adversário, um lutador fica imediatamente livre para se locomover, com o intuito de esquivar-se ou mesmo aproximar-se do adversário. Neste ponto, cabe falar também do controle de distância, já que a velocidade de ataque depende indiretamente de controle de distância. A melhor distância entre um lutador e o seu adversário será sempre aquela que permitir o desferimento de um golpe com êxito, ou seja, que termine em impacto efetivo. O impacto efetivo, por sua vez, depende da velocidade dos movimentos prévios da ação ofensiva.

Perceba que tudo está interligado quando se fala em velocidade de ataque. Sim é disso que se trata, velocidade de ataque!

E como resultado pode-se obter ou não um grande impacto no alvo ou adversário.

O aumento da velocidade de movimentação tende a produzir ataques com impactos potenciais, já a diminuição de velocidade tende a gerar ataques fracos ou inofensivos. Entretanto, se for considerado o fator de controle de força, aumento de velocidade pode resultar em maior poder. Isso porque quando um lutador é capaz de conter um ataque consciente de que pode alterá-lo voluntariamente, ele pode ser considerado um indivíduo que possui domínio sobre suas próprias ações. Na realidade, são muitos os lutadores de artes marciais que pensam ter domínio sobre suas

ações, quando verdadeiramente são apenas condicionados. Não existem dúvidas, de que o domínio das ações de um lutador é uma característica que está diretamente associada à capacidade de controle de movimentos. Sob esta perspectiva, aceleração ou desaceleração de um movimento são fenômenos que também merecem atenção.

Na questão do impacto, um movimento acelerado durante a execução pode ser muito mais difícil de ser contido ao final de um ataque. Por isso, também é relevante pensar que a constância dos movimentos antecedentes a um ataque, possibilitam melhor controle. No entanto, nas situações em que os movimentos relacionados a um determinado ataque sofrem variações de velocidade, sempre existirá uma chance do golpe final não ser controlável.

Contudo, se o objetivo de uma ataque for realmente a conclusão de um impacto efetivo, altas velocidades de execução de movimentos serão definitivamente o caminho para golpes poderosos.

Assim, somos levados a concluir que o controle de velocidade é o fator que permite, de modo equivalente, controle de impacto.

Outro ponto interessante relacionado ao controle de impacto por velocidade, está associado aos modelos de treinos de combinações de técnicas. Algumas técnicas do Stick Fight Do podem ser combinadas por meio da eliminação de partes dos conjuntos de movimentos, com o objetivo de obtenção de transições fluídas entre uma ou mais. As combinações resultantes desse processo de simplificação de movimentos, geralmente produz sequências mais extensas do que o normal, que frequentemente demandam mais versatilidade por parte do lutador ou praticante de Stick Fight Do.

Pois bem, sequências de movimentos muito extensas que antecedem algum tipo de ataque (Geralmente as combinações de técnicas marciais do Stick Fight Do, são direcionadas para um ataque final único), são mais difíceis de serem controladas do que as técnicas originais mais simples. Devido a essa elevação no nível de dificuldade, o praticante ou lutador geralmente precisa concentrar-se além do normal na tentativa de regular a velocidade dos movimentos envolvidos.

Em vista dessa condição desafiadora, acredita-se que as combinações de movimentos constituam um tipo de exercício excelente para quem deseja dominar o poder de impacto.

Curiosamente, treinos com bastão (Independente da prática do sistema Stick Fight Do), são atividades que facilitam o controle da velocidade corporal de modo muito natural. Afirmativamente, o bastão é um instrumento muito útil no provimento de diferentes tipos de movimentos e posturas corporais.

O que tem-se percebido em seções de treinamentos de Stick Fight Do, indica o bastão como excelente instrumento para aumento da versatilidade motora.

Desaceleração do movimento

O momento do impacto após um ataque com bastão, somente pode ser controlado através do controle de velocidade.

Como já comentado em outros tópicos, controle de velocidade é uma característica importante do Stick Fight Do. Sem controle adequado da velocidade de movimentação corporal, um praticante não é capaz de direcionar efetivamente um ataque. Neste processo também está incluso um fator tão importante quanto a questão do controle: *desaceleração do movimento*.

Desacelerar um movimento de ataque depende de um conjunto de ações correlacionadas que contribuem para o aumento ou redução de impacto. O principal objetivo neste caso, deve ser a paralisação do golpe muito próximo ao ponto de colisão ou exatamente no ponto de colisão. A verdade é que todo ataque desferido deveria colidir com o ponto de impacto, mas sem potência. Ou seja, apenas encostar o bastão no alvo é o real objetivo de um ataque com bastão, de acordo com a metodologia do sistema de treinamento em estudo.

Embora a desaceleração dos ataques aparentemente não surtam efeitos danosos no alvo a ser atingido, sempre será possível alternar entre golpes com potência e sem potência. Isto porque a prática constante das técnicas de controle de velocidade de movimento, com o passar do tempo permitem que os alunos adquiram a habilidade de liberarem força de ataque somente quando necessário. Desse modo, podemos pensar que a prática de movimentos lentos resulta em conscientização do potencial de ataque. Com isso, por saber que é capaz de atacar lentamente quando desejado, todo aluno também sabe que é capaz de atacar rapidamente de forma

equivalente, nos momentos mais oportunos. Verdadeiramente, esse é um processo comportamental que permite obter-se resultados inversos às ações praticadas.

Mesmo sendo um processo comportamental que acaba por induzir naturalmente os alunos ao domínio virtuoso do potencial de ataque, diferentes fatores estão relacionados à questão da desaceleração do movimento. Por exemplo: postura corporal, formas das bases, guarda de combate e algumas outras.

Especialmente as formas das bases assumidas por um praticante durante os treinos, influenciam diretamente na determinação do que pode ser considerado lentidão ou velocidade. Dependendo das posições das pernas do praticante antes da aplicação de um ataque com bastão, poderá ser mais fácil ou mais difícil desacelerar ou acelerar o deslocamento do bastão em direção ao alvo. Deste modo, tão importante quanto a força de vontade em conter o impacto do bastão no alvo, são as posições das pernas adotadas por um praticante momentos antes do início de um ataque. Não é difícil compreender a influência das bases de combate na velocidade de ataque, porém a maior parte do aprendizado sobre essa característica técnica própria deste sistema de treinamento, geralmente origina-se das várias experiências realizadas pelos próprios alunos. Existe uma lacuna em relação a esta peculiaridade do sistema: muitas vezes um tipo de base de combate pode ser adequada para um aluno, mas não para outro. Como consequência, para um determinado aluno, uma base “X” pode propiciar maior facilidade de ataque veloz, já uma base “Y” pode dificultar um ataque lento. Logo, acaba sendo um aspecto relativo e portanto os resultados a serem obtidos dependem realmente em parte, da experiência de cada praticante. Entretanto, a busca por experiência não é algo relativo, todos os alunos precisam valorizar experiências de controle de velocidade, sempre observando e considerando os detalhes que ora contribuam para aumento, ora contribuam para a redução da velocidade de movimentação.

Indiscutivelmente, bases de combates fazem a diferença na busca por controle de velocidade. Contudo, comportamentos escalonados são essenciais para que o aluno consiga perceber as partes de uma técnica que podem ser aceleradas ou desaceleradas. Em especial, desaceleração de um movimento não é somente um procedimento, também é atitude que pode ser tomada de forma imediata. Mais precisamente falando, quando decidimos que temos que parar o bastão próximo ao alvo com pouca força, damos uma ordem imediata a nós mesmos para frear ou conter o movimento atual. De certa forma, demonstramos uma mudança repentina de atitude, em concordância com o real conceito de virtude. Quando fazemos isso, até certo ponto, estamos exercendo puramente força de vontade.

Assim, observe que o processo de desaceleração do movimento normalmente é uma consequência de fatores e condições não mensuráveis; algo de difícil determinação técnica.

Devido a tal característica virtuosa do processo de desaceleração do movimento, devemos nos apoiar em outros tipos de exercícios que permitam medir de alguma forma, níveis evolutivos decorrentes diretamente da prática.

Uma das maneiras para se obter melhores resultados relativos a esse processo capacitante, pode ser o escalonamento entre movimentos rápidos e lentos. Acelerando ou desacelerando de modo alternado os movimentos continuamente durante um determinado período, geramos uma condição mental que transforma o conjunto de ações envolvidas num novo processo automático, porém não condicionado; puramente um comportamento memorizado que pode ser modificado de forma circunstancial. De modo contrário, um comportamento condicionado normalmente dificulta mudanças repentinas.

Em síntese, alternar constantemente entre movimentação rápida e movimentação lenta, parece ser a melhor maneira para obter-se a capacidade de desacelerar um ataque com bastão antes do impacto.

Cognição reversa

A metodologia de treino do Stick Fight Do possui uma teoria bem interessante: *cognição reversa*.

Cognição reversa é a ideia de que alguns tipos de habilidades podem ser obtidas através da prática de habilidades significativamente opostas. Basicamente, essa teoria diz que para obter-se

uma coisa, deve-se considerar o inverso dessa mesma coisa. Falando de modo mais específico e condizente com a proposta da presente obra: *exercitar uma habilidade para melhorar a habilidade inversamente correspondente*.

Nesta parte faremos um breve exercício de cognição reversa, tendo como tema uma seção de treino de Stick Fight Do:

- a) Treinar movimentos lentos para aumentar a velocidade.
- b) Treinar movimentos rápidos para obter a capacidade de desaceleração de movimentos.

- a) Praticar técnicas usando bases fixas para aumentar a mobilidade quando necessário.
- b) Praticar muita mobilidade para fortalecer as pernas e melhorar as bases fixas.

- a) Atacar com força para ser capaz de conter um golpe.
- b) Atacar sem força para ser capaz de aumentar a potência de impacto quando desejado.

- a) Deslocar-se com as pernas semidobradas para ser capaz de pular obstáculos.
- b) Deslocar-se com pulos curtos para aumentar o equilíbrio e não ser derrubado pelo adversário.

- a) Variar técnicas de ataques para facilitar repetições de técnicas específicas.
- b) Repetir muitas vezes a mesma técnica para aumentar a concentração na prática de sequências variadas.

- a) Segurar firmemente o bastão ao desferir golpes, para obter uma guarda mais protegida e menos mobilidade.
- b) Segurar levemente o bastão ao desferir golpes, aumentando a mobilidade e ficando mais desprotegido.

- a) Selecionar poucas técnicas para o treinamento, com o objetivo de aperfeiçoar movimentos específicos.
- b) Selecionar muitas técnicas para o treinamento, aumentando a velocidade de pensamento, porém deixando de aperfeiçoar certos movimentos.

- a) Combinar técnicas diferentes para entender o conceito de transição cinética.
- b) Executar sempre uma técnica por vez sem fluides de movimentos.

- a) Atacar muitas vezes de cima para baixo, para aprender a atacar de baixo para cima.
- b) Atacar muitas vezes baixo para cima, para aprender a atacar de cima para baixo.

- a) Atacar muitas vezes da direita para a esquerda, para aprender a atacar da esquerda para a direita.
- b) Atacar muitas vezes da esquerda para a direita, para aprender a atacar da direita para a esquerda.

- a) Deslocar-se durante algum tempo em linha reta, para ser capaz de deslocar-se em círculos.
- b) Deslocar-se durante algum tempo em círculos, para ser capaz de deslocar-se em linha reta.

- a) Deixar o bastão cair no chão propositadamente em alguns momentos, para adquirir o hábito de segurá-lo corretamente.
- b) Sempre evitar que o bastão caia no chão, para soltá-lo rapidamente quando necessário.

- a) Permanecer por um certo tempo em posição de combate, para adquirir senso disciplinar.
- b) Frequentemente adotar postura livre e sem guarda de combate, para perceber como a disciplina influencia na aplicação das técnicas.

O exercício proposto é apenas uma forma didática e simples de demonstrar como todos os pensamentos em geral, estão associados durante uma seção de treinamento, bem como cada detalhe pode influenciar positivamente ou negativamente nos resultados dos treinamentos.

Uma técnica de controle da mente

O treinamento de controle da arma é um meio de controle mental.

Ao tentar controlar a força com a qual desfere um golpe em direção a um dos alvos da máquina de treino, o praticante do sistema de treinamento marcial com bastão, acaba exercendo controle sobre sua própria força de vontade, adquirindo assim um comportamento virtuoso que leva ao ajustamento de todos os pensamentos envolvidos num treinamento marcial.

Além da aplicação de carácter marcial, uma forte característica intelectual também surge da prática de controle da arma. Como vimos nos capítulos anteriores, diversas pequenas ações contribuem de forma conclusiva para o controle da arma (No caso o bastão de combate).

O esforço dispensado para o controle da velocidade de ataque e potência de impacto, já são atitudes suficientes que culminam em certo nível de evolução intelectual. Na verdade, tal esforço funciona como uma técnica de controle da própria mente; uma força de vontade de domínio de si mesmo. O ato de parar um golpe de bastão alguns centímetros antes de atingir um alvo, pode parecer uma tarefa fácil aos olhos de leigos em artes marciais, ou mesmo aos olhos de adeptos de outros sistemas de combate ou esportes. Mas a verdade é que não é nada simples chegar a tal objetivo com eficiência. O ato de interromper um movimento veloz característico das técnicas do Stick Fight Do, demandam diferentes outras habilidades por parte do praticante. Deste modo, para que o bastão pare antes de um alvo, o praticante precisa fazer uso de quase todas as suas faculdades psíquicas com o objetivo único de controlar os seus próprios braços e mãos, em função da sua força de vontade. Nitidamente, este é um processo concentrado de atividades intelectuais. Quando falamos em intelectualidade, precisamos ter em mente, que o uso das habilidades cognitivas (Memória, percepção visual, raciocínio rápido, etc), também dependem de conhecimentos prévios sobre os fatores relacionados às próprias habilidades. A busca por conhecimentos sobre funções cognitivas, pode ser considerado um trabalho de intelectualidade, sendo que a assimilação de conhecimentos em prol do correto uso de habilidades diversas, configura certamente um tipo de atividade intelectual.

Envolvendo atividade intelectual devido à busca por conhecimento, bem como o empenho dos praticantes de Stick Fight Do em dominar pequenas ações através do manuseio do bastão, gradativamente tudo isso resulta em uma eficiente técnica de controle da mente. Controle esse, relativo somente à própria mente do praticante; uma forma de autocontrole por meio do movimento. Assim, vencer a si mesmo deve ser o objetivo mais importante para um lutador ou praticante de Stick Fight Do.

Podemos tentar controlar nossas mentes utilizando diferentes metodologias, mas o sistema em questão possibilita um caminho simples e suave através de um modelo de combate primitivo, porém extremamente eficiente na busca pelo autodesenvolvimento.

Em geral, são as técnicas de combate mais simples que trazem grandes benefícios aos adeptos de um sistema marcial, não são as complexidades muitas apresentadas em treinos exaustivos e sem muita contribuição para os indivíduos. Muitas vezes, as técnicas mais complexas de combates presentes em diferentes artes ou sistemas marciais, favorecem somente os momentos de conflitos, mas não retornam contribuições significativas para o desenvolvimento pessoal. Quando se pensa especificamente em combate, não sobra muito tempo para pensar em autodesenvolvimento. Por isso, no Stick Fight Do prevalece a ideia da busca por domínio mental, sendo que a arma e as técnicas marciais constituem especialmente um meio para o controle das funções mentais.

Definitivamente, evolução cognitiva é o que realmente se pode esperar deste sistema de treinamento com bastão. No entanto, para que o modelo de treinamento surta efeito, alunos e professores precisam estar realmente conscientizados dos princípios filosóficos do sistema. Princípios esses que priorizam a cognição dos seus adeptos.

Afirmativamente, tempo é o elemento necessário para que os resultados da busca pelo controle da própria mente sejam evidenciados. Cada treino sempre acarretará melhorias nas habilidades dos praticantes, desde que sejam considerados e valorizados os fatores intelectuais necessários à real obtenção de resultados. Como foi dito algumas linhas acima, conhecimentos sobre as atividades a serem realizadas em cada seção de treino devem ser acumulados, analisados e revisados. Somente diante de conhecimentos acerca dos próprios atos é que um aluno consegue aperfeiçoar pensamentos e movimentos.

Ainda dentro deste cenário de controle mental, as técnicas de movimento servem como ferramentas de orientação dos processos cognitivos. Cada técnica contém características que favorecem uma ou mais faculdades do praticante. Todavia, deve existir sempre vontade por parte dos alunos e professores em estudarem as técnicas e suas possíveis combinações.

Apesar de óbvias as razões que dão ao presente sistema de treinamento, forte característica de ferramenta de controle mental, qualquer resultado positivo que possa ser obtido após muito treinamento pode ser relativizado. Isto significa que os resultados nem sempre serão equivalentes entre diferentes indivíduos adeptos e praticantes do sistema de treinamento. As qualidades pessoais de cada indivíduo contam muito em qualquer sistema marcial ou até em metodologias especializadas em controle da mente.

De certa forma, cada indivíduo responde de um jeito diferente aos treinamentos.

Alguns terão mais facilidade no desenvolvimento cognitivo, porém mais dificuldade para executar as técnicas e vice-versa.

Capítulo 18

Plano de treino padrão

Definindo os níveis do treino

Esta é a primeira etapa para a construção de um treino de Stick Fight Do.

Segue abaixo uma lista de recomendações que podem auxiliar na definição dos níveis de treinamento a serem incluídos no plano de treino:

- Priorize os níveis que contenham a maior quantidade de técnicas não exercitadas nas últimas seções de treino.
- Se você estiver com dificuldades em aprender uma nova técnica, desconsidere os níveis mais básicos para o seu próximo treino (Nível 1 ao Nível 4).
- Se você treinou muito nos últimos dias; se a sua performance na execução das técnicas mais avançadas pode ser considerada boa, dê preferência para os níveis mais básicos na sua próxima seção de treino (Nível 1 ao Nível 4).
- Se você for graduado acima do nível 7, faça sempre uma mesclagem entre níveis básicos e níveis avançados, com o objetivo de manter um certo equilíbrio de habilidades e conhecimentos. Um exemplo de mesclagem de níveis: nível 1, nível 8, nível 3, nível 5. Neste caso, se fosse esta a sua lista de níveis definidos, deveria praticar as técnicas de cada nível seguindo a mesma ordem de níveis da lista.
- Se for um aluno iniciante e ainda estiver aprendendo apenas as técnicas do nível 1, não se aventure a desvendar ou visualizar técnicas de níveis mais avançados, pelo menos antes de iniciar uma seção de treino. Detalhes de outras técnicas poderão atrapalhar o processo de aprendizagem.
- Se optar por incluir apenas um nível de treinamento no seu plano, tente ao menos revisar visualmente (Através de vídeos), algumas técnicas dos demais níveis nos quais você já seja graduado. Tente fazer a revisão sempre alguns minutos antes de iniciar a próxima seção de treino.
- Professores podem construir níveis alternativos e temporários para seções de treinos especiais. Deste modo, técnicas de níveis diferentes podem ser organizadas numa nova lista, desde que seja respeitado o limite máximo de 10 técnicas de movimento. No entanto, um nível alternativo não pode e nem deve ser incluso na classificação dos níveis padrões (Níveis 1 a 10); deve servir apenas como modelo temporário, para uso em uma única seção.
- Sempre que possível, revise os vídeos integrantes de todas os níveis que tenham sido definidos para uma seção de treino. Tente fazer isto sempre após o término do treinamento. Assim, você poderá conscientizar-se de possíveis erros cometidos durante o treinamento.
- Quando quiser priorizar treinamentos de velocidade, escolha níveis que contenham muitas técnicas semelhantes para facilitar os efeitos de transições de movimentos ao montar combinações.
- Depois de cada seção de treino, anote digitalmente ou em papel os nomes das técnicas que não foram praticadas, para que sejam consideradas no próximo treinamento. Lembre-se de indicar também os níveis de cada técnica pendente.
- Sempre que possível faça uma breve revisão dos níveis 1, 2 e 3 ao iniciar uma seção de treino, caso você já seja graduado acima do nível 3. Mesmo se for iniciante já graduado no nível 2, sempre faça uma rápida revisão do conteúdo do nível 1.

Selecionando as técnicas

Recomendações para uma seleção de técnicas que sejam adequadas ao seu próximo treino:

- De cada nível definido para uma seção de treino, escolha sempre as técnicas que você tenha tido alguma dificuldade de execução nas seções de treinos anteriores.
- Sempre prepare pelo menos uma combinação entre técnicas de um mesmo nível para praticar.
- Sempre prepare pelo menos uma combinação entre técnicas de dois níveis diferentes para praticar.
- Memorize os nomes das técnicas selecionadas antes de iniciar uma seção de treino.
- Antes de cada treino, assista uma vez cada vídeo das técnicas selecionadas.
- Sempre que possível, faça uma lista separada contendo os nomes de todas as técnicas que você considere fáceis de praticar antes de começar o próximo treino.
- Sempre que possível, faça uma lista separada contendo os nomes de todas as técnicas que você considere difíceis de praticar antes de começar o próximo treino.
- Inicie sempre uma seção de treino, praticando as técnicas que você considere fáceis de executar, reservando as técnicas mais difíceis para uma segunda parte da mesma seção de treino.
- Quando surgirem dúvidas durante uma seção de treino em relação às técnicas selecionadas, não hesite em consultar os vídeos das técnicas por meio do seu smartphone ou qualquer outro dispositivo reprodutor acessível.
- Anote as combinações de técnicas que deverão ser executadas utilizando a seguinte regra:
[CÓDIGO_TECNICA 1] + [CÓDIGO_TECNICA 2] + [CÓDIGO_TECNICA 3]
- Para treinamento com ênfase em velocidade prepare combinações de técnicas semelhantes (Com movimentos parecidos).
- Para treinamento com ênfase em memorização, prepare combinações de técnicas que sejam bem diferentes umas das outras.
- Para treinamento com ênfase em desenvolvimento de coordenação motora, monte combinações de no máximo 3 técnicas diferentes, mas considere especialmente as técnicas mais complexas de cada nível.
- Para treinamento com ênfase em pensamento rápido, prepare combinações com grande quantidade de técnicas simples (Quanto maior a quantidade, melhor será o resultado cognitivo).
- Para treinamento com ênfase em desenvolvimento de habilidades gerais, selecione um conjunto limitado de técnicas, porém que sejam bem diversificadas; uma lista contendo uma ou duas técnicas de cada nível de treinamento.
- Quando quiser priorizar o condicionamento físico durante uma seção de treino, selecione somente as técnicas básicas do nível 1, mesmo que você seja graduado em Stick Fight Do.
- Para treinamento com ênfase em concentração, selecione apenas uma técnica de alta complexidade que deverá ser praticada de forma contínua e sem intervalos durante todo o tempo da seção de treino.

- Para facilitar a memorização dos nomes das técnicas, faça uma lista de treino agrupando as técnicas pelas semelhanças de nomenclatura (Quando possível). Tente praticá-las seguindo a mesma ordem da lista.

Assistindo aos vídeos das técnicas selecionadas

Procedimento para análise de vídeos de técnicas de movimento:

- a) Quando for aprender uma nova técnica, assista o vídeo completo da mesma sem se preocupar com quaisquer detalhes técnicos.
- b) Depois de assistir ao vídeo de uma técnica pela primeira vez, reproduza-o novamente fazendo pequenas pausas nas partes que lhe parecerem menos compreensíveis.
- c) Tente se lembrar dos movimentos iniciais da técnica visualizada e tente executá-la com o bastão livremente sem uso de alvos.
- d) Assista ao vídeo da técnica mais uma vez de forma contínua até o final.
- e) Faça um trabalho mental, feche os olhos por alguns segundos e tente imaginar os movimentos vistos no vídeo.
- f) Com o bastão em punho, tente executar a técnica de movimento completa sem o auxílio do vídeo. Mesmo que não tenha certeza que os seus movimentos estejam corretos, repita a técnica ao menos umas dez vezes lentamente.
- g) Utilizando um dispositivo reprodutor de vídeo acessível (Smartphone, computador pessoal, etc), deixe o vídeo em execução cíclica (Em looping). Então, imite os movimentos demonstrados no vídeo ao mesmo tempo em que estiver assistindo-o. Pratique a técnica deste modo (Auxiliado por vídeo), durante algum tempo, talvez durante uns 5 minutos.
- h) Sem auxílio de vídeo, pratique a técnica em estudo livremente sem uso de alvos repetindo-a 100 vezes e alternando entre o lado direito e o lado esquerdo do corpo. Considere o posicionamento da sua base como referência, sendo que a perna direita para trás representará o lado direito do seu corpo, logo o posicionamento da perna esquerda para trás representará o lado esquerdo do corpo.
- i) Grave o seu próprio vídeo da técnica em estudo, mas execute-a de forma lenta.
- j) Assista atentosamente o seu próprio vídeo e compare-o com o vídeo original da técnica. Isso certamente ajudará na identificação de erros de execução que eventualmente você tenha cometido.
- k) Reproduza o vídeo original da técnica em sentido reverso, vendo os movimentos ao contrário talvez você entenda melhor alguns pontos ora complicados.
- m) Faça uma seção de treinamento temporizada e alternada entre execução dos movimentos e visualização do vídeo. Durante aproximadamente 30 minutos, alterne suas atividades de treino ora fazendo, ora vendo o vídeo.

n) Escolha outro vídeo de alguma técnica que você já aprendeu, mas que tenha características em comum com a técnica em estudo. Em seguida, compare os dois vídeos assistindo-os algumas vezes alternadamente. Comece este processo pelo vídeo da técnica mais antiga; que você já conhece.

o) Anote os pontos semelhantes entre os dois vídeos das técnicas comparadas (Antiga e nova técnica).

p) Numa breve seção de treino mais específica, pratique algumas vezes somente os movimentos relativos aos pontos semelhantes entre as duas técnicas comparadas (Vídeos da antiga e da nova técnica).

q) Anote os pontos diferentes entre os dois vídeos das técnicas comparadas (Antiga e nova técnica).

r) Numa breve seção de treino mais específica, pratique algumas vezes somente os movimentos relativos aos pontos diferentes entre as duas técnicas comparadas (Vídeos da antiga e da nova técnica).

Memorizando os códigos das técnicas selecionadas

Procedimento para a memorização do código de uma técnica:

a) Durante o tempo de 30 minutos, alterne continuamente entre as ações de assistir o vídeo da técnica e escrever ou digitar o código da mesma.

b) Durante o tempo de 10 minutos, alterne continuamente entre as ações de imaginar partes do vídeo da técnica e pronunciar o nome/código da técnica em voz baixa.

c) Digite ou escreva o código de modo a redigir uma pequena lista com o nome da técnica duplicada 30 vezes.

d) Durante o tempo de 10 minutos, deixe o vídeo em reprodução na sua frente (Num smartphone, computador ou TV), tente prepará-lo de modo que fique em execução cíclica (Looping). Então, anote o nome da técnica num pedaço de papel ou mesmo na tela de um computador e faça o seguinte:

1 - Olhe brevemente para o vídeo.

2 - Olhe rapidamente para o nome da técnica.

Siga repetindo estas duas ações até o atingir o tempo previsto.

e) No papel ou na tela de um computador, tente escrever ou digitar uma curta descrição da técnica que estiver estudando. Tente colocar em palavras o que você realmente vê no vídeo.

f) Na tela de um computador ou numa folha de papel, misture o nome da técnica que estiver estudando no momento, com ao menos vinte nomes (Códigos), de outras técnicas já conhecidas. Depois, tente identificar a técnica em estudo em meio as outras apenas observando rapidamente os nomes misturados (Passando rapidamente os olhos sobre a tela de vídeo ou folha de papel). Repita este exercício aproximadamente vinte vezes.

g) Assista ao vídeo da técnica em estudo mais uma vez, enquanto fica pronunciando em voz baixa o nome/código da mesma.

h) Num computador ou numa folha de papel, anote o nome da técnica em estudo e também o nome de alguma outra técnica que você considere muito diferente, mas que você já conheça e já tenha praticado muito. Em seguida, escreva ou digite logo abaixo dos nomes das duas técnicas, algumas diferenças entre elas que você considere relevantes.

i) Abra a apostila correspondente ao nível da qual a técnica em estudo faz parte, em seguida leia os códigos que representam os nomes de todas as técnicas em sentido de cima para baixo. Quando terminar, leia dez vezes somente o código representativo da técnica em estudo.

j) No computador ou numa folha de papel, escreva ou digite o código representativo do nome da técnica em estudo, só que faça isso distribuindo os caracteres em orientação vertical. Depois, leia o código verticalmente algumas vezes de cima para baixo e de baixo para cima.

k) Grave seu próprio vídeo executando a técnica em estudo, pronunciando o nome da técnica no começo do vídeo antes de iniciar a sequência de movimentos. De posse do novo vídeo, assista-o pelo menos uma vez antes de realizar as próximas seções de treinos.

Veja, este procedimento é simplesmente um modo de exercitar a memória por meio do uso das regras de nomenclatura do Stick Fight Do. Contudo, existe dupla utilidade neste procedimento, pois você pode usá-lo como técnica de treinamento de memória e também como ferramenta auxiliar para a memorização dos códigos que representam as técnicas marciais do sistema aqui em estudo.

Apesar da utilidade deste procedimento de memorização, ele não é obrigatório para quem deseja praticar Stick Fight Do, certamente existem outras formas de memorizar-se os nomes das diferentes técnicas marciais propostas.

Portanto, considere o procedimento apresentado como um tipo de contribuição didática oferecida pelo fundador do sistema.

Exercitando cada técnica selecionada lentamente sem alvo

Recomendações para exercícios lentos sem alvo:

- Pense em executar cada movimento de uma técnica de forma lenta.
- Relaxe os braços o máximo possível durante cada movimento.
- Ao golpear o ar com o bastão, tente relaxar os ombros e os braços ao final do movimento.
- Sempre segure o bastão com as duas mãos fechadas durante toda a movimentação.
- Não dê impulsos antes de iniciar um movimento, simplesmente comece a deslocar o bastão.
- Mantenha sempre a mesma velocidade durante a execução de uma técnica de movimento.
- Enquanto estiver executando uma técnica, também movimente as pernas para deslocar-se.
- Tente deslocar a base (Posicionamento das pernas), simultaneamente ao movimento da técnica.
- Ao locomover-se, mova os pés e as pernas sempre com a mesma velocidade com a qual estiver movendo o seu bastão.

- Sempre reposicione a guarda de combate, após finalizar a execução de uma técnica.
- Sempre que possível, faça movimentos circulares com o bastão, caso a técnica que estiver sendo praticada contenha movimentos que incluam trajetórias em formato circular.
- Durante a execução de uma técnica, tente locomover-se em todas as direções possíveis: para frente, para trás, para o lado esquerdo, para o lado direito, etc.
- Procure sempre variar as direções de locomoção alternadamente (Ora para o lado, ora para a frente, etc).
- Observe atentamente cada um dos seus próprios movimentos durante a execução de uma técnica. Neste caso, não é necessário imaginar um adversário ou oponente. Apenas foque nos deslocamentos e posições do bastão.
- Com exceção dos movimentos de trajetória e posições posturais, sempre direcione fixamente o olhar para o suposto ponto de impacto do bastão, quando finalizar uma técnica (Momento de aplicação do golpe).
- Faça movimentos rotacionais com o tronco ao executar qualquer tipo de técnica de movimento.
- Tente sempre movimentar a cabeça em sincronia com os movimentos do bastão.
- Caso deseje obter maior nível de concentração, feche os olhos em alguns momentos ao executar uma ou mais técnicas, mas tenha cuidado para não sofrer acidentes com o bastão.
- Para melhor controle de distância e noção de espaço, eventualmente pratique as técnicas em locais de tamanho reduzido (Salas pequenas de preferência).
- Se possuir mais de um bastão, de modo que cada um tenha um peso ou tamanho diferente, opte sempre pelo bastão mais pesado e mais longo para treinar.
- Algumas vezes, experimente fazer os mesmos movimentos de uma determinada técnica sem usar o bastão. Porém, continue executando os movimentos lentamente.
- Procure trabalhar a sua respiração simultaneamente aos movimentos em execução (Inspire e expire).

Exercitando cada técnica selecionada rapidamente sem alvo

Recomendações para exercícios rápidos sem alvo:

- Pense em executar cada movimento de uma técnica com velocidade.
- Relaxe os braços o máximo possível antes de iniciar cada movimento.
- Depois de golpear o ar com o bastão, retorne-o à posição inicial puxando-o rapidamente (Como um chicote).
- Sempre segure o bastão com as duas mãos fechadas durante toda a movimentação.
- Dê impulso antes de iniciar cada movimento de uma técnica.

- Pense em aumentar cada vez mais a velocidade durante a execução de uma técnica de movimento.
- Enquanto estiver executando uma técnica, também movimente as pernas para deslocar-se.
- Tente deslocar a base (Posicionamento das pernas), simultaneamente ao movimento da técnica.
- Ao locomover-se, mova as pernas e os pés o mais rápido que puder.
- Sempre reposicione a guarda de combate, após finalizar a execução de uma técnica.
- Sempre que possível, faça movimentos circulares com o bastão, caso a técnica que estiver sendo praticada contenha movimentos que incluam trajetórias em formato circular.
- Durante a execução de uma técnica, tente locomover-se em todas as direções possíveis: para frente, para trás, para o lado esquerdo, para o lado direito, etc.
- Procure sempre variar as direções de locomoção alternadamente (Ora para o lado, ora para a frente, etc).
- Tente não olhar para o bastão enquanto estiver executando as técnicas de movimento, ao invés disso olhe sempre para a direção na qual deverá ser desferido o próximo ataque (Mantenha a cabeça erguida).
- Sempre direcione fixamente o olhar para o suposto ponto de impacto do bastão, quando finalizar uma técnica (Momento de aplicação do golpe).
- Faça movimentos rotacionais com o tronco ao executar qualquer tipo de técnica de movimento.
- Mantenha o bastão a uma certa distância do tronco durante a execução de qualquer técnica.
- Nunca feche os olhos enquanto estiver executando uma ou mais técnicas de movimento.
- Para melhor controle de distância e noção de espaço, eventualmente pratique as técnicas em locais de tamanho reduzido (Salas pequenas de preferência).
- Se possuir mais de um bastão, de modo que cada um tenha um peso ou tamanho diferente, opte sempre pelo bastão mais leve e mais curto.
- Algumas vezes, experimente fazer os mesmos movimentos de uma determinada técnica sem usar o bastão. Continue executando os movimentos rapidamente.
- Procure trabalhar a sua respiração simultaneamente aos movimentos em execução (Inspire e expire).

Aplicando todas as técnicas selecionadas na máquina de treino

Recomendações de aplicação:

- Sempre inicie um ataque a partir da postura de combate (Guarda).
- Desloque-se constantemente em torno da máquina de treino, de acordo com as posições dos alvos (Tente sempre ficar posicionado de frente para o alvo superior ou inferior da máquina).
- Controle a força de cada golpe buscando apenas encostar o bastão nos alvos (Ver sobre controle de força em tópicos anteriores).
- Quando pressentir uma possível queda da máquina de treino, seja rápido para segurá-la ou escorá-la e não a deixe cair.
- Escolha os alvos a serem atingidos relativamente aos tipos de ataques das técnicas selecionadas.
- Aumente progressivamente tanto a velocidade de ataque, quanto a velocidade de locomoção.
- Nunca pare de atacar os alvos por muito tempo, ao invés disso golpeie ininterruptamente durante um determinado período de tempo (Geralmente cronometrado).
- Sempre selecione um conjunto de técnicas que possibilite o uso de todos os alvos da máquina de treino (Alvo superior, alvo central e alvo inferior).
- Retorne o bastão à posição inicial após cada golpe desferido, refazendo a postura de combate em guarda.
- Se ocorrer alguma queda do bastão, pegue-o rapidamente e prossiga com o treinamento.
- Varie o máximo possível as técnicas de movimento durante do treino.
- Em alguns momentos, alterne a distância entre você e a máquina, ora golpeie estando perto dela, ora golpeie estando longe dela.
- Quando errar ao tentar acertar um dos alvos da máquina, repita a mesma técnica e não mude para outra até conseguir atingir o alvo escolhido com precisão.
- Tente sempre se deslocar em círculo em volta da máquina de treino, simultaneamente aos golpes aplicados.
- Para aumentar o nível de dificuldade do treino, adote o uso de duas máquinas e tente golpeá-las alternadamente (Mantenha-as um pouco distante uma da outra).
- No caso de adoção de duas máquinas de treino, considere e imagine dois inimigos fictícios a serem vencidos.
- Reposicione os alvos da máquina de treino sempre que ficarem muito abaixo do topo do tripé.
- Nas ocasiões de queda da máquina, tente apoiá-la com as pernas de vez em quando para evitar que a mesma caia de fato (Uma forma interessante de exercitar controle dos membros inferiores).

- Trabalhe a respiração a cada movimento realizado.
- Se ficar muito cansado durante a seção de treino, dê uma pausa curta de aproximadamente 30 segundos.
- Como exercício de aquecimento antes de iniciar um treino, você pode desferir ataques básicos (Frontal e lateral), durante o tempo cronometrado de 15 minutos.
- Se perceber que uma determinada técnica está incorreta, pare e reserve uns dois minutos extras para praticá-la no ar (Sem alvos). Depois, retome o treinamento na máquina.

Capítulo 19

Combinação de artes: Artesanato e Marcial

A confecção do bastão

O bastão do Stick Fight Do é composto por um cabo de vassoura revestido de fita isolante.

São diversos os tipos de armas adotadas nas artes marciais mais tradicionais, sendo que a maior parte depende de algum tipo de processo de fabricação. Desde os tempos antigos, em especial a era medieval, a produção de espadas dependia de técnicas artesanais um tanto complicadas, mas também dependia de conhecimentos militares. Pessoas que forjavam e moldavam espadas para cavaleiros e guerreiros na Europa e no Japão, só para citar alguns exemplos, deveriam possuir experiência em combate. De certo, se esses fabricantes de armas não soubessem como os guerreiros usariam as espadas durante os conflitos ou desafios, certamente não seriam capazes de contribuir para o sucesso das missões.

Além da espada, outros tipos de armas também dependiam de técnicas avançadas de fabricação, por exemplo: lanças, correntes com bolas de ferro, luvas metálicas, entre outras.

Fundamentalmente, todas elas envolviam conhecimentos de guerra, ou seja, quem fabricava precisava entender realmente os propósitos do que estava fazendo. Neste cenário, bastões também eram fabricados por meio de algumas técnicas associadas aos princípios de guerra da época. No entanto, por serem simples em sua natureza instrumental, não eram os bastões muito difíceis de serem produzidos; não eram como as espadas, embora sejam armas parecidas em formato.

Dentro da classificação de “bastão”, também temos diferentes tipos relativamente ao tipo de matéria-prima que pode ser utilizada para a fabricação. Os principais são: bastão de madeira e bastão de metal.

No mais distante passado da história humana, os bastões de madeira eram utilizados em grande escala, porque os grupos sociais eram geralmente primitivos em relação aos grupos sociais da idade média, por exemplo. Obviamente não existia ainda domínio de produtividade com materiais mais resistentes como o metal. O metal como material para fabricação de armas, foi introduzido fortemente no percurso da história pelos povos da era medieval. Até então, não existiam muitas armas diferentes da espada. Nesta fase da nossa longa história, começaram a surgir tipos e formatos de armamentos mais sofisticados (Como já foi citado mais acima).

Contudo, uma coisa é certa! A arte de manipulação de objetos com o objetivo de obter-se utensílios e ferramentas, sempre foi o ponto comum na produção de armas de combate direto.

O artesanato é uma arte, assim como o comportamento marcial também é uma arte. Melhor dizendo, arte marcial é uma mistura de ciência militar com atividade artística. As técnicas de combate geralmente implicam em habilidades que sobrepõem-se aos estudos do movimento em prol da estratégia de guerra. Quando alguns tipos de golpes são executados por um lutador, uma visão peculiar é necessária para que os resultados esperados durante uma investida sejam obtidos. De certo modo, essa visão peculiar seria a expressão do lado artístico do lutador. Podemos melhorar esta explicação, citando os samurais (Antigos guerreiros japoneses). Os samurais possuíam habilidades que não eram provenientes somente de estudos táticos, na verdade a prática diária das técnicas de combate despertavam um certo senso artístico nesses guerreiros. Assim, saber manipular uma espada requer um pouco de conhecimento técnico e um pouco de sensibilidade.

Vendo desta forma, podemos entender que a arte caminha junto com o conhecimento técnico nas artes marciais. No Stick Fight Do, confeccionar um bastão de treino pode ser considerado um ato artístico, uma vez que tal processo depende totalmente da capacidade do aluno ou praticante em modelar o seu próprio instrumento de treino. Isso é bem legal! Ensina ao aluno que a sua evolução depende dele mesmo desde o início. Deste modo, se um bastão for produzido incorretamente, tal fato significará que o aluno seguirá o caminho errado, mas se for capaz de produzir um bastão esteticamente bom, terá mais chances de seguir um caminho de sucesso. Portanto, note que a produção de um bastão pode muitas vezes revelar o futuro do praticante de Stick Fight Do.

Temos então, um pouco de artesanato dentro de um sistema marcial.

Claro que durante toda a história de guerra da humanidade, armas foram produzidas por uma ou mais pessoas, porém raramente os próprios combatentes ou guerreiros fabricavam suas próprias armas. Esta é uma característica interessante do sistema de treinamento marcial com bastão. Num mundo moderno repleto de produtos fabricados cada vez mais com rapidez e escalabilidade (Devido à tecnologia atual), instrumentos de treinamento esportivo ou de artes marciais são artigos desprovidos de conceitos verdadeiramente artísticos. Enquanto isso, o Stick Fight Do é um sistema que tenta preservar o potencial artístico dos artistas marciais adeptos e incentivadores de seus princípios.

No canal de vídeos do sistema que fica hospedado no YouTube (Internet), existem quatro vídeos sequenciais que demonstram como deve ser produzido o bastão de treino.

A montagem da máquina de treino

A máquina de treino do Stick Fight Do deve ser considerada como o principal instrumento de treino.

Através dele o aluno consegue desenvolver diferentes tipos de habilidades de combate, mesmo sendo alvo sem mecanismo de reação. Não obstante, a máquina de treino pode deslocar-se após impactos por determinados tipos de ataques. Então, breves deslocamentos na base do tripé de sustentação, acabam por simular um certo tipo de mobilização que contribui para uma simulação mais realista de uma situação de combate.

Obviamente a máquina nunca responderá de forma ofensiva, porém as consequentes mudanças de posições que podem ser causadas pelos impactos do bastão, podem ser consideradas como um tipo básico de reação; podemos associar esse tipo de situação ao comportamento de fuga ou esquiva de um adversário. Logo, podemos sim ter algum retorno da máquina de treino em relação à “visão de combate”.

Quando a máquina sofre um deslocamento, naturalmente o praticante tende a se mobilizar com o objetivo de encontrar a melhor posição e localização para o próximo ataque. Até certo ponto, este tipo de situação oportuna gera um cenário simplificado de combate.

Pois bem, confira abaixo os passos de montagem da máquina de treino:



- 1) Providencie um tripé de metal.
- 2) Providencie um espaguete de polietileno (Também conhecido como flutuador para piscina).
- 3) Corte o espaguete (Flutuador), em três partes iguais de 28 cm cada.

- 4) Fure perpendicularmente duas das três partes do espaguete, de modo que os furos fiquem centralizados.
- 5) Fure a terceira parte restante do espaguete verticalmente (Esta é a parte central do alvo).
- 6) Encaixe no topo do tripé, uma das partes com furo perpendicular ajustando-a como limite inferior do alvo.
- 7) Encaixe no topo do tripé, a parte com furo vertical (Terceira parte), deslizando-a até colidir com a inferior.
- 8) Encaixe no topo do tripé, a outra parte com furo perpendicular, ajustando-a exatamente no topo do tripé.
- 9) Monte o tripé somente antes de iniciar um treino e sempre desmonte-o ao final do treino.

Habilidades e preparação do equipamento

O índios são exemplos de indivíduos que presam pela preparação dos seus equipamentos.

Diferentes equipamentos de sobrevivência são utilizados por povos indígenas ainda sobreviventes em alguns cantos do mundo. Por cultura, eles improvisam os seus próprios equipamentos, porém a ideia de improvisar é um tanto subjetiva se pensarmos em termos de comparação sociológica. Em ambientes urbanos geralmente os equipamentos que o homem civilizado utiliza, são produzidos profissionalmente por empresas ou grupos de trabalhadores especializados. Sob esta perspectiva, quaisquer tipos de equipamentos que não sejam produzidos de acordo com normas consensuais de qualidade, geralmente nos parecem imperfeitos (Improvisados). Mas isto nem sempre é verdade, os índios tidos aqui como exemplo, são extremamente capazes de produzirem equipamentos e utensílios artesanais que são muito funcionais.

Embora instruídos, nós que vivemos nos mais diversos ambientes urbanos, costumamos discriminar meios alternativos de produção. Voltando aos índios, eles normalmente confiam em seus equipamentos, porque desenvolvem e praticam maneiras de usá-los. Na verdade, não basta possuir um equipamento bem elaborado, se não existir algum conhecimento que dê aplicação ao mesmo; de nada adiantam os processos produtivos.

Assim como os índios aprendem a fazerem uso adequado de seus equipamentos, artistas marciais também precisam conhecer bem os seus aparatos de treinamento. No caso do Stick Fight Do, tanto a máquina de treino, quanto o bastão dependem de formas adequadas de uso. Quando um lutador usa um bastão para golpear o adversário, deve antes ter repetido várias ações na busca por aprimoramento técnico. Entretanto, aprimoramento técnico é algo que somente pode ser obtido se os treinamentos forem realizados adequadamente. Neste ponto, entra a questão que estamos analisando no presente tópico. A questão do correto uso dos equipamentos de treino, como são aproveitados pelos lutadores ou simplesmente praticantes de uma arte marcial.

Especialmente a máquina de treino do sistema marcial em estudo, precisa ser devidamente preparada para que absorva efetivamente golpes de bastão. Uma das coisas que pode causar perda de qualidade no treino de um aluno, normalmente provém do posicionamento incorreto dos alvos (Partes do espaguete de polietileno). Falando mais tecnicamente, até as posições dos furos a serem feitos nos alvos de polietileno podem influenciar no desempenho do aluno. Deste modo, se o furo for feito sem centralização do mesmo em relação ao corpo de um alvo, provavelmente o alvo ficará mal ajustado na base do tripé, isso resultará em baixo nível de resistência dos golpes desferidos. Ou seja, um alvo mal posicionado no tripé não possibilita impactos efetivos, provocando imprecisão de ataque por parte do aluno ou lutador.

Assim, tenha em mente que bater certo também depende de onde bater. Para treinar golpes eficientes é necessário considerar os objetivos dos golpes. Durante um treinamento, uma máquina montada incorretamente pode mesmo influenciar nos resultados.

Como foi exemplificado, os índios geralmente dão grande importância aos seus equipamentos, mas se preocupam igualmente com a usabilidade dos mesmos. Seguindo o exemplo indígena, somos obrigados a aceitar o fato de que artistas marciais também precisam dedicar algum tempo aos seus equipamentos. Exemplificando mais um pouco: se um lutador resolve fazer uso de um nunchaku, mas não possui habilidade o suficiente para manejá-lo de forma

segura, fatalmente poderá em algum momento bater em si mesmo. É como ter um carro e não saber dirigir.

Podemos complementar os últimos argumentos com alguma consideração em relação ao bastão de treino. Mesmo que um bastão seja confeccionado corretamente, ainda assim poderá ser transformado num equipamento ineficiente, caso o portador da arma não saiba executar boas técnicas marciais ou não possua habilidades suficientes para uso. Logo, deve prevalecer sempre uma combinação de habilidades, conhecimentos e preparação do equipamento. Essa combinação de fatores é o que os índios estão mais do que acostumados a fazer, mesmo que seja para a caça, a pesca ou manutenção da sobrevivência de seus povoados. Por incrível que pareça, índios tem algo a ensinar para artistas marciais que não valorizam seus equipamentos de treino.

Numa comparação adicional, lanças produzidas por índios para a caça de animais ou mesmo para a pesca, assemelham-se muito ao bastão de treino do Stick Fight Do. Da mesma forma que os índios confeccionam suas lanças cuidadosamente para partirem em busca de seu sustento, praticantes do sistema marcial em questão, devem confeccionar seus bastões para que os treinos sejam realmente proveitosos.

Finalmente, desta breve comparação cultural, uma coisa precisa ser extraída...

Toda preparação de um equipamento de treino estará sempre relacionada à capacidade dos portadores em empregá-lo de forma adequada.

Portanto, sempre que um adepto do sistema de treinamento com bastão estiver preparando um bastão ou uma máquina de treino, deverá sempre avaliar se os mesmos atenderão às necessidades dos praticantes de Stick Fight Do que os utilizarão.

Quanto mais adequados forem os equipamentos, mais fácil será o desenvolvimento de técnicas de aplicação para a viabilização dos mesmos.

Independente dos meios de produção, sempre é importante testar os equipamentos antes de usá-los.

Um soldado não é habilidoso apenas em combate

Todos os ensinamentos das artes marciais podem e devem ser aplicados na vida cotidiana.

Quando um soldado está em campo de batalha, faz uso constante de todas as suas habilidades, inclusive as habilidades relativas a princípios artísticos. Por exemplo, uma certa sabedoria sobre artesanato, pode ser muito útil na hora de preparar-se uma metralhadora, considerando que numa guerras os soldados são responsáveis pelo estado geral de seus equipamentos e armamentos.

Esta breve argumentação é apenas uma introdução ao assunto sobre combinação de técnica e arte. Logicamente, não é objetivo do conteúdo da presente obra, instigar agressividade e violência, mas tão somente fornecer informações fundamentais para esclarecimentos sobre cultura marcial. Sendo o foco principal da obra, o sistema de treinamento denominado Stick Fight Do, novamente focaremos nele no decorrer do tópico atual.

No sistema de treinamento em questão, alunos e professores desenvolvem ao longo do tempo, diferentes habilidades com ênfase na parte cognitiva. Como já foi mencionado em outras partes da obra, cognição é realmente a base que constitui o lado científico do Stick Fight Do.

Bem, usando ainda como exemplo a figura do soldado, podemos concordar que assim como um soldado pode usar todas as habilidades adquiridas em vários tipos de treinamentos, um indivíduo adepto e praticante do sistema de treinamento com bastão, equivalentemente pode muito bem, fazer uso das habilidades cognitivas aprimoradas durante diferentes seções de treino. Se um soldado é capaz de escapar de uma granada arremessada contra ele através de uma percepção visual superdesenvolvida, igualmente poderia escapar de um carro em alta velocidade ao atravessar uma avenida. Analogamente, uma pessoa adepta do sistema de treinamento aqui em estudo, poderia também salvar-se numa situação semelhante, pois tanto as habilidades de um soldado, quanto as habilidades de uma pessoa praticante de Stick Fight Do, podem ser adquiridas por meio de atividades combinadas entre mente e corpo. Não obstante, um soldado geralmente passa por situações extremas durante treinamentos muitas vezes considerados perversos, o que não torna o praticante de Stick Fight Do menos merecedor diante de seus treinos marciais mais específicos.

Na verdade, existe um ponto em comum entre um treinamento militar extremista e um treinamento técnico e suave de arte marcial: *a busca por domínio mental*.

O fator mental sempre será o elemento desequilibrador num cenário de sobrevivência humana. Sendo que, uma mente preparada sempre levará a melhores resultados diante do perigo!

Geralmente um soldado acaba desenvolvendo suas faculdades mentais de forma menos consciente do que um artista marcial, talvez por ficar sujeito à vontade alheia; ordens e obrigações imposta por outros indivíduos. Tal pressão vinculada a compromissos de maior importância, tendem a impedir que soldados percebam as características inerentes ao autodesenvolvimento. Já os artistas marciais são mais propensos a conscientizarem-se acerca de sua própria evolução, porque normalmente realizam tarefas que não lhes são impostas de forma tão condicional, quanto o são para membros de uma organização militar com reais objetivos bélicos.

Embora as artes marciais hoje adaptadas ao mundo moderno, não sejam objetivamente instrumentos de finalidade bélica, comparações entre as características da cultura da guerra e as características da cultura marcial moderna, servem a um propósito maior. Na realidade, este tipo de comparação orienta-nos no caminho da real utilidade das habilidades marciais. Desse modo, soldados e artistas marciais têm muito em comum, se considerarmos a real necessidade de sobrevivência em condições normais de vida. Como já dito, tudo o que um soldado aprende durante os treinamentos, certamente não servirá apenas para os combates e embates oriundos de uma situação de guerra, mas sim fará parte das principais ações que o mesmo realizará nas suas rotinas normais de vida. Mesmo sem plena consciência das habilidades adquiridas, todo soldado sobrevivente pode aproveitar a vivência árdua de sua preparação como forma de sustentar uma vida pós-guerra.

Ainda de forma análoga, muitos dos atributos cognitivos de um soldado são semelhantes aos atributos mentais de um artista marcial. As principais diferenças ficam por conta das condições de treinamento, bem como do objetivo almejado.

Enquanto um lutador treina para competir diretamente com um oponente, enquanto um artista marcial treina com o intuito de melhorar a própria experiência de vida, um soldado treina com o objetivo de derrotar vários inimigos. Mas independente das evidentes diferenças, todos se juntam na única necessidade de sobrevivência. Ou seja, antes de vencer uma competição, antes de aplicar habilidades no dia a dia, antes de derrotar os inimigos, todos precisam garantir a própria existência.

Soma-se a esta linha de pensamento orientada por senso de sobrevivência, mais uma vez o fator mental!

Ambos os perfis de “guerreiros” modernos, somente terão êxito em suas missões individuais ou coletivas, caso trabalhem para terem mentes controláveis e equilibradas.

Como contribuição didática, saiba que o Stick Fight Do é um sistema simples que pode atender às necessidades de autodesenvolvimento de soldados, lutadores ou artistas marciais. Na real, qualquer tipo de pessoa pode praticar um sistema especializado em aprimoramento cognitivo, sendo que todos certamente colherão os frutos desse investimento para uma vida melhor.

Capítulo 20

Arte marcial moderna

Stick Fight Do e a cultura digital

As características de uma arte marcial moderna estão diretamente relacionadas à tecnologia computacional.

Nos tempos atuais tudo está associado, de alguma forma, aos variados tipos de sistemas de computadores. Em geral, todos os sistemas digitais são baseados em máquinas computacionais. Portanto, os smartphones e quaisquer outros dispositivos digitais podem ser considerados tipos de computadores.

Os computadores estão tão vinculados às nossas vidas, que tornou-se coisa comum a mesclagem de culturais reais com culturas virtuais. Quem demonstra bem esse fenômeno, são os jovens que se integram facilmente aos sistemas e interagem com outras pessoas de forma tão natural que as vezes o mundo real se confunde com o mundo virtual.

Com essa tendência de representação abstrata de quase tudo, não seria inteligente por parte de uma sociedade considerada avançada, deixar de fora desse processo transformador hábitos e costumes adaptáveis e igualmente passíveis de transformação.

O Stick Fight Do é conceitualmente uma cultura que nasceu adaptada ao universo tecnológico sustentado pela sociedade mundial. Cada detalhe existente neste sistema marcial faz alguma referência aos processos computacionais prevalecentes neste momento da história. O jeito como os alunos e professores se comportam durante seções de treino, os equipamentos e o tipo de arma utilizada; até o procedimento de produção do bastão pode ser associado a algum tipo de recurso digital.

Em suma, uma certa caracterização virtual surge da metodologia adota para o sistema de treinamento que estamos analisando nesta obra única e incomparável.

Com o simples objetivo de destacar detalhes interessantes que tornam o sistema em questão, fortemente ligado aos hábitos e costumes inerentes à tecnologia moderna, podemos explorar mais analogamente algumas características presentes. Então, veja abaixo alguns pontos nos quais podemos encontrar elementos associativos entre cultura marcial e cultura digital:

- A ideia de produção do próprio bastão popularizada por meio de vídeos digitais, motiva o aluno a buscar conhecimentos na internet para complementar seu treinamento. Neste caso, tem-se um tipo de integração entre conteúdo digital, artesanato e informação. Todos esses são elementos fortes de ligação para vinculação do mundo virtual com o mundo real.
- Dependência de uma máquina de treino que serve como um meio de interação para a comprovação de efeitos práticos. Neste caso, a máquina pode ser comparada a uma interface virtual, como por exemplo, um web site, onde um usuário necessita dela para executar ações e obter recursos. Mais precisamente, uma máquina de treino que serve como interface de interação com praticante, na visão de um indivíduo das gerações mais recentes, faz o papel literal de interface de comunicação. Então, seria um processo associativo entre uma interface real e o conceito de interface virtual. Ou seja, existência de algo que serve como meio de interação entre causa e efeito.
- Incentivo do uso de dispositivos móveis e conectados à internet durante as seções de treino. Neste sistema de treinamento, os alunos ganham liberdade para realizarem consultas digitais sobre variadas técnicas de movimento em qualquer momento de um treinamento. Esta interação direta com dispositivos tecnológicos durante os treinamentos, estabelece automaticamente um certo vínculo do aluno ou professor com ambientes digitais.

- Regras de nomenclatura codificadas para as técnicas marciais, mais adequadas aos padrões de nomes e referências presentes em sistemas digitais. Isso cria um clima mais familiar para os jovens, que já nasceram acostumados a lerem códigos e memorizarem senhas e palavras-chaves.
- Desobrigatoriedade de uso de uniformes originários de épocas mais conservadoras de nossa história. Prevalece a liberdade para uso de calça esportiva e camiseta, não sendo necessária a adoção de kimonos ou qualquer outro tipo de roupa de extrema formalidade. A importância desta característica relativamente à cultura digital, reside no fato de que praticidade e objetividade, estão entre os novos elementos que influenciaram o comportamento da sociedade mundial em função dos avanços tecnológicos ocorridos até agora.

Objetividade de treinamento

A objetividade de treinamento do sistema de treinamento marcial com bastão, origina-se na cultura tecnológica predominante.

O contato constante com máquinas vem tornando as pessoas cada mais práticas e eficientes, parece não haver mais espaço para argumentações excessivas ou mesmo trocas de palavras a esmo. Sem dúvida, uma nova onda crescente de objetividade tem justificado a grande revolução do conhecimento humano. Em todas as áreas profissionais e científicas, temos visto cada vez mais descobertas e novas metodologias que servirão de alavanca para novas fases evolutivas.

É sabido que o ato de falar pouco e agir mais, sempre foi uma característica preponderante na cultura oriental sociologicamente falando. No entanto, nem sempre objetividade está associada à falta de comunicação, pelo contrário, em muitos momentos nós humanos, precisamos nos comunicar sob pena de termos nossa sobrevivência ameaçada. Contudo, talvez seja disso que se trate a busca por resultados em tempos modernos: comunicar somente o necessário em prol de mais tempo disponível para ações. Claro que este fator nunca foi um problema nas artes marciais, via de regra nunca se falou muito durante aulas de artes marciais ao longo da história. Logicamente, não é uma conduta muito adequada, a prática de conversação ou comunicação excessiva em treinos de artes marciais. A perda de eficiência pode ser muito grande, quando palavras são demasiadamente pronunciadas durante treinamentos especializados nas artes de combate.

No Stick Fight Do, a comunicação excessiva é suplantada pela própria estrutura filosófica do sistema, pois este é um sistema de treinamento cuidadosamente planejado para direcionar o aluno rumo aos resultados. Mesmo que se tenha comunicação demasiada durante as seções de treinos, efeitos negativos de eventuais interações entre adeptos, tendem a ser minimizados devido ao formato de treinamento. Como exemplo de elemento direcionador de foco, temos a máquina de treino que impõe um certo nível de dependência ao praticante. Com o objetivo de treinamento de atingir alvos continuamente, o praticante acaba não dispondo de tempo suficiente para dispensar atenção a argumentações ou considerações retóricas. Deste modo, aparece um fator que geralmente está associado ao mundo virtual, aos meios de interação digital. De forma semelhante, quando as pessoas interagem via internet, pretendem ser mais eficientes em suas atividades do que seriam em ambientes totalmente físicos. Muitas vezes, pode parecer até que as pessoas são agressivas e displicentes em sua forma de comunicação com outros. Em parte, existe sim um pouco de frieza, vamos dizer assim: por parte dos indivíduos das novas gerações e que provavelmente será imitado pelas próximas. Esta nova forma de tratamento entre indivíduos é uma herança indireta de anos de convivência com as máquinas! Gerações anteriores às atuais, foram pouco a pouco condicionadas ao modelo de pensamento calculista das máquinas inteligentes; passaram a apresentar comportamento semelhante em resposta ao processo revolucionário tecnológico das últimas décadas.

Condizentes com a realidade, jamais devemos nos esquecer que a espécie humana tem como principal característica existencial, uma capacidade incrível de adaptação aos meios de sobrevivência disponíveis. Assim, não seria arriscado dizer que a teoria da seleção natural do

famoso e importante biólogo evolucionista *Charles Darwin*, continua válida e aplicável nesta transformação digital pela qual ainda estamos passando no século XXI. Nesta nova fase da história, estamos nos adaptando às condições de convivência com as máquinas inteligentes, que ironicamente são nossas próprias criações.

Nas artes marciais o novo modo de pensar “friamente”, não é nenhuma novidade, já que as artes marciais em geral são fundamentadas em princípios filosóficos que presam pelo lado prático da vida!

O Stick Fight Do não foge à regra, na verdade é um sistema que favorece as ações em detrimento da comunicação excessiva. As próprias técnicas marciais do sistema, são dotadas de ações objetivas com foco total nos resultados dos golpes. Além disso, existe um fator adicional que torna este sistema um importante aliado da nova cultura tecnológica: as demandas por ações ininterruptas fornecem ao praticante mais tempo reservado para autoavaliação e concentração. Como já sabemos, autodesenvolvimento é um processo que depende de tempo a ser dispensado com propósito de autoconhecimento. Portanto, somente é possível conhecer a si mesmo quando existe tempo disponível para tal. Neste quesito, as novas gerações de pessoas espalhadas pelo mundo estão ganhando bastante, se considerarmos que toda a versatilidade e imediatismo gerado pelos dispositivos tecnológicos comumente resulta em mais tempo livre.

Veja que o sistema de treinamento em estudo é moldado numa estrutura técnica que leva em consideração o tempo do praticante, por isso é um sistema simplificado de treinamento em comparação com outros tipos de sistemas marciais. Parte dessa simplicidade justifica-se também pelo convincente argumento de que muito conteúdo desnecessário ou até mesmo inútil geralmente está embutido em sistemas marciais tradicionais. No sistema que estamos estudando aqui, prevalece o princípio da simplificação de ações, tendo em vista a inutilidade de inúmeras técnicas presentes em determinadas artes marciais consagradas.

Por fim, com uma rotina de treino simplificada e com apenas dois tipos de equipamentos de treino, este sistema de treinamento que tem no bastão um ponto de equilíbrio e evolução, otimiza o tempo de seus adeptos para que sejam mais eficientes e dediquem boa parte dele ao aperfeiçoamento mental.

Contradição com a cultura oriental

Muitas são as artes marciais existentes em diferentes países e regiões do planeta.

Tão somente são formas de expressão comportamentais com suplício de sobrevivência.

Técnicas e táticas são elementos constituintes desses verdadeiros padrões de combates. No entanto, poucos são os sistemas marciais abertos e flexíveis em relação às novas tendências culturais. Podemos incluir nisso as artes marciais originárias dos continentes orientais (Em especial as asiáticas). Por longo período de tempo durante a história antiga, japoneses, chineses, coreanos, tailandeses e alguns outros povos orientais, dedicaram parte de seu tempo na concepção de mecanismos de guerra que provessem seu existencialismo. Contudo, as fortes ligações das mais variadas técnicas de autodefesa e de combate, com os constantes desafios bélicos do passado, culminaram em sistemas de combate e de treinamento, dotados de estruturas muito rígidas. Quer dizer, conjuntos de regras que geralmente não permitem adaptação às transformações culturais.

Hoje, estamos vivenciando transformações culturais nas quais diferentes hábitos e costumes de povos diferentes estão sendo fundidos ou misturados. Nessa mistura, estão também novos sistemas marciais que não seguem mais regras fixas e imutáveis derivadas principalmente do lado ocidental do mundo. Claro que o objetivo desta argumentação não é causar uma guerra cultural entre o lado ocidental do mundo e o lado oriental. Disso já estamos cheios! Guerras dos dois lados sempre foram comuns, não vamos criar mais uma por causa de artes marciais!

O que está em questão neste conteúdo, simplesmente é a comparação dos sistemas marciais modernos com os sistemas marciais mais antigos. Porém, realmente não é possível fazermos uma análise completa sobre todos os aspectos envolvidos neste processo comparativo, certamente não conseguiríamos chegar a uma conclusão, de tão complexos e diversos que são os fatores que norteiam o assunto.

Por ora, vamos nos contentar com uma comparação mais direta e objetiva do Stick Fight Do

com artes marciais tradicionais oriundas dos países asiáticos. As artes marciais coreanas, japonesas e chinesas sempre foram as mais difundidas no mundo, em detrimento de sistemas marciais originárias de outras regiões. Por exemplo, Rússia e Israel, são dois países não orientais que possuem suas próprias artes marciais (Não serão citadas ou estudadas nesta edição). Entretanto, nem todos desenvolveram artes marciais próprias, pois sistemas de combate corporal foram desenvolvidos no passado especialmente por povos necessitados de métodos defensivos, geralmente eram povos fragilizados em desvantagem numérica perante inimigos poderosos. Não fora de consenso, sem necessidade imediata nenhum povo ou comunidade tende a demonstrar interesse em prover desenvolvimento de metodologias de combate. Sendo assim, fica fácil aceitar o fato de que a maioria das artes marciais orientais só existe, porque no passado os habitantes de regiões desfavorecidas foram em algum momento da história, ameaçados e/ou atacados por outros povos em melhores condições.

Desse modo, nos vemos obrigados a aceitar que artes marciais não são brinquedos e são frutos de necessidades reais de sobrevivência. Talvez até por isso, regras inflexíveis compõem a maioria dos sistemas de combate orientais.

Só para exemplificar a questão da inflexibilidade (Sem citação de nomes de artes específicas), algumas modalidades de artes marciais chinesas, tem ficado obsoletas e esquecidas socialmente por não terem sido adaptadas aos novos tempos. Regras muito rígidas que foram convenientes no passado, hoje afastam os jovens das novas gerações por oferecerem modelos de treinamento tediosos ou desmotivadores.

Este é um problema que o Stick Fight Do supera por não adotar formas rígidas de treinamento, oferecendo ao invés disto, um modelo de treinamento mais liberal e simplificado (Mais objetivo e prático).

Em contradição com a cultura oriental, este sistema de treinamento que adota o bastão como instrumento único de combate, apresenta características divergentes com relação aos objetivos de combate padrão. Nas artes marciais tradicionais, predomina o objetivo de combate direto e autodefesa. Já o sistema em estudo na presente obra, disponibiliza uma estrutura filosófica que pretende demonstrar aplicações alternativas dos sistemas de combate. Tem como objetivo demonstrar que as técnicas de combate podem ser convertidas em habilidades mentais muito mais importantes para a capacidade de sobrevivência do aluno ou lutador. Desta forma, enquanto artes marciais orientais priorizam, em geral, confrontos diretos como caminho para o sucesso, o sistema proposto prioriza o comportamento evasivo do praticante. Isto é, anulação do confronto através de comportamento preditivo com o objetivo de evitar-se os problemas. O que realmente parece fazer mais sentido no nosso estágio atual de evolução, se considerarmos que a capacidade de combate corporal ou confrontos desarmados não fazem mais sentido, por não serem mais formas únicas de combate. Em tempos mais antigos, lá nas regiões do oriente médio, artes marciais como formas de combate foram instrumentos poderosos que proviam, de fato, proteção aos povos menos favorecidos. Não obstante, em tempos atuais, a realidade é outra e os sistemas marciais precisam ser modificados para que continuem sendo ferramentas realmente úteis.

A adoção da ideia de prevenção é certamente muito mais adequada aos dias de hoje, do que a visão de confronto direto ou medição de forças.

Provavelmente nem todos, mas ao menos uma parte dos sistemas orientais serão transformados no futuro.

Uso de instrumento simples como arma

As armas são instrumentos usados nocivamente como objetos que sirvam ao propósito de ameaça a outrem.

A partir de uma pedra lascada pode-se obter uma arma poderosa o suficiente para derrubar um grande inimigo. Curiosamente os livros de cunho religioso, geralmente contêm algum tipo de conto ou história sobre casos de pequenos homens que venceram gigantes ou temíveis predadores. Em alguns deles, existe sempre uma referência a algum tipo de objeto usado como instrumento de combate. O que se pode captar de algumas das mais populares dessas histórias, é que seres mais fracos podem vencer seres mais fortes.

Normalmente, as armas são os meios que tornam possível um ser em desvantagem derrotar um ser mais poderoso. De forma notável, armas simples muitas vezes são mais eficientes do que armas sofisticadas. Sob este ponto de vista, não é impossível que um soldado derrote outro com uma simples pedra encontrada no chão, mesmo que o outro possua uma sofisticada metralhadora. Na verdade, tudo depende do momento e da maneira como a pedra será arremessada, sendo que neste caso conta muito a habilidade do soldado.

Sendo assim, tenha em mente que o poder de uma arma simples, depende indiretamente da forma como será utilizada; da situação e das condições ambientais; das habilidades do portador da arma. Neste contexto, até as armas de fogo (Que não são relevantes no estudo geral deste livro), dependem das habilidades de quem as usa. Não obstante, armas mais sofisticadas e controladas por computadores, já são uma realidade inegável atualmente, sendo que estas oferecem recursos que complementam ou aumentam as habilidades do usuário. Mas saiba que mesmo assim, o modo de uso sempre contará como fator diferencial.

Agora, em preocupação com possíveis leitores mirins que se aventurem pelos caminhos deste livro: *não é adequado a veneração e nem a valorização das armas em meio social*. O objetivo deste tópico não é a valorização das armas, mas somente a transmissão de um pouco de conhecimento acerca dos detalhes formadores do conceito de objetos que possam ser tidos como forma de ameaça à vida humana. Tudo bem que para algumas pessoas este é um assunto um tanto inapropriado do ponto de vista pedagógico, mas se faz necessário neste livro, por se tratar acima de tudo, de estudos de artes marciais.

Prosseguindo com o estudo sobre armas...

Na verdade, qualquer tipo de objeto pode ser utilizado como arma, desde a tampa de uma caneta até um pendrive pode servir como instrumento de ameaça física. Vemos isso quando pessoas descontroladas frequentemente arremessam vasos, chaves, livros e outras parafernálias em direção aos rostos de outros com quem convivem. Sim, isso é muito comum em brigas de casais ou entre irmãos desconhecidos. Comumente, pessoas tendem a atirarem objetos uns nos outros em situações de discórdia ou de necessidade defensiva. Nesses casos, sem se darem conta, alguns indivíduos transformam itens ora considerados simples utensílios em armas muito poderosas.

Analogamente, o bastão de treino do Stick Fight Do pode ser considerado um instrumento simples que serve como arma de combate. Como resultado de um processo artesanal, pode perfeitamente ter outras utilidades, mas se usado com habilidade por parte do portador, pode causar graves danos à possíveis inimigos.

De fato, a percepção de que um instrumento considerado simples possa ser usado com uma arma de defesa ou de combate, também depende da capacidade de observação do indivíduo. Falando nisso, saiba que nem todos os artistas marciais possuem tal capacidade, muitas vezes por não estarem acostumados com uso de armas em combate.

Vamos lá...

Para efeitos de contribuição pessoal, leia neste fim de tópico alguns exemplos situacionais de objetos simples usados como arma:

- *Um bandido está assaltando um vendedor de pipocas, quando um menino sentado na calçada do lado contrário da rua percebe a ação. Neste momento, ele pega uma pequenina pedra de ponta afiada e usa sua habilidade de jogador de baseball para lançar a pedra direto na cabeça do criminoso. Então, ele acerta em cheio e o homem cai no chão e desmaia por alguns segundos. Neste intervalo de tempo, o pipoqueiro consegue evacuar rapidamente o local.*
- *Um homem estranho agarra o braço de uma mulher no meio da noite numa rua escura. Lembrando-se de uma caneta guardada no bolso frontal da calça, a mulher pega-a rapidamente e enfia na mão usada pelo homem para prender o seu braço. A caneta atravessa a mão e o homem larga repentinamente o braço da mulher que foge.*
- *Um idoso se vê ameaçado por 3 cachorros raivosos quando estava retornando da padaria. Antes dos cachorros se aproximarem em definitivo, ele avista um pedaço de madeira encostado no poste de luz do qual estava bem próximo. Rapidamente ele decide pegar o pedaço de madeira e apontá-lo na direção do grupo canino. Felizmente, os cachorros não se aproximaram dele e ele continuou andando segurando o pedaço de madeira por garantia.*

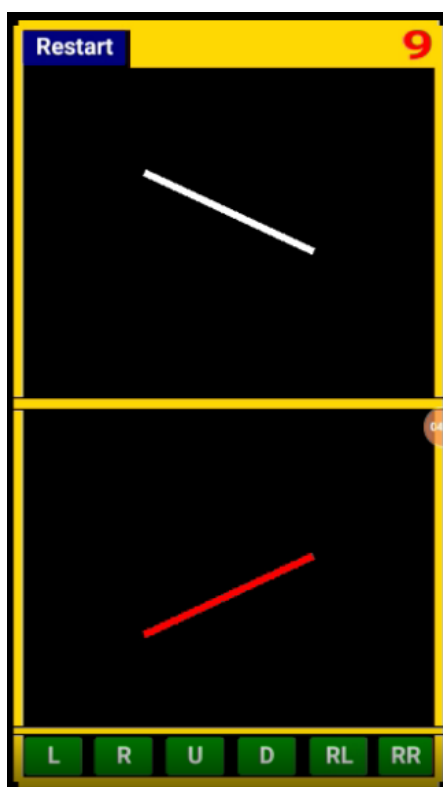
Game para exercitar o pensamento rápido

O game do Stick Fight Do é um tipo de desafio para desenvolvimento cognitivo que serve como complemento para o modelo de treino padrão.

Contendo duas barrinhas que sofrem mudanças aleatórias de posições e também rotações, esse game tenta simular um ambiente virtual 2D bem simples, porém muito didático, no qual o jogador precisa imitar os movimentos da barrinha existente na parte superior da tela, controlando a barra visível na parte de baixo da mesma tela, de modo a reproduzir precisamente os movimentos da barrinha da parte superior. A barra que o jogador deve controlar (Parte de baixo da tela), obedece aos botões direcionais rotulados com letras que representam 8 direções (Cima, baixo, esquerda, direita, diagonal esquerda superior, diagonal, esquerda inferior, diagonal direita superior e diagonal direita inferior). Os botões ficam localizados no extremo inferior da tela.

O game atualmente (Na época da concepção deste livro), pode ser encontrado diretamente no website do próprio sistema de treinamento em questão. O formato de publicação (Talvez ainda seja o mesmo atualmente), é do tipo aplicativo móvel especialmente projetado para sistema operacional Android.

Veja abaixo uma tela de exemplo do game:



Apesar de aparentemente simples, este é um tipo de desafio digital que contribui grandemente com o aprimoramento de habilidades como: memória, controle sensorial e concentração.

Verdadeiramente, pode ser aproveitado como ótima ferramenta para auxiliar o praticante de Stick Fight Do na exercitação de habilidades que talvez não sejam enfatizadas durante os treinamentos reais. As representações dos pequenos bastões na tela do aplicativo, são referências que tem por objetivo estabelecer uma associação mental na cabeça do aluno entre o bastão de verdade e o bastão virtual. Tão somente uma forma de criar uma ligação entre o mundo real e o mundo virtual.

Como já mencionado, servir como atividade complementar é a principal utilidade do game apresentado. Portanto, faz-se necessário adotar uma mentalidade de integração didática entre o game e as seções de treinos. Desse modo, alunos de Stick Fight Do podem considerar que o game é uma continuação do treino real. O que faz muito sentido, se lembrarmos do caminho filosófico original do sistema de treinamento. Com foco em desenvolvimento cognitivo, uma ferramenta

digital que estenda ainda mais o processo de capacitação mental pelo qual deve passar um aluno de Stick Fight Do, certamente é muito bem-vinda!

Todavia, não deve ser considerada obrigação dos alunos e professores, adoção plena do complemento digital sugerido, pois os procedimentos de treinos reais é que formam a verdadeira base evolucionista do sistema marcial, objeto de estudo da presente obra.

Embora arbitrário, esse game pode ser um grande aliado do indivíduo adepto do sistema de treinamento em questão, porque permite um nível maior de abstração, concentração e memorização, inexistentes no treino real.

Capítulo 21

Stick Fight Do e outras artes marciais

As artes marciais são metodologias especiais concebidas de acordo com princípios sociológicos e aplicadas a um aspecto crucial da vida humana: *a necessidade de sobrevivência*.

Por terem sido construídas em épocas de grandes incertezas e conflitos, desprovidas de tecnologias e conhecimentos científicos abrangentes, os sistemas de combates mais tradicionais são quase que totalmente orientados à padrões comportamentais. Um lutador ou artista marcial determina sua conduta social, em geral, por meio de prática de atividades rotineiras com propósitos existenciais. A questão da sobrevivência, sempre foi o principal foco dos sistemas marciais, sendo que na maioria das vezes, povos primitivos precisavam atacar seus inimigos para aumentarem as chances de sobrevivência de seus membros. Daí origina-se aquele pensamento popular que diz: *A melhor defesa é o ataque!*

Sim, muitas vezes o ataque pode significar verdadeiramente uma atitude protetiva e não propriamente ofensiva. Eventualmente, não é muito inteligente esperar que o inimigo ataque primeiro.

Esta lógica de interação conflituosa permeia os sistemas de combate desde o surgimento das primeiras necessidades de interação grupal do homem. É tão simplesmente um dilema de ordem existencial. Pois a necessidade de sobrevivência de um, pode anular a existência do outro. Isto é basicamente uma reflexão sobre a constante disputa pela vida à qual todo ser vivo deste planeta está sujeito. Não é nenhuma novidade, que até os seres mais desprezíveis do nosso planeta, comumente demonstram padrões comportamentais associados à persistente ideia de sobrevivência.

No embalo desta característica inerente a todos nós, vejamos um fator que pode ser considerado de extrema relevância para melhor aceitação das afirmações apresentadas: *a diversificação do conhecimento*.

Claro que neste caso, estamos prioritariamente considerando os seres humanos, devido à evidente dependência urgente do conceito de inteligência. Desse modo, todos os conhecimentos que podem ser obtidos por um indivíduo durante sua vida, tende a consolidar-se como melhor tipo de ferramenta para a manutenção de sua sobrevivência. Ou seja, conhecer a si mesmo e o mundo a sua volta é o que realmente assegura a existência do homem (Cientificamente falando).

Nas artes marciais, embora tais ferramentas culturais tenham surgido em épocas de condições intelectuais mais inferiores relativamente à história das civilizações, “diversificação de conhecimentos” sempre foi um assunto meio que proibido. Isso porque durante séculos, os variados sistemas de combates surgidos dentro de diferentes grupos sociais espalhados pelo mundo, foram controlados por líderes extremamente conservadores que buscavam beneficiar somente as características culturais que veneravam. Devido à presença de ideologias conservadoras no meio marcial, vamos dizer assim, grande parte dos sistemas de combates antigos ainda muito presentes na atualidade, ficou defasada em seus propósitos filosóficos; um certo congelamento estrutural ainda prevalece nas artes marciais tradicionais, principalmente nas modalidades consideradas orientais.

Paradoxalmente, surgiu nos últimos anos (Relativamente à época de produção desta obra), um novo movimento cultural em torno dos padrões marciais mais conhecidos, entre eles merece destaque a famosa combinação de estilos denominada: MMA. Este tipo de sistema de combate é uma mistura de diferentes técnicas características de artes marciais diferentes, até por isso a tradução da sigla citada em português é a seguinte: *artes marciais mistas*.

Essencialmente a ideia é bem simples, combinar padrões comportamentais de combate diferentes em um único modelo de treinamento, isto é basicamente o MMA. Mas o mais interessante é que esse emergente movimento originado no final do século XX, gerou progressivamente uma nova tendência em relação à prática de artes marciais. Embora, demonstrações de agressividade e força bruta sejam fatores preponderantes neste novo conceito marcial, inegavelmente foi de grande valia sua contribuição para o surgimento de um novo tipo de mentalidade no universo marcial. Com a difusão dessa nova ideologia de mistura de padrões de combate, lutadores, atletas, professores, alunos e adeptos de artes marciais, passaram a perceber que os conhecimentos de combate poderiam ser complementares e mais diversificados do que haviam sido até então. Podemos dizer que abriram-se as mentes dos indivíduos adeptos de sistemas marciais para um objetivo maior.

Este processo pode ser considerado um tipo de revolução cultural que levou gradativamente, porém num curto intervalo de tempo (Poucas décadas), ao aumento da capacidade de sobrevivência dos praticantes de artes marciais em geral. Porque quanto mais conhecimento, mais preparado fica um lutador, combatente ou mesmo um atleta.

Agora incluindo o Stick Fight Do nesse processo revolucionário, considere que o mesmo é um sistema marcial que já “nasceu” adequado ao novo modelo de pensamento. A sua estrutura filosófica facilita a associação de seus benefícios a outros sistemas e artes marciais. Sendo assim, lutadores ou praticantes de qualquer outro tipo de arte marcial, podem aumentar suas habilidades cognitivas através das incríveis técnicas de combate com bastão do Stick Fight Do. Com certeza, todo o progresso que pode ser obtido com a prática deste moderno sistema de treinamento, pode melhorar a capacidade de combate de lutadores de quaisquer outras modalidades. Não existe nenhuma restrição quanto a isso, qualquer pessoa pode colher os frutos da prática do sistema de treinamento marcial com bastão.

Capítulo 22

Níveis de treinamento e suas técnicas

Sobre o tipo de apostila

As técnicas marciais do sistema Stick Fight Do são complexas quanto a suas composições de movimentos. Tal complexidade torna difícil a tarefa de detalhá-las em materiais didáticos padrões, mesmo que sejam exemplificados por meio de infográficos, desenhos ou figuras.

Devido a isso, foi adotado um tipo de documentação mais associado aos métodos digitais, sendo que os sistemas web de armazenamento e publicação de vídeos, hoje são técnicas incrivelmente úteis. No passado distante das artes marciais, meios de documentação eram escassos e os que permitiam algum registro das atividades realizadas e ensinadas por grandes mestres, também não eram suficientes para garantir a correta transmissão do conhecimento. Por isto, certamente muito conteúdo técnico deve ter se perdido ao longo da história das artes marciais.

Felizmente, hoje usufruímos de verdadeira abundância de meios de documentação, temos diversos tipos de documentos e mídias digitais para que quase nada seja perdido daqui em diante. O advento de novas tecnologias de armazenamento e representação de dados (Textos, imagens, sons, etc), transformou completamente a forma como a história humana é registrada. Com toda certeza, as gerações futuras não sofrerão por falta de conhecimentos e/ou informações; tudo está sendo guardado de maneira fantástica por todos nós a cada momento que vivenciamos. Nossos smartphones e nossos computadores são ferramentas incríveis que facilitam o acompanhamento de muitas de nossas experiências.

Em decorrência das facilidades oferecidas pelas mídias e serviços digitais, conhecimentos marciais também podem e devem ser documentados com dinamismo. Por que ficar elaborando páginas e páginas de desenhos e impressões de figuras para demonstrar sequências de movimentos?

Obviamente que não é mais compensatório dispensar esforços para fazer-se simples registros de ações, que podem ser rapidamente capturadas por um pequeno dispositivo. Ora, temos que fazer uso inteligente dos recursos disponíveis; uso eficiente da tecnologia, porque é para isso que ela serve.

Sob esta perspectiva, documentações de técnicas marciais atualmente são representadas quase sempre através de vídeos digitais. Seguindo esta mesma tendência, foram definidos conjuntos de vídeos para ajudar no ensino e disseminação dos conhecimentos marciais do sistema de treinamento em questão. Deste modo, cada apostila de técnicas do Stick Fight Do contém somente os links de referência que apontam para os vídeos publicados na internet. Entretanto, não são oferecidas explicações sobre detalhes funcionais das técnicas de movimento. Justamente por serem de difícil descrição (Como mencionado logo no início), todas as técnicas são apenas exemplificadas e demonstradas pelo fundador do sistema de treinamento, sendo que a compreensão de cada técnica pode ser conseguida através de interpretação visual intuitiva e direta. Neste caso, observação e concentração são elementos chaves para a aprendizagem de Stick Fight Do.

Assim, as apostilas de cada nível de treinamento (Existem dez níveis básicos), servem somente como documentos de referências para o conteúdo digital, que é composto por vídeos didáticos. Este tipo de material reflete a metodologia de treino do sistema, considerando que um dos objetivos de treinamento é o aumento da capacidade de memória visual do praticante. Em consequência de tal objetivo, inviável seria a exposição de informações detalhadas sobre as técnicas de movimento. Pois, deve prevalecer em seções de treino, objetivamente a ideia do esforço de memorização dos movimentos por parte do aluno. Claro que desnecessário seria esse esforço se houvessem muitos esclarecimentos nas apostilas de treinamento.

Definitivamente, todo material didático disponível e que venha a ser disponibilizado futuramente, deve seguir a filosofia de base do Stick Fight Do que dá total prioridade ao aprimoramento das funções cognitivas dos alunos e praticantes. Logo, realmente as apostilas e/ou livros de treinamento do sistema marcial em estudo, devem ser sempre elaborados levando em consideração o verdadeiro objetivo de treino.

BA96

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=nRQ5qSXpiVM>

WZ35

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ei0Peg1lvNE>

TP90

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ikz5j-etrlg>

PR81

Link do vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=__L32X5ErHw

PA21

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=r-8dGaDFACc>

NF25

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=MqVSBqrFn44>

MX55

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=maZoeKF-EZU>

MS44

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=i7OJTa36c2Q>

KT32

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=NMDxn31KpG4>

HG88

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=IL3rLZ8lgzY>

UL15

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=5uwSUFJ0tlw>

SD45

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=WTANCDkDCOg>

RR80

Link do vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=4faBba_5iEQ

QS33

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=BDDREsqd0nE>

LP21

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=YxCPgZAAdv4>

HJ99

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=upULynfq1Rk>

GV10

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=jClC7T51mq0>

FF62

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=eXtH7nVvMD4>

BY25

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=GR1pG6vxudM>

AB40

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=2bNxpXFAe0M>

PZ67

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=SuGIAO88JUc>

PX45

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=rDtmDN-x3hs>

PW55

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=01Fr7qigMSw>

PV77

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=mjV65z2pWU4>

PS30

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=mUK0RirTX9k>

PM18

Link do vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=h6E5D9Ho_uU

PF99

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=5UAvzAO5IXM>

PC12

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=tTpNgMvUvkY>

PB81

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=G3vSZIEzNLE>

PA21

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=P58Jbe3whVs>

YF55

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=HVK8f7wC1fc>

YF50

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=oDsyyk1JqEI>

YF45

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=arqe4zylXH4>

YF40

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=bSfJF4fUQP4>

YF35

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Um3g7fC8igc>

YE30

Link do vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=PX_69iP6fxs

YD25

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=6ERSjshASzY>

YC20

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=zDKPZBZKK0E>

YB15

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=2LJGOJbpADY>

YA10

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=XisKCYboje8>

HL55

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=kURkV4M20go&t=27s>

HK50

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=lpCoVrtz9eU>

HI45

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=udxz0eTCSjo>

HH40

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ehw1fiNkdnE>

HF35

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=R9xgQPue1Ko>

HE30

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=HlsVrujDtSc>

HD25

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=A0DMBngUZ6M>

HC20

Link do vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=6qQ_SAV8aqA

HB15

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=u6CIT21g7a8>

HA10

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=oUXhYJQF3IM>

GA01

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=cl-g8MDSVOY>

GA02

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=W4ZunRLmPWM>

GA03

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=P4v2IDF06Yg>

GA04

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZTTItRpcvNY>

GA05

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=XDxizfaGOcE>

GA06

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=uN4WkPa0htM>

GA07

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=PDcRcWAjKr8>

GA08

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=wwErdzJNPdc>

GA09

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=PZw5IOwCm-0>

GA10

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=cHDkLSNGvlg>

GX10

Link do vídeo:

<https://youtu.be/R7VAZHoiS9U>

GX20

Link do vídeo:

<https://youtu.be/SpjuXZPRa3A>

GX30

Link do vídeo:

<https://youtu.be/vWud9hsRun8>

GX40

Link do vídeo:

<https://youtu.be/TO9K6Hs5a7M>

GX50

Link do vídeo:

<https://youtu.be/aHr2wxET5SQ>

GX60

Link do vídeo:

<https://youtu.be/c1-jDFhTBdQ>

GX70

Link do vídeo:

<https://youtu.be/YacIWkNus>

GX80

Link do vídeo:

<https://youtu.be/DXTCMqJC7jE>

GX90

Link do vídeo:

https://youtu.be/hAyQxs64_5w

GX95

Link do vídeo:

<https://youtu.be/WRjo14BBjYo>

SV10

Link do vídeo:

<https://youtu.be/quEi21EPZSc>

SV20

Link do vídeo:

<https://youtu.be/cFkXDVwboIU>

SV30

Link do vídeo:

<https://youtu.be/bZzZMZhFVdA>

SV40

Link do vídeo:

<https://youtu.be/BHlvSkfKoEM>

SV50

Link do vídeo:

https://youtu.be/_rq78-8ZtWI

SV60

Link do vídeo:

<https://youtu.be/myc9T3fDwfk>

SV70

Link do vídeo:

<https://youtu.be/R9vjiD2MgtY>

SV80

Link do vídeo:

<https://youtu.be/c4WIDbx3D8g>

SV90

Link do vídeo:

<https://youtu.be/wZjTfzjmUM>

SV95

Link do vídeo:

<https://youtu.be/9aFula5vPSA>

KR12

Link do vídeo:

<https://youtu.be/37xJlyKDRGg>

KR15

Link do vídeo:

<https://youtu.be/p7rpXb8p42g>

KR23

Link do vídeo:

<https://youtu.be/Or6JMrDSY2Q>

KR29

Link do vídeo:

https://youtu.be/gss8rx_ui2o

KR38

Link do vídeo:

<https://youtu.be/N3o3w8-J6rU>

KR51

Link do vídeo:

https://youtu.be/43DWjgGZ_DE

KR56

Link do vídeo:

<https://youtu.be/1aFVvpCQCdE>

KR67

Link do vídeo:

<https://youtu.be/PZeeS23IPtk>

KR75

Link do vídeo:

<https://youtu.be/oGb6LhRmHQo>

KR81

Link do vídeo:

https://youtu.be/7v0g_EmAcFw

XA01

Link do vídeo:

<https://youtu.be/P8mpYDfL4M0>

XA02

Link do vídeo:

<https://youtu.be/kPZ0hgIXiKQ>

XA03

Link do vídeo:

<https://youtu.be/JuyvNhHjg0c>

XA04

Link do vídeo:

<https://youtu.be/Pl-fhucCDoY>

XA05

Link do vídeo:

https://youtu.be/JzGr_fEqhRQ

XA06

Link do vídeo:

<https://youtu.be/Nu8Q5PFF3Zg>

XA07

Link do vídeo:

<https://youtu.be/JnE8LrXhJDI>

XA08

Link do vídeo:

<https://youtu.be/H5b24Jy8UdQ>

XA09

Link do vídeo:

<https://youtu.be/7VpMyzndjm4>

XA10

Link do vídeo:

<https://youtu.be/xfudFlqqG0w>

Capítulo 23

Nível avançado

Uma reflexão sobre o nível básico

Os níveis de treinamento ordenados do um ao dez são considerados básicos.

As técnicas de movimento que compõem cada nível de treinamento (Também podem ser chamados de: nível de dificuldade), permitem aos alunos e professores realizarem diversas experiências cinéticas coordenadas, com o objetivo de desenvolverem as mais variadas habilidades cognitivas. Contudo, não existem técnicas que sejam específicas para o desenvolvimento de uma única habilidade, todas proveem aperfeiçoamento holístico para os adeptos do sistema de treinamento em estudo. Não somente a memória, não apenas a velocidade de raciocínio, não unicamente a percepção visual, mas todas estas e muitas outras habilidades podem ser fortemente aprimoradas com o passar do tempo; com treinamentos suscetivos e bem organizados; com disciplina e virtuosidade por parte de alunos e professores.

Entretanto, técnicas treinadas isoladamente em múltiplas seções de treino, talvez não sejam suficientes para elevar a capacidade de um praticante à patamares superiores. Na real, todas as técnicas precisam ser combinadas e sequenciadas para que diferentes habilidades mentais também possam ser combinadas e excedidas. Magnificamente, um número considerável de combinações podem ser obtidas entre as técnicas do nível básico. Só para melhor esclarecimento, quando se fala em nível básico em relação ao sistema marcial em questão, são considerados os conjuntos dos dez níveis de treinamento propostos neste livro e também nas apostilas. Logo, podemos dizer que os dez níveis de treinamento correspondem ao nível básico do sistema, sendo que cada um dos dez níveis é considerado um nível básico. Simplificando, temos dez grupos de técnicas básicas que constituem juntas o nível básico de treinamento do Stick Fight Do.

Agora, precisamos refletir um pouco sobre o significado da palavra “básico” relativamente ao sistema...

Bem, as técnicas de movimento distribuídas em cada nível de treinamento, podem ser básicas, mas isto não quer dizer necessariamente que um praticante permanecerá sempre com habilidades básicas, mesmo continuando por muito tempo a praticar somente técnicas básicas.

O que acontece é que o processo evolutivo cognitivo dos indivíduos adeptos do Stick Fight Do, não depende apenas de exercícios com técnicas individuais, na verdade depende muito da combinação de várias técnicas. Assim, devemos pensar que cada combinação de duas ou mais técnicas do nível básico, pode resultar em novas combinações que provavelmente exigirão muito mais esforço e concentração dos praticantes. Como consequência de esforços adicionais durante seções de treino que venham a parecer mais sacrificantes, indivíduos que pratiquem com seriedade os exercícios do sistema de treinamento marcial com bastão, certamente terão suas habilidades cognitivas aumentadas em dobro.

Desta forma, resultados maximizados frequentemente são obtidos por parte de alunos e professores, em decorrência da óbvia complexidade normalmente implícita em cada combinação técnica gerada. Algumas combinações podem tornar-se realmente muito complexas, proporcionalmente à quantidade de movimentos existente em cada tipo de combinação. Não obstante, complexidade e desenvolvimento cognitivo são dois fatores que estão definitivamente correlacionados. Quer dizer, quanto mais difícil for a execução de uma determinada sequência de técnicas de movimento, maior será a contribuição mental e física para o praticante. Sim, contribuição física também, afinal o progresso mental pode ser consequência das ações, assim como o progresso físico pode ser consequência dos pensamentos. Como você já deve saber, nas artes marciais em geral, mente e corpo são elementos humanos que devem evoluir simultaneamente.

Tal evolução simultânea também é refletida na performance de execução de movimentos.

Certamente, quando mente e corpo estão alinhados e harmonizados, todos os movimentos do corpo tendem a ser realizados com muito mais leveza e precisão. Neste momento, cabe a seguinte pergunta:

- O que isto tem a ver com o estudo das técnicas do nível básico?

É simples!

Mente controlada permite controlar movimentos simples com eficiência, movimentos simples eficientes facilitam combinações de movimentos.

Diante deste contexto parcialmente reflexivo, finalmente obtemos a seguinte conclusão:

No sistema Stick Fight Do, nível básico de treinamento nem sempre significa: nível básico de habilidades.

Combinações de movimentos do mesmo nível

A passagem do nível básico para o nível avançado do sistema de treinamento marcial com bastão, depende especialmente de combinações de técnicas.

Existe uma fase de transição importante que precisa ser considerada por professores e alunos, sendo que a mesma se caracteriza pelo ato de combinar técnicas em cada nível de treinamento. Cada grupo de dez técnicas de um mesmo nível, possibilita a geração de inúmeras combinações que podem ser compostas por: duas, três, quatro, cinco ou mais técnicas. Neste caso, quantidade é um fator relativo que cada praticante deve definir de acordo com suas habilidades atuais. Pois, não adianta nada produzir-se uma combinação com oito técnicas, por exemplo, se não consegue-se bom desempenho em combinações mais simples de duas ou três.

Realmente, dentro do sistema de treinamento proposto, evolução é um conceito que deve ser considerado parcialmente. Sem exercícios gradativos, com relação ao nível de dificuldade, não pode-se obter muito mais do que simples reflexos apurados como resultado dos treinos. Literalmente, uma certa sensibilidade para com a própria capacidade cognitiva, faz-se necessária para que um programa de treinamento surta efeito de verdade. Estamos falando de como um aluno deve comportar-se na busca por autodesenvolvimento, tanto físico como mental.

Não é somente no sistema marcial em questão que esta forma de pensar é válida, evolução gradativa é um fenômeno comum que ocorre em quase todos os processos de aprendizagem humana, independente de ramo científico ou profissional. Ou seja, quase tudo que aprendemos, geralmente pode ser colocado dentro de uma *linha temporal* do conhecimento. Assimilação de novos conhecimentos, normalmente implica em escalabilidade de fatos, de modo que uma parte de conhecimento simples leva a uma segunda parte de conhecimento mais complexo. Sucessivamente, todo tipo de conhecimento pode ser assimilado partindo-se de um ponto inferior para outro ponto superior. Com as habilidades acontece a mesma coisa, o processo é o mesmo!

Desse modo, habilidades mais simples facilitam a obtenção de habilidades mais complexas.

De acordo com este princípio, todo aluno de Stick Fight Do, precisa ter em mente que as combinações de técnicas de um mesmo nível de treinamento, são fundamentais para que o processo de transição do nível básico para o nível avançado aconteça naturalmente. Porém, uma grande quantidade de combinações deve ser realizada antes que se possa considerar e aceitar a ocorrência efetiva de um processo de transição de níveis.

Alunos de nível básico somente alcançarão o nível avançado do sistema marcial estudado na presente obra, quando forem realmente capazes de realizarem diversos processos combinatórios entre grupos de técnicas de cada nível de treinamento, sempre demonstrando e mantendo excelente desempenho físico e mental. Falando de modo mais preciso: passar de um estágio simples de treinamento para um estágio mais complexo, depende de comprovação de habilidades. Todavia, muitas vezes um aluno pode demonstrar bom desempenho durante a execução de alguns tipos de técnicas de movimento, mas apresentar qualidade inferior em determinadas técnicas. Por este motivo, vale a pena ressaltar a importância da variação dos exercícios que envolvem combinações de técnicas: assim como ocorre com os exercícios de técnicas simples (Individuais), técnicas mais complexas obtidas a partir de processos combinatórios, também precisam ser exaustivamente praticadas. Não é nenhum segredo que a principal diferença entre artistas marciais ou lutadores de nível básico e os de nível avançado, fundamentalmente é a experiência e o tempo de treino, sendo que grande parte da experiência deve ser adquirida através de exercícios práticos.

Pensando um pouco fora do esquema do sistema marcial em estudo, também não é nenhum segredo que todas as artes marciais ou sistemas de combate, incluem rotinas de exercícios diversos como forma de provimento de desenvolvimento técnico. Contudo, na maioria das vezes, são exercícios padronizados para serem apenas repetidos determinada quantidade de vezes.

Continuando a análise do nosso sistema de treinamento com bastão...

A possibilidade de obter-se combinações dinâmicas dentro de cada nível de treinamento, incrivelmente é um meio de produção de novas técnicas marciais dentro de um sistema marcial flexível e moderno.

Produção de conteúdo é uma característica deste sistema, que permite aos alunos fazerem novas experiências marciais além dos procedimentos comuns. Devido a tal característica diferencial, a transição do nível básico para o nível avançado do Stick Fight Do, tende a ser relativo também à capacidade criativa de cada indivíduo. O que se pode pensar nesse sentido, é que alguns indivíduos adeptos do sistema, possivelmente conseguirão incrementar os próprios conhecimentos com suas próprias criações.

Claro que nem todas as combinações serão interessantes em determinados momentos, muito provavelmente algumas parecerão mais úteis e aplicáveis do que outras. No entanto, é recomendável que todas as experiências possíveis sejam feitas, porque mesmo que uma determinada combinação não seja aplicável, do ponto de vista de combate, ocasionalmente poderá servir como instrumento para exercitação da coordenação motora e de muitas habilidades cognitivas.

Resumidamente, o processo de combinações de técnicas do mesmo nível é o início da transição do nível básico para o nível avançado de aprendizagem de Stick Fight Do.

Combinações de movimentos de níveis diferentes

O nível avançado de treinamento do Stick Fight Do se caracteriza pelas combinações técnicas de níveis diferentes e variados.

A variação de técnicas é o principal meio de desenvolvimento de habilidades para alunos avançados. No início, todos os alunos precisam concentrar os esforços e a atenção nas técnicas individuais de cada nível de treinamento, mas após dominarem as técnicas consideradas fundamentais na primeira fase da metodologia, passam intuitivamente a orientar as seções de treino com base em sequências mistas de movimentos.

Quanto mais complexas forem as combinações feitas com técnicas de níveis diferentes, maiores serão os benefícios obtidos em termos de cognição e controle mental.

O presente tópico tem como objetivo, aproveitar a oportunidade aberta pelo assunto da combinação de movimentos, para demonstrar o formato documental de algumas combinações técnicas.

Combinações de técnicas pertencentes ao mesmo nível (Modo básico de treinamento):

HL55 + HE30 + HA10

Combinação de três técnicas do nível 5

PM18 + PZ67 + PS30 + PC12

Combinação de quatro técnicas do nível 3

YF40 + YF55

Combinação de duas técnicas do nível 4

GA03 + GA06 + GA09

Combinação de três técnicas do nível 6

Combinações de técnicas entre níveis diferentes (Modo avançado de treinamento):

HL55 + PZ67 + HA10

Combinação de duas técnicas do nível 5 e uma do nível 3

PM18 + YF55 + PS30 + YF40

Combinação de duas técnicas do nível 3 e duas do nível 4

YF40 + GA09

Combinação de uma técnica do nível 4 e uma do nível 6.

GA03 + GA06 + GX50 + SV20

Combinação de duas técnicas do nível 6, uma do nível 7 e uma do nível 8.

GX50 + SV20 + HH40 + UL15 + MS44

Combinação de uma técnica do nível 7, uma do nível 8, uma do nível 5, uma do nível 2 e uma do nível 1.

SUGESTÃO: Aproveite estas combinações técnicas para fazer uma experiência didática, consultando os nomes de cada técnica de movimento nas apostilas de treinamento. Lembre-se de que as apostilas dos dez níveis básicos também estão documentadas neste livro.

Quantidade de combinações

Não existem limites para a quantidade de combinações que um aluno de Stick Fight Do pode fazer.

Quanto maior a quantidade de combinações, mais desafiadoras serão as seções de treino.

Contudo, quantidade nem sempre significa qualidade!

Todas as combinações geradas precisam ser praticadas, de modo que habilidades importantes, tais como: velocidade, fluidez e precisão. Sejam, de fato, exercitadas durante muitas sequências de treinamento. Ainda, quando se pensa em quantidade de técnicas, também deve-se pensar em quantidade de exercícios a serem praticados. De certa forma, quantidade de técnicas significa mais trabalho a ser feito, por parte de alunos e professores. Portanto, a preguiça e a indisposição para atividades, são características que não devem ser toleradas por professores de Stick Fight Do, pois ter virtude é muito importante neste sistema de treinamento marcial.

Muita força de vontade é necessária em todas as seções de treino, sendo que a complexidade do treinamento aumenta em função da capacidade de cada aluno. Desse modo, podemos considerar que quanto mais um aluno desenvolve-se, mais terá que empenhar-se, visto que o processo de capacitação técnica é proporcional ao volume de atividades e desafios.

Desviando o foco da prosa para a questão das combinações de movimentos, saiba que o próprio progresso dos alunos geralmente os motiva a criarem combinações cada vez mais complexas. Isto acontece, porque quanto mais um aluno sente-se hábil e ágil, mais ele demanda do próprio sistema de treinamento. Sendo o presente sistema, verdadeiramente um conjunto de golpes dinâmicos, não há dúvidas acerca das possibilidades combinatórias. Devido à estrutura escalar da metodologia do sistema, técnicas simples podem ser misturadas com técnicas complexas num processo contínuo que leva a resultados bem interessantes. Isto é, novas técnicas sempre surgirão a partir das inúmeras combinações feitas por alunos e professores.

Mais uma vez, devemos nos atentar para o fato de que as combinações técnicas, precisa ser acompanhadas de rotinas de treinamento proporcionais à complexidade gerada. Inevitavelmente, somente através de muito treino novas combinações deverão ser consideradas conteúdo aprendido. Como exemplo, se imaginarmos uma única combinação composta por dez técnicas de variados níveis, não demorará muito para percebermos o quanto deveremos praticar a nova combinação até que consigamos entendê-la e dominá-la. Aliás, esse é outro problema que surge do processo de combinação das técnicas de movimento: inesperadamente cada combinação acaba transformando-se em um novo desafio. Certamente serão sempre desafios “psicocinéticos”, se nos lembrarmos que as técnicas marciais do sistema em estudo foram concebidas para promoverem integração entre corpo e mente.

Perceba que neste ponto, estamos simplesmente falando de quantidade! Mas quantidade é um fator muito relevante no sistema marcial em questão, uma vez que as possibilidades de movimentos são ilimitadas e refletem diretamente na complexidade de treino, independente da capacidade do aluno ou praticante. Conforme foi comentado nos parágrafos anteriores, novas combinações sempre se tornarão novos desafios a serem superados. Assim, sempre serão gerados novos problemas a partir de antigas soluções. Entenda melhor isso da seguinte forma: *técnicas simples já dominadas pelo aluno, se tornarão atividades mais difíceis no futuro quando forem interligadas a outras técnicas.*

Outro fator importante a ser destacado é que geralmente melhora o processo de aprendizagem dos alunos, é a *documentação de combinações*. Inclusive, talvez o mesmo assunto tenha sido repetido em tópicos anteriores deste livro, mas sempre faz bem incentivar registro de informações e conhecimentos nas artes marciais, tamanhas são as perdas técnicas em decorrência da falta de metodologias adequadas para tal finalidade. Felizmente este não é um problema grave na estrutura didática do Stick Fight Do, uma vez que o esquema de nomenclatura

codificada, bem como a organização de conteúdo em vídeos, simplifica qualquer processo de documentação técnica.

Em especial, combinações de técnicas podem facilmente serem registradas por representação matemática simples, bastando que os nomes das técnicas sejam escritos ou digitados de modo que sejam interligados pelo símbolo representativo da operação de soma (+). Porém, nos casos das combinações avançadas que preveem técnicas de níveis diferentes, faz-se necessária alguma informação adicional indicativa dos níveis de treinamento envolvidos em cada nova combinação de movimentos. Isto se faz verdade, principalmente nos casos de combinações muito extensas.

Exemplo de documentação de uma combinação um tanto complexa:

GX50 + SV20 + HH40 + UL15 + MS44

Combinação de uma técnica do nível 7, uma do nível 8, uma do nível 5, uma do nível 2 e uma do nível 1.

Note que logo abaixo do registro da combinação técnica, existe uma breve descrição indicando os respectivos níveis.

Velocidade, memorização dinâmica e fluidez

O ápice do modelo de treinamento proposto e estudado na presente obra, somente pode ser alcançado com muito empenho e dedicação.

Diversos são os fatores que poderão influenciar na formação de um aluno, porém se o mesmo for capaz de manter uma rotina disciplinada de treino diário, muito provavelmente usufruirá dos enormes benefícios possíveis de serem obtidos através deste moderno sistema marcial.

O maior foco em desenvolvimento cognitivo, estimula os adeptos do sistema à realizarem suas atividades cotidianas com destreza e precisão. Certamente que, capacidade de memorização, velocidade de deslocamento, raciocínio rápido entre outras habilidades cognitivas, são realmente muito importantes na vida de qualquer pessoa. Geralmente quem consegue fazer uso apropriado de suas habilidades individuais, possui mais chances de sucesso pessoal, social e profissional. De acordo com esta linha de pensamento, não é uma tarefa difícil imaginar o quanto deixamos de aproveitar nossas qualidades intelectuais em diversas situações. Muita gente nem sabe que poderia melhorar suas performances através atividades consideradas simples. Não obstante, artes marciais normalmente são considerados sistemas culturais de aplicação militar, porque outras questões são frequentemente desprezadas por profissionais do meio. Uma dessas questões é a seguinte:

As artes marciais servem só para ensinar pessoas a lutarem?

Lendo e refletindo com calma sobre esta simples questão, em algum momento você compreenderá que ainda existe uma certa ignorância em relação à cultura marcial. Pois, estamos vivendo épocas muito diferentes das que serviram de cenário cultural para o nascimento dos sistemas de combate. Hoje, devemos considerar uma nova realidade, onde é mais importante sermos eficientes do que combatentes. Este é de fato, o cerne do estudo do presente material, levando-se em consideração a filosofia do sistema de treinamento marcial com bastão.

Neste sistema (Filosoficamente falando), tem-se como princípio básico o desenvolvimento das habilidades mentais necessárias ao provimento de uma vida melhor. Contudo, quando se pensa em melhoria da qualidade de vida, comumente valoriza-se os objetivos de conquistas estabelecidos de acordo com o âmbito social. No entanto, não é bem isso que um praticante de Stick Fight Do deve almejar para si, sendo que o aumento da capacidade cognitiva é tão somente um modo de melhorarmos nossa eficiência de modo geral. Isto não deve ter relação com aspectos comportamentais ou condutas esperadas por grupos sociais, em vez disso, precisa ser algo relacionado à conquistas pessoais (Vencer a si mesmo).

A filosofia estruturada do Stick Fight Do, impõe que seu adversário seja você mesmo. Deste modo, vencer um combate é igual a superar suas próprias dificuldades no dia a dia.

Cabe aqui um tipo de pensamento que sempre lhe será muito útil, caso venha a ter dúvida sobre a verdadeira aplicação do sistema Stick Fight Do. Para ler e refletir:

O objetivo é o desenvolvimento de habilidades. Quanto mais desenvolvo minhas habilidades, mais eficiente me torno.

Não existem limites para o desenvolvimento cognitivo, sendo que todas os atributos relacionados às faculdades mentais, podem e devem ser exercitados continuamente e progressivamente.

Todavia, o contrário também é verdade, pois a falta de exercícios normalmente resulta em diminuição das mesmas habilidades ora aprimoradas. Por isso, treinos diários são importantes para a manutenção da capacidade mental do praticante do sistema em questão.

Infelizmente, não basta a realização de seções esporádicas de treinos; a verdade é que sem trabalho duro não se consegue evoluir dentro de nenhum sistema marcial. Outras artes marciais, apesar do sistema aqui estudado possuir uma filosofia bem diferenciada, também requerem que os adeptos demonstrem alguma fidelidade quanto aos procedimentos de treinamento.

Quando alunos de Stick Fight Do atingem o nível avançado de treinamento, geralmente tornam-se muito habilidosos demonstrando: ótima memória, raciocínio rápido, movimentos fluidos e facilidade de mobilidade de modo geral. De forma natural, os alunos vão transformando suas próprias ações em poderosas ferramentas que lhes permitem tanto solucionar problemas e conflitos, quanto evitar ou eliminar os problemas.

Todo o processo evolutivo do praticante ocorre naturalmente, muitas vezes sem que os pequenos avanços sejam percebidos. A única condição para que tal processo evolutivo não termine numa frustrante perda de tempo, fica por conta da disciplina de treino e da continuidade do trabalho. Caso contrário, se ocorrerem muitas interrupções com intervalos de tempo longos no processo de formação, ficará muito difícil chegar ao nível avançado de treinamento.

Objetivamente, o melhor caminho para atingir o nível avançado do sistema é manter disciplina durante os treinos, consolidada numa rotina diária.

Precisão de ataque e controle da arma

No nível avançado de treinamento, precisão de ataque e controle da arma são fatores diretamente relacionados.

Quanto o mais o aluno pratica ataques na máquina de treino, mais aperfeiçoa a visão de foco. No entanto, somente visualizar objetivamente o alvo a ser atingido, não aumenta a eficiência de um golpe. Para tal, geralmente é preciso mais do que isso! É preciso que a arma esteja sob total controle nos punhos do aluno, lutador ou simplesmente praticante.

Cada ataque desferido em um dos alvos, deve ser preparado com antecedência, mas a preparação não é relativa aos movimentos executados. Para que um ataque seja corretamente direcionado, tanto a questão da velocidade, quanto da força aplicada, são igualmente importantes. De certa forma, velocidade e força são fatores interdependentes, o que significa que a força pode influenciar a velocidade, bem como a velocidade pode influenciar a força.

Mas como a velocidade influencia a força?

Simples! A velocidade do bastão, no caso, resulta numa certa potência de impacto. Logo, se o bastão desloca-se rápido em direção ao alvo, o impacto ao final do movimento será grande, mas se o bastão desloca-se lentamente em direção ao alvo, o impacto ao final do movimento será pequeno.

Nova questão:

Como a força influencia a velocidade?

Um grande impacto no alvo, fará o bastão deslocar-se para trás em sentido contrário ao movimento do ataque, já um pequeno impacto talvez nem separe o bastão do ponto de impacto ao final do movimento.

Outra questão:

De que forma é possível controlar a potência do golpe?

Controlando a velocidade de deslocamento do bastão durante o ataque.

Porém, existe um paradoxo que pode invalidar esta regra. Na verdade, tanto um movimento rápido, quanto um movimento lento (Com bastão), pode terminar em grande impacto ou pequeno impacto. Pois, no momento da colisão do bastão com o alvo, o movimento em execução pode ser reduzido (Freado), bruscamente dependendo da força de vontade de quem está golpeando.

Eis que surge mais uma questão:

Como podemos exercitar o controle da potência do golpe?

Através de treinamento de controle da arma, sendo que o controle da arma pode ser conquistado com exercícios que permitam alternar entre movimentos rápidos e movimentos lentos com o bastão.

Este é o ponto mais importante do treinamento na busca do controle da arma, deve-se alternar continuamente durante determinados períodos de uma seção de treino, entre ataques lentos e ataques rápidos frente a máquina de treino. Como consequência desse procedimento, maior precisão de ataque também poderá ser obtida pelo praticante. Conforme já foi explicado, as duas coisas estão relacionadas podendo ser unificadas num único procedimento (Alternar a velocidade dos movimentos de ataque).

De forma surpreendente, repetitivos treinos de controle da arma podem elevar o nível de precisão do lutador ou praticante. De certo modo, tal processo evolutivo acaba aumentando naturalmente o poder de combate do praticante de Stick Fight Do. Por não prever modelos de treinos de combate, o sistema de treinamento em estudo, possibilita que os alunos despertem seus instintos de combate. Isto é, acabam aprendendo um tipo de controle comportamental que pode oscilar entre “agressivo” e “pacífico”, simplesmente tornando-se capazes de perceberem quando devem apenas protegerem-se ou quando devem investir contra um inimigo. Vamos pensar que isso funciona mais ou menos como o comportamento de um animal irracional (Como por exemplo: um cão). Entretanto, como somos seres racionais temos mais condições de usarmos inteligentemente nossos instintos mais primitivos.

O Stick Fight Do é um sistema de treinamento que desperta no aluno suas características mais primitivas, dotando-o de pensamentos que possibilitem ações controláveis, em contradição com as ações originais que de outra forma, seriam o resultado característico de um comportamento humano primitivo.

Mais precisamente falando, pegar as habilidades básicas de cada indivíduo e ensinar-lhes como controlá-las para que possam melhorar os resultados de suas próprias ações!

Embora um pouco filosófico para uma análise técnica, este é definitivamente o objetivo do sistema de treinamento marcial com bastão. Em outras palavras, um modelo de treinamento que não tem por objetivo principal obter lutadores a partir de iniciantes, mas sim transformar pessoas comuns em indivíduos mais espertos e preparados para os desafios da vida.

Mais ainda podemos incrementar nesta breve reflexão: *o ato de controlar a arma deve ser associado ao ato de controlar os acontecimentos da vida, sendo que a precisão de ataque deve ser associada às conquistas da vida.*

ATENÇÃO: Sempre tente incluir algum sentido filosófico nos seus treinamentos marciais!

Capítulo 24

Informações complementares

Outros golpes

O Stick Fight Do é composto por técnicas que representam golpes, num contexto de lógica de combate.

A maioria dos golpes dependem do uso do bastão, já que o Stick Fight Do é um sistema que enfatiza o combate armado. Todavia, existem alguns tipos de golpes extras que podem ser utilizados em conjunto com os golpes de bastão, tais como: chutes, socos e empurrões.

Outra questão importante a ser considerada, é que as habilidades desenvolvidas com a metodologia de treino do sistema, podem ser utilizadas para autodefesa e também na aplicação de outros tipos de golpes, mesmo que o praticante treine somente golpes de bastão. Em decorrência da estrutura técnica bem definida do sistema, acredita-se que as variadas habilidades associadas ao modelo de treinamento padrão, sejam suficientes para que uma pessoa seja capaz de tomar atitudes inteligentes em momentos de alta periculosidade, para evitar um problema ou conflito independentemente de ter conhecimentos diversos em artes marciais ou não.

Chutes

Alguns níveis de treinamento do Stick Fight Do contêm chutes.

Certos tipos de chutes são realmente úteis neste sistema marcial, devido à necessidade de controle de distância durante situações de combates diretos. Entende-se por combate direto: desafio no qual um praticante de Stick Fight Do, se vê obrigado a atacar e defender com o objetivo de conter ou derrotar um adversário; para a maioria das pessoas este é o conceito popular de luta. Não obstante, no escopo filosófico do Stick Fight Do, luta não tem o mesmo significado adotado em outras artes marciais e esportes de combate, sendo na verdade, um tipo de situação que deve ser evitada ou contida (Interrompida de forma inteligente).

Devido ao objetivo de evitar-se o combate direto, os chutes são instrumentos importantes para que o praticante de Stick Fight Do consiga obter distância suficiente do adversário durante um combate, de modo a dificultar os golpes do mesmo. Podemos dizer enfim, que no Stick Fight Do os chutes são usados como técnicas extras de controle de distância.

Os diferentes tipos de chutes que fazem parte do modelo de treino, são todos chutes baixos ou de altura média. Nenhum deles busca atingir a cabeça do adversário em combate, não existem chutes altos no Stick Fight Do. Outro ponto a destacar, é que geralmente os chutes são partes de sequências combinadas com golpes de bastão.

Socos

O soco característico do Stick Fight Do é um movimento estendido de determinados tipos de ataques.

Apesar de existirem poucas técnicas que contenham golpes diretos de punho fechado, qualquer ataque com bastão também pode ser desferido sem uso do mesmo. Neste caso, a mão fechada pode ser projetada frontalmente servindo como soco e substituindo a arma.

Ambiguidade técnica

Um detalhe relativo ao esquema de nomenclatura técnica que merece um pouco de atenção, reside no fato de algumas técnicas de níveis diferentes serem referenciadas com nomes iguais. Um caso de duplicação de nomes é a técnica PA21 que consta no nível 1 e também no nível 3. Para que sejam evitados problemas de ensino e aprendizagem, basta referenciar e/ou registrar as técnicas ambíguas combinando o nome da técnica e o número do nível para diferenciá-las. Exemplo: [LP21 - Nível 1] e [LP21 – Nível 3].

Capítulo 25

Plano de treino básico

Tempo de treino recomendado para uma aula ou seção: 1:30:00 hs

1) Aquecimento: Execute ataques básicos (Frontal e lateral), na máquina de treino de modo contínuo e com velocidade moderada, alternando constantemente entre os dois tipos de ataque. Realize esta etapa durante o tempo exato de 15 minutos.

2) Revisão técnica (Caso ainda esteja no nível 1, pule esta etapa): Escolha um dos níveis de treinamento anteriores ao seu nível atual para lembrar as técnicas. Depois de selecionar o nível, pratique cada uma das dez técnicas do mesmo de acordo com o seguinte esquema:

- a) Escolha uma técnica.
- b) Ao ar livre (Sem alvo), execute 5 vezes a técnica com a perna direita posicionada atrás e o bastão posicionado no lado direito do corpo (Guarda padrão inicial).
- c) Ao ar livre (Sem alvo), execute 5 vezes a técnica com a perna esquerda posicionada atrás e o bastão posicionado no lado esquerdo do corpo (Guarda padrão).
- d) Na máquina de treino (Com alvo), execute a técnica 6 vezes alternando continuamente entre o lado direito e o lado esquerda (Guarda), atacando e atingindo os alvos com velocidade.
- e) Repita os passos de “a” à “d” para cada técnica restante do nível de treinamento escolhido.

3) Prática do nível atual: Pratique cada técnica que você já aprendeu correspondente ao nível de treinamento atual, de acordo com o seguinte esquema:

- a) Escolha uma técnica.
- b) Ao ar livre (Sem alvo), execute 50 vezes a técnica com a perna direita posicionada atrás e o bastão posicionado no lado direito do corpo (Guarda padrão inicial).
- c) Ao ar livre (Sem alvo), execute 50 vezes a técnica com a perna esquerda posicionada atrás e o bastão posicionado no lado esquerdo do corpo (Guarda padrão).
- d) Na máquina de treino (Com alvo), execute a técnica 50 vezes alternando continuamente entre o lado direito e o lado esquerda (Guarda), atacando e atingindo os alvos com velocidade.
- e) Repita os passos de “a” à “d” para cada técnica restante do nível de treinamento atual.

4) Treino de combate: Escolha no mínimo três e no máximo dez técnicas diferentes para exercitar em alta intensidade. As técnicas a serem escolhidas podem ser todas pertencentes ao seu nível de treinamento atual ou também de outros níveis anteriores. Sempre que forem selecionadas mais de três técnicas, recomenda-se que seja feita uma mesclagem entre técnicas de níveis diferentes. No caso, uma mistura de técnicas do nível atual com algumas técnicas de outros níveis já conhecidos. Com o conjunto de técnicas já definido, pratique-as na máquina de treino (Com alvo), alternadamente e de modo bem variado entre um ataque e outro. Execute os ataques de forma contínua e com o máximo de velocidade durante o tempo de 10 minutos.

5) Treino livre: Escolha uma ou duas técnicas dentre as que você mais gosta de executar e pratique-as com velocidade moderada até o final da seção de treino.

Capítulo 26

Conclusão: Um sistema simples e poderoso

As artes marciais são como ferramentas que devem ser utilizadas de acordo com a tarefa a ser realizada ou o problema a ser solucionado.

Todos nós dependemos de variadas ferramentas de trabalho para fazermos as coisas, mas ocasionalmente usamos ferramentas erradas para determinadas tarefas. Isso também acontece no caso das artes marciais, sendo que não é nada incomum vermos lutadores apanhando de outros por aplicarem seus conhecimentos de forma inadequada.

Podemos exemplificar melhor isso relembrando os primórdios das competições de MMA mais modernas. As primeiras competições que viabilizaram desafios entre lutadores de artes marciais diferentes, não levavam em consideração a questão da aplicabilidade de cada sistema de treinamento. Consequentemente, quando um lutador era derrotado por outro, na maioria das vezes o público atribuía o fracasso ao tipo de arte marcial praticado pelo perdedor, bem como vangloriavam as artes marciais praticadas pelos vencedores dos combates. Pode até ser que em algumas situações, seja mais importante a capacidade do lutador do que a arte marcial praticada por ele, porém quando o conhecimento marcial do mesmo é muito especializado, faz muito sentido pensar que determinadas técnicas sejam superiores a outras. Contudo, superioridade nas artes marciais, tende a ser um aspecto subjetivo, se considerarmos que cada tipo de sistema de treinamento marcial foi desenvolvido com objetivos específicos, situacionais e até temporais.

A grande verdade é que não existe uma arte ou sistema marcial melhor do que outro, todos são realmente úteis em função de suas especificidades. Felizmente, parece que as novas gerações de lutadores já compreendem melhor este aspecto filosófico do universo marcial, tanto que atualmente quase não se vê mais pessoas atribuindo vitórias de lutadores aos métodos usados. Atualmente um novo modo de pensamento circunda a cultura marcial: de certa forma, percebeu-se que o conhecimento é a chave para a superação em combates. Entende-se por isto que: conhecimentos diversificados em artes marciais amplificam as chances de sucesso de qualquer tipo de lutador.

Embora o combate direto (Lutas), seja o assunto que geralmente interessa para a maioria das pessoas (Quando estas voltam seus pensamentos para as artes marciais), existem outras aplicações mais importantes reservadas aos sistemas marciais. Sendo uma das aplicações enfatizadas nos diversos tópicos deste livro: a *predição de problemas e conflitos*, faz jus ao principal propósito realmente inerente à quase todos os sistemas marciais, porque é um padrão comportamental que aumenta a capacidade de sobrevivência das pessoas.

O Stick Fight Do é um sistema simples e poderoso desenvolvido para aumentar as chances de sobrevivência das pessoas num mundo cada vez mais violento e imprevisível. Não obstante, também serve como inteligente método de defesa pessoal, por promover o desenvolvimento cognitivo humano de forma muito abrangente. Literalmente, pode-se dizer que é um tipo de treinamento que deixa as pessoas mais espertas!

Considerando que cada arte marcial é uma ferramenta que precisa ser usada em função de um tipo de problema ou conflito específico, este sensacional sistema de treinamento é uma ferramenta que deve ser usada para evitar-se problemas e conflitos. Verdadeiramente, ele ajuda o praticante a moldar um tipo de comportamento que facilita a fuga de situações perigosas, mais precisamente orientando as ações para impedir que os problemas aconteçam.

Veja bem, meu caro leitor...

Partindo do princípio de que uma ferramenta usada para uma tarefa contrastante com a natureza engenhosa da própria, pode muitas vezes causar situações problemáticas invés de contribuir para a solução de um problema: analogamente, nunca se deve usar uma arte ou sistema marcial para finalidades divergentes das quais foram atribuídas ao mesmo.

Sendo assim, se qualquer adepto do Stick Fight Do decidir aplicar suas habilidades e conhecimentos marciais de modo a não priorizar estritamente a necessidade de sobrevivência, não fará uso adequado da metodologia associada e nem da filosofia característica do sistema de treinamento marcial com bastão.

Conclusivamente, aplicabilidade é um conceito que pode ser facilmente aprendido com a prática de Stick Fight Do, por ser este um sistema de treinamento extremamente específico e que foge um pouco ao tradicionalismo persistente na cultura marcial e também nos esportes de combate mais populares. O fato de servir como uma ferramenta de sobrevivência, também faz

deste sistema um tipo de atividade mais condizente com as necessidades de autopreservação e de autodefesa dos indivíduos das novas gerações.

Notoriamente, muitos jovens ainda pensam que a violência é o melhor caminho para a continuidade existencial, buscando nas artes marciais apenas as características práticas delas e esquecendo da importância do equilíbrio mental. Mas como temos visto nas últimas décadas, artes marciais em geral, não são mais meios eficientes de resolução de problemas. Ao invés disso, muitos confrontos entre pessoas com diversas finalidades e intenções, geralmente vem causando mais problemas sociais e perdas de vidas.

Finalmente, talvez seja hora de repensarmos a utilidade das artes marciais para transformá-las em ferramentas mais inteligentes. O Stick Fight Do pode ser o início dessa transformação!

Copyright © 2022 Jefferson Luis de Simone.

LEI Nº 9.610, DE 19 DE FEVEREIRO DE 1998.

Altera, atualiza e consolida a legislação sobre direitos autorais e dá outras providências.

Art. 1º Esta Lei regula os direitos autorais, entendendo-se sob esta denominação os direitos de autor e os que lhes são conexos.

WebSite: www.stickfightdo.com.br

Título	Sistema de treinamento marcial com bastão
Edição	1
Autoria	Jefferson Luis de Simone
Produção	Jefferson Luis de Simone
Projeto Gráfico e Capa	Jefferson Luis de Simone
Revisão de Texto	Edição não revisada
Divulgação	www.stickfightdo.com.br
Formato	A4 (21,0 x 29,7 cm)
Papel/capa:	Couché Fosco 300 g
Papel/miolo:	Offset 90 g
Número de Páginas:	232
Tiragem:	1
Impressão:	Printi – Gráfica online (www.printi.com.br)
País de origem:	Brasil
Estado de origem:	São Paulo
Cidade de origem:	São Paulo
Linguagem	Português (Brasil)
Período de produção	2020 – 2022
Ano de impressão	2022
Ano de publicação	2022 e 2023





Jefferson Luis de Simone – Fundador do Stick Fight Do

Este é um sistema de treinamento marcial moderno adaptado a uma nova realidade social, na qual urge a necessidade de foco em sobrevivência e não mais no confronto direto para a proteção da vida. Mesmo as técnicas de combate aparentemente mais eficientes presentes nas diversas artes marciais que temos hoje, não são páreas para as enormes e imprevisíveis transformações sociais e ambientais testemunhadas nas últimas duas décadas do século XXI. Assim, tendo como objetivo a preparação do indivíduo para evitar problemas e conflitos cotidianos, este sistema contribui magnificamente para o desenvolvimento de habilidades cognitivas, transformando o praticante em um ser mais atento e preciso em suas ações de modo geral.

WebSite: www.stickfightdo.com.br