BRAZILIAN FITGHER

Nº: 02 – Abr / Mai / Jun - 2010

ONLINE

BRAZILIAN MARTIAL ARTS TEAM

AGRADECIMENTOS

Nesta segunda edição do Brazilian Fighter Online gostaria de deixar registrados meus agradecimentos a grande comunidade marcial que gentilmente nos contatou para parabenizar pela criação deste importante canal de informação aos praticantes dos esportes de luta.

Alunos, amigos, colaboradores e dirigentes de diversas federações nacionais e internacionais que regem as modalidades de combate elogiaram a B.M.A.T por sua contribuição cultural e filosófica as artes marciais.

É bom saber que estamos sendo compreendidos em nosso propósito de promover a inclusão de todas as pessoas interessadas em praticar uma ginástica marcial independe de seus objetivos pessoais e anseios atléticos.

Continuaremos investindo na formação técnica de nossos alunos (as), no resgate às tradições marciais, no aprimoramento técnico dos combates, na elaboração de novas metodologias de ensino-aprendizagem e sobretudo em uma melhor qualidade de vida à todos!!!!

Muito obrigado.

Marcio Machado
Diretor da B.M.A.T

ÍNDICE

Mulheres nas Artes Marciais..... 02
Depoimentos 04
Homenagem as Mulheres..... 05
Aulas Especiais 2009 06
Karate 07
Exame de Graduação 2010 08
Curso Especiais..... 09
Treino Especial – Ibirapuera 10

MULHERES NAS ARTES MARCIAIS

Por Marcio Machado
Profº. Educação Física
Pós Graduando em Treinamento Desportivo
Cursando Fisioterapia

Nos dias atuais é muito comum nos depararmos com mulheres desenvolvendo ofícios e atividades que até então eram de exclusividade do sexo masculino.

Esta agradável mudança comportamental requereu um ajuste estrutural e organizacional nos diversos segmentos da sociedade no intuito de atender a esta nova demanda do mercado consumidor.

Evidente que isto também ocorreu no campo das artes marciais. Mulheres dotadas de muito entusiasmo e vigor físico passaram a praticar modalidades de luta como forma de melhorar seu desempenho e aliviar a tensão do cotidiano.

Atributos comprovadamente conseguidos através de treinamentos periódicos.

São notáveis os ganhos atléticos e psicológicos as praticantes de ginástica marcial. Dentre eles podemos destacar:

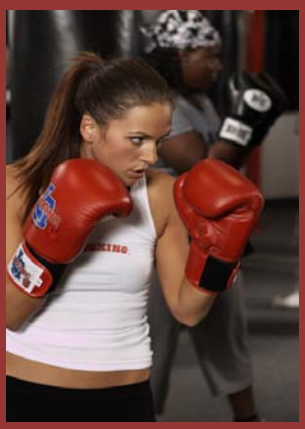
- Gasto exacerbado de calorias e por conseqüência perda de tecido adiposo (Gordura Corporal);
- Ganho de massa muscular magra;
- Aumento da resistência muscular e cardiorrespiratória;
- Melhora significativa na coordenação motora;
- Incremento das habilidades e capacidades físicas;
- Elevação da auto-estima e confiança própria;
- Promoção da socialização;
- E muito mais.

Fato surpreendente foi a postura corajosa de não temer aos vigorosos treinos e combates característicos aos esportes de contato.

A fragilidade atribuída às mulheres foi desmistificada pela conduta valente e pelos resultados positivos alcançados nas aulas de artes marciais.

Talvez esta identificação seja explicada pela transformação repentina na estética do corpo e pelo dinamismo envolvido no modelo de aula, fatores primordiais e decisivos para sua fidelização.

Ansiamos pelo crescimento populacional das mulheres nos esportes de luta, pois, seguramente sua presença trouxe muito mais sutileza e graciosidade às artes marciais.



DEPOIMENTOS PESSOAIS DAS ALUNAS DE KICK BOXING

Estou apenas iniciando a prática, mas a motivação foi à busca da disciplina contida nas artes marciais e a criação de válvula de escape para as tensões do dia a dia. Busco também os benefícios físicos que a prática regular de uma atividade física proporciona. Canso-me facilmente dos exercícios de musculação e aeróbicos (normais de academia), por isso aliar o preparo físico com a prática de uma luta é o ideal para mim, que tenho uma vida profissional de muitas viagens e pouca rotina. Marianne Lucilio – Universitária – Consultora.

Representa outra maneira de ver o mundo, entender a vida, e saber que podemos superar nossos limites, frustrações, medos e os obstáculos que o ser humano encontra pelo caminho da vida, é conquistar sua autoconfiança, crescer e amadurecer como ser humano.
Vitória Viviane – Estudante – 16 Anos.

Minha atividade física favorita, pois favorece o meu condicionamento físico, minha concentração mental e aumenta minha autoconfiança.
Maria de Lourdes – Médica – Faixa Vermelha - 4º Kyu (kick Boxing).

Representa equilíbrio, força, crescimento físico e espiritual. Postura, determinação e muito prazer.
Thelma Souza – Pesquisadora – Aluna Ac. Pedro Gym.

A arte marcial “kick boxing” esta se tornando indispensável para mim, Me sinto mais feliz, mas disposta para enfrentar as minhas corridas diárias.
Solange Caris – Universitária – Adm. Financeiro.

Ao contrario do que pensam o kick boxing não é violento, é sinônimo de disciplina, respeito, força de vontade e autoconhecimento. Importante em muitos aspectos da vida e me deu uma família de amigos. Marlene Bezerra – Faixa Amarela – Aluna Ac. São Jorge.

Eu a conheci por acaso, assisti a aula e me pareceu ser agressiva, mais logo vi que não!!! Era simplesmente enérgico-disciplinada! Pra mim representa a junção de prazer com união, tanto que quando não posso ir, sinto que falta algo!!! O que me favoreceu? Descobri que posso!!! Que sou capaz!!! Andréa Terrabuio – Universitária - Analista de RH.

Meus agradecimentos as mulheres da equipe que não somente contribuíram com seus relatos, más que acima de tudo nos congratulam diariamente com sua beleza, ternura e determinação. Muito obrigado.

Sensei Marcio Machado

HOMENAGEM AO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

8 DE MARÇO

A IMPORTÂNCIA DA MULHER

Mulher
Geradora da vida... guerreira, batalhadora
Ao mesmo tempo terna, meiga, dócil, carinhosa e companheira.
Fonte de luz, incansável nos compromissos diários,
Muitas vezes trabalha fora
E ainda cuida da casa, dos filhos e do companheiro
Sempre com um sorriso no rosto,
Uma palavra de conforto e um brilho especial no olhar.
Protegem a família, aconchegam os filhos nos braços,
são mães, amantes, amigas e levam no corpo,
o segredo e a magia do Universo.
A mulher está sempre presente no cotidiano de todo homem
Mãe, avó, tia, irmã, amiga, filha, professora ou companheira
Enfeitam o lar com um perfume suave de rosas
Envolvendo de forma poderosa
A mente, o corpo e o coração do homem.
Mulher
Benefício da vida, que dá sentido à existência,
Rega as plantas com amor, trabalha com seriedade
E ainda tem no coração muita bondade e uma Imensa sinceridade.
Amam com a força do coração.
E aquecem com o calor do sol!
Importantes na construção do mundo
Fundamentais para a formação do mundo.
Mulher,
Eterno brilho que transforma o caminho
de espinho em um oásis de paz!

de Antonio Marcos Pires
Rio de Janeiro – RJ

AULAS ESPECIAIS

Outro ponto importante a destacar no ano de 2009 foram as seqüências de aulas especiais ministradas por nossos professores nas academias em que a B.M.A.T está presente.

Cada aula com duração aproximada de duas horas composta por conteúdos diversificados e metodológicos completaram os conhecimentos marciais de nossos alunos (as) durante o período preparatório para o Exame de Graduação Especial de final de ano.

Com número expressivo de participantes e motivados pela energia positiva que imperava nas aulas foi possível extrair todo o potencial atlético dos alunos de maneira prazerosa.

Utilizando-se dos novos equipamentos de treino adquiridos pela Brazilian Martial Arts Team, os professores abordaram todos os fundamentos e técnicas inerentes ao kick boxing, oferecendo subsídios importantes para o progresso dos praticantes na modalidade.

Por três meses percorremos todos os núcleos de treinamento apresentando as diversas disciplinas de combate do kick boxing aos clientes de cada academia filiada contribuindo para a divulgação do esporte.

Os aulões continuarão em 2010, pois estreitam os laços de amizade entre os integrantes da equipe e promovem o intercambio sócio-cultural e técnico dos alunos.

MUITO TREINO, ENERGIA E SUOR !!!

KARATE

Fonte: Internet

A palavra Karate significa "mãos vazias" (kara - vazia / te - mãos), mas o karate (assim como outras artes marciais japonesas) ultrapassa a questão de arte marcial, e passa a ser um caminho para o desenvolvimento espiritual, sendo acrescentada ao nome a palavra "Do" que significa "caminho". Sendo assim, Karate-Do significa "caminho das mãos vazias".

O Karatê é uma arte marcial originada a partir das técnicas de defesa sem armas de Okinawa, e tem como base a filosofia do Budo japonês. Através de muito trabalho e dedicação, ele busca a formação do caráter de seu praticante e o aprimoramento da sua personalidade.

Cada pessoa pode ter objetivos diferentes ao optar pela prática do Karatê, que devem ser respeitados. Cada um deverá ter a oportunidade de atingir suas metas, seja elas tornar-se forte e saudável, obter autoconfiança e equilíbrio interior ou mesmo dominar técnicas de defesa pessoal.

Contudo, não deve o praticante fugir do real objetivo da arte. Aquele que só pensa em si mesmo, e quiser dominar técnicas de Karatê somente para utilizá-las numa luta, não está qualificado para aprendê-lo.

O Karatê não é somente a aquisição de certas habilidades defensivas, mas também o domínio da arte de ser um membro da sociedade bom e honesto. Integridade, humildade e autocontrole resultarão do correto aproveitamento dos impulsos agressivos e dos instintos primários existentes em todos os indivíduos.

O objetivo do Karatê é a perfeição da mente e do corpo!

EXAME DE GRADUAÇÃO - 2010

Dia 06 de junho foi a data escolhida pelo corpo diretivo da B.M.A.T para realização de mais um Exame de Graduação, evento este que tem por finalidade recompensar os alunos (as) da equipe pelo empenho aplicado nas aulas de artes marciais que constitui nosso quadro de modalidades.

Novamente estamos preparando uma grandiosa festa marcial para parabenizar os formandos e divulgar os esportes de luta. Igualmente aos anos anteriores uma mega estrutura será instalada no intuito de oferecer a acomodação apropriada aos visitantes e o esplendor que esta cerimônia merece.

Estamos empenhados em prestar aos alunos toda assessoria esportiva necessária em seu aperfeiçoamento técnico para que todos tenham a oportunidade de participação. Entretanto só conseguiremos obter êxito se houver plena dedicação dos mesmos.

Para demonstrar o sucesso alcançado nas edições anteriores, disponibilizamos abaixo os links dos vídeos postados no you tube para deleite dos interessados:

http://www.youtube.com/watch?v=Hp3Nii1OTjo

http://www.youtube.com/watch?v=DZGtEyRUGFY

http://www.youtube.com/watch?v=vGnB6WVRCo8

"Somente aqueles que se submetem ao esforço máximo na busca de seus objetivos são dignos de realizar seus sonhos" - Marcio Machado (2010)

Academias Participantes:

ALTOBELLO FITNESS 1990

PEDRO GYM

Fitness Plus

ACADEMIA MUNDO ATLÉTICO

SPORT MIX ACADEMIA

C E U
CIDADE DUTRA

Á partir de julho a B.M.A.T estará disponibilizando com exclusividade, aos faixas pretas e monitores da equipe uma série de aulas especiais visando o aprimoramento dos golpes e o aprendizado de novas técnicas de combate.

Somente poderão participar alunos nas condições acima mencionadas e que objetivam ministrar aulas para a equipe, pois nossa intenção é imputar mais informação aos professores, elevando a qualidade das aulas de artes marciais.

Os alunos serão periodicamente avaliados e cobrados por sua presença em aula e não será tolerada falta sem justificativa plausível.

No término do curso será emitido certificado especial de conclusão àqueles que obtiverem nota superior a média estipulada pela coordenação.

TREINO ESPECIAL – PARQUE IBIRAPUERA

Nem mesmo a teimosa chuva que caiu sobre a cidade de São Paulo no dia 28 de fevereiro, foi impe cílio para que houvesse o primeiro Treino Especial de 2010.

Cerca de 30 alunos de diversas academias filiadas a equipe se uniu com o propósito de treinar os fundamentos do kick boxing no maior parque arborizado da cidade.

Sob o comando do professor Marcio Machado e com auxilio de Sensei Valdir Americano, foram efetuados diversos exercícios físicos de aquecimento somados aos vários golpes inerentes a modalidade, por aproximadamente 45 minutos ininterruptos.

Em seguida foram realizados treinos em duplas utilizando-se dos equipamentos adquiridos e confeccionados pela B.M.A.T, no intuito de aumentar a diversidade das atividades colaborando para um melhor repertório motor e cognitivo dos marcialistas.

Complementando o aprendizado vários combates nas diferentes classificações do kick boxing foram feitos, objetivando a transferência de informações e habilidades técnicas entre os lutadores.

Várias pessoas que se encontravam no local passeando aproveitaram para assistir nosso treinamento.

Depois de aproximadamente duas horas de atividades físicas no parque nos dirigimos ao bairro de Moema, para um delicioso almoço no restaurante Moema Chic.

Satisfeito, todos seguiram rumo as suas casas para um merecido descanso dominical.

KICK BOXING