



EsportCHI Marcial



**Tecnologia, Modelagem Matemática e Estatística:
Técnica, Tática e Estratégia**

**Entrada de Dados, Análise de Informações,
Video, Audio e Cockpit**

**Informações em Tempo Real para suportar
Tomada de Decisão da Equipe Técnica**

Autor: Valter Barbosa Junior

Mobiles: 55-11-9250-3801

E-mail:

valter@vbjengenharia.com.br



EsportCHI
Marcial

ESPORTCHI MARCIAL

Princípios de Artes Marciais

aplicadas ao

Desempenho de Esportes Profissionais

Estudo de Caso: Voleibol

autor: Valter Barbosa Junior

Engenheiro e Consultor



ESPORTCHI MARCIAL

Princípios de Artes Marciais

aplicadas ao

Desempenho de Esportes Profissionais

Iniciei meus estudos sobre artes marciais em 1995, o mesmo ano em que iniciei meu desenvolvimento mediúnico. Aos 23 anos de idade, eu estava estudando os princípios de desenvolvimento da intuição na mente humana na minha primeira tentativa de quatro de levantar meu mestrado em engenharia. Meu mestrado não saiu da tentativa, mas eu acabei me tornando um médium de alto grau e principalmente um estudioso das artes marciais.

Meu esporte preferido: volei de praia, minha técnica preferida: artes marciais. Apesar de eu não ter uma graduação formal em artes marciais, tornei-me um grande estudioso principalmente das doutrinas e das filosofias que cercam e rodeiam o kung fu e o tai chi chuan, e desta forma fui tentar compreender a atuação o chi em nosso mundo. Para

ESPORTCHI MARCIAL

minha surpresa fui percebendo e me desenvolvendo intensamente em relação à atuação da energia chi.

Acabei realizando atividades intensas e altamente curiosas através da energia chi, aprendi a observá-la, aprendi a compreendê-la e aprendi a manuseá-la. Este livro tem como objetivo tratar do potencial de treinamento e de desempenho que a energia chi e os princípios das artes marciais orientais possuem quando aplicadas a outras atividades humanas e principalmente no que tange a atuação e desempenho dos esportes ocidentais profissionais.

Pretendo tratar somente do esporte em que me especializei: o volei de praia, mas também pretendo comentar sobre o volei indoor. Os leitores irão perceber que as técnicas de artes marciais aplicadas ao treinamento dos esportes ocidentais se estendem a todos os esportes não unicamente aos tratados por este livro, mas permitem serem aplicadas a todos os esportes.

Mas para tratar deste assunto precisamos observar algumas grandes diferenças entre os atletas profissionais e os mestres em artes marciais. Primeira grande diferença: os atletas profissionais

ESPORTCHI MARCIAL

atuam e treinam de forma a aumentar a resistência muscular, aumentar a resistência à fadiga, aumentar a velocidade, aumentar a potência de explosão, aumentar a capacidade respiratória, aumentar a flexibilidade, em suma, os atletas profissionais visam à supremacia do corpo, dos ossos, das articulações, dos tendões e dos músculos, naturalmente unido a técnicas de desempenho psicológico e uma supra-alimentação. Os Mestres em Artes Marciais também trabalham o corpo, mas não com o foco nos músculos nem tendões, mas sim focados no desenvolvimento e manuseio da energia chi. De um lado o kung fu trabalha a energia chi externamente ao corpo e o tai chi chuan trabalha e desenvolve a energia chi interna. Só esta diferença já apresenta uma grande observação que diferencia os atletas profissionais dos mestres em artes marciais. Enquanto os atletas profissionais dificilmente conseguem um alto grau de performance à cima dos trinta e cinco ou quarenta anos, já os grandes mestres em artes marciais atingem sua máxima performance como o vinho: quanto mais velho melhor. Os grandes mestres em artes marciais atingem o auge de sua performance em torno dos 80 a 90 anos, ensinando diversos discípulos não somente no que tange ao treinamento de embate,

ESPORTCHI MARCIAL

mas principalmente no que tange à filosofia e à doutrina.

As Artes Marciais possuem um potencial inequívoco quanto à tratativa dos esportes ocidentais. No entanto, este tipo de união entre a ciência do esporte ocidental profissional e os princípios das artes marciais não são tratadas de forma intensiva nos treinamentos dos atletas nem dos treinadores e ou técnicos. Para se ter uma certeza sobre a efetividade das artes marciais sobre os esportes ocidentais, basta observar os resultados da China nas Olimpíadas de 2008. É sabido que quase que a totalidade das crianças na china pratica uma arte marcial e não somente a disciplina que as artes marciais exigem e potencializam, mas é certo que os princípios, as filosofias e as doutrinas das artes marciais implicam em resultados indiscutíveis na atuação olímpica dos esportes praticados por atletas profissionais chineses quando comparados ou mesmo competidos com as outras nações.

É justamente esta abordagem e tese que pretendo desenvolver ao longo deste livro, discutindo todos os princípios e todas as doutrinas e todas as filosofias das artes marciais, principalmente

ESPORTCHI MARCIAL

no que tangem o kung fu e o tai chi chuan e confrontá-las em relação ao desempenho, desenvolvimento e treinamento dos esportes ocidentais e como estas técnicas podem ser utilizadas para a formação de super atletas e de atletas profissionais de alto grau de desempenho. Para isto, para iniciarmos a discussão e a tese, iniciarei o livro com o estudo da compreensão e entendimento do que significa esta energia chi e como nós ocidentais que vivemos uma civilização que não compreende ciências orientais como, por exemplo, a acupuntura, a medicina fitoterápica e mesmo técnicas de meditação, relaxamento e respiração. Iniciaremos os primeiros capítulos dedicados à compreensão da energia chi e como se pode desenvolvê-la, como se pode manuseá-la e como se pode fortalecê-la em todo o potencial de forma a compreender como os grandes mestres de artes marciais a utilizam. Em seguida irei abordar capítulos sobre os esportes: o volei de praia, o volei indoor de forma a discutir como que os princípios de artes marciais podem desenvolver intensamente os treinamentos e o desempenho atlético e profissional dos praticantes destes esportes com o objetivo de atingir o ápice de desempenho e de resultado.

ESPORTCHI MARCIAL

O QUE É A ENERGIA CHI?

A energia chi não é uma energia fácil de compreender. Sabemos que no universo, tudo é energia, seja energia em forma sólida, rígida, seja energia em movimento fluídico, líquido, seja energia em movimento gasoso, vapor. Tudo no universo é energia, mas a energia chi é uma energia especial. Especial por diversos motivos, mas o mais interessante na energia chi é que ela é manipulável pela vontade humana. Sim, a energia chi é uma energia que é moldável de acordo com a vontade e a atenção humana.

Desta forma a energia chi sofre influência da vontade e é percebida pela atenção. Mas como assim? É simples, mas difícil de compreender pela ciência ocidental. Além disto, a energia chi é uma energia que flui pelo universo e que está associada a corpos biológicos. Ou seja, cada pessoa tem sua própria energia chi e um grupo de pessoas agindo de forma coletiva, seja socialmente ou profissionalmente também manifesta sua energia chi coletiva.

ESPORTCHI MARCIAL

O manuseio da energia chi é o maior poder que o ser humano pode manifestar na Terra. É conhecido que mestres de artes marciais conseguem quebrar com uma das mãos enormes blocos de gelo, ou também enfrentar a lâmina afiada de uma espada com um de seus braços. Pois saibam que, quem enfrenta a lâmina de aço, ou quem quebra o bloco de gelo, não é a resistência física do mestre, mas sim o foco concentrado de energia chi que o mestre deposita sobre seu braço na hora do contato físico. O que quebra o bloco e o que desafia a espada é a energia chi do mestre em artes marciais que focado, concentrado e manuseado pela atenção do mestre enfrenta uma força fora de si.

Há outros exemplos, como o poder de voar. Os grandes mestres em artes marciais desafiam o comportamento da gravidade como pássaros que sobem em árvores ou mesmo em paredes com sua pura vontade e desejo. Em verdade, estes mestres voadores estão se apoiando sobre a sua própria energia chi e lançando sua energia chi para cima de forma a poderem se apoiar nela e realizar o voo. Os mestres em artes marciais que dominam esta energia possuem a capacidade de realizar

ESPORTCHI MARCIAL

verdadeiros milagres, pois a energia chi também tem o poder de cura e de tratamento.

A energia chi cresce junto conosco. Seu lugar de depósito é justamente o nosso centro biológico que fica cerca de 2 a 4 cm abaixo do umbigo e 2 a 4 cm para dentro no corpo, num local sagrado denominado pelos chineses de tanchien. O tanchien é o local biológico onde a energia chi se acumula. Os grandes mestres taoistas afirmam que se o tanchien for bem cuidado e fertilizado com amor, permite a constituição de mestres imortais, pois é o tanchien a semente da vida e se bem cuidado e harmonizado forma homens imortais. Existe inclusive no tai chi chuan um movimento chamado imortal alisa barba que representa um mestre imortal alisando a barba cumprida até atingir e acariciar o tantien para fortalecer e desenvolver sua eterna imortalidade.

O chi possui todas as características que a vontade humana permite. O chi pode crescer e se expandir pela sua própria vontade, pode se mover com grande velocidade, pode se tornar rígido, pode se manusear flexível, pode se aumentar as dimensões, pode se influenciar objetos, pode em suma ser manuseado por toda e qualquer vontade

ESPORTCHI MARCIAL

que nós seres humanos desejemos. É por isso que os grandes mestres em artes marciais são anciões, pois o chi não tem nada que ver com músculos ou força física, o chi tem a ver com meditação, com atenção, com percepção, com intuição e com vontade e estas técnicas crescem com a idade inclusive com a própria imortalidade.

Isto explica porque atletas profissionais se limitam a atuação aos quarenta anos de idade enquanto que os grandes mestres são anciões e até imortais. Compreender o chi exige prática e não somente teoria, o chi é influenciado pela vontade, é influenciado pelo movimento interno e pode ser projetado para fora do corpo sem limite de espaço ou tempo, o chi é influenciado pela intuição, e é observado pela percepção sensorial não sensitiva, pois o chi não é observado pelos cinco sentidos, mas sim pela percepção intuitiva do movimento do universo. É por isso que os grandes mestres em artes marciais conseguem enfrentar seus adversários com os olhos vendados. Pois estes mestres não olham seus adversários, mas sim percebem o movimento do chi de seus adversários. Se um oponente faz um movimento com a espada de noroeste para sudeste, antes de seu executor

ESPORTCHI MARCIAL

realizar o movimento, seu chi já o fez e o mestre ancião percebe este movimento do chi e realiza a defesa sem dificuldades, mesmo sem se observar com os olhos físicos.

Outros exemplos podem ser verificados: o movimento da espada ou do bastão ocorre em função do movimento do chi de cada discípulo. Antes de o discípulo realizar o movimento da espada, seu chi já demonstra este movimento, pois o chi reage com a vontade, reage com a atenção, reage com o desejo, reage com a intuição do discípulo.

Minha proposta de trabalho é justamente estudar o chi como centro do trabalho dos atletas profissionais, sabendo de todo o potencial do chi, tanto para realizar atividades aparentemente impossíveis, somente quem não conhece este potencial é que não utiliza suas capacidades.

Mas como utilizar o chi nos esportes ocidentais? Como podemos aproveitar todo este potencial para desenvolvimento de super atletas, ou de atletas profissionais de alto nível. A proposta é complexa e ousada, mas o foco deve ser desenvolver sim atletas rápidos, desenvolver sim

ESPORTCHI MARCIAL

atletas fortes, desenvolver sim atletas resistentes, mas treinar para isto não somente os músculos, os tendões e as articulações e a capacidade pulmonar, mas sim disciplinar e treinar o manuseio do chi nestes atletas. Desenvolver o chi não é tarefa fácil, mesmo porque se trata de uma energia que não é perceptível a olhos vistos, mas a proposta deste livro é tornar os atletas profissionais em discípulos do manuseio do chi, discípulos da percepção do chi, discípulos do treinamento do chi em suas atividades esportivas específicas.

Vamos discutir mais alguns aspectos do chi antes de entrar nos treinamentos específicos. É importante para todo atleta, treinador ou técnico esportivo que estude todas as técnicas de todos os esportes, pois é através destas técnicas de treinamento do chi que pode surgir o diferencial de seus atletas.

Nos próximos capítulos, iremos discutir mais alguns aspectos e características do chi, para que possamos compreender sua atuação através de nossa ciência ocidental tradicional e uní-la à ciência oriental para que possamos aproveitar todo o potencial infinito do chi.

ESPORTCHI MARCIAL

Gostaria de terminar este capítulo com esta afirmação: Um atleta treinado pela ciência ocidental possui limites físicos, limites musculares, limite de flexibilidade, limite de força, limite de velocidade. Já o chi é uma energia sem limites de atuação. O chi é uma energia com potencial infinito de atuação. Isto pode parecer um paradigma e realmente é: não há limites físicos para a energia de potencial infinito do chi. E é justamente esta afirmação que deve ser pensada ao se desenvolver super atletas, ou atletas profissionais. O chi tem potencial infinito de atuação. Não há limites para o chi, não há limites de performance, nem de desempenho para atuação do chi. Se um recorde parece impossível de ser quebrado com os recursos tradicionais da ciência esportiva ocidental, com a utilização da energia chi, este recorde pode se tornar ação do passado.

ESPORTCHI MARCIAL

COMO COMPREENDER E PERCEBER O CHI?

Para nós ocidentais, pode parecer estranho a compreensão do que é e do que significa a energia chi. O modelo ocidental de compreensão está muito associado ao entendimento racional e menos às sensações, às percepções e às intuições que regem e percorrem a nossa mente e o nosso coração.

Pois bem, este é um paradigma que nós ocidentais precisamos aprender a quebrar para poder compreender e perceber a energia chi. A energia chi se deposita no tanchien, mas ela é dinâmica e mais que dinâmica ela é viva e possui um movimento próprio e principalmente, um movimento natural. A energia chi se move, cresce, se enrijece, se desloca, acelera, fortalece, flexibiliza-se, ou seja, realiza todo e qualquer tipo de movimento que se possa imaginar.

O que move a energia chi é a intenção. Depositando-se intenção propositalmente sobre o chi, este realiza o que a intenção intenciona. Desta forma, pode-se afirmar que a intenção: a vontade tem poder de manifestação sobre a energia chi. No entanto, antes de aprender a movimentar e manusear a energia chi, é necessário aprender a

ESPORTCHI MARCIAL

observá-la. A energia chi se torna observável pela observação do movimento mental da atenção. É a atenção que realiza o movimento de observação da energia chi. Se você procura mentalmente e intencionalmente a energia chi do seu corpo e a atenção se direciona para a ponta do seu braço é lá que o chi está. Se você procura intencionalmente a energia chi e sua atenção se direciona para o seu coração é lá que o chi está. Ou seja, o chi é observável pela atenção intencionalmente provocada pela vontade.

Existe um exercício muito interessante que pode ser utilizado para os aprendizes de observação e manuseio da energia chi. Este exercício é baseado numa profunda meditação de observação da energia chi que pode ser circulada por seu corpo. Você deve circular a energia chi por baixo da área genital e subi-la por trás da coluna circulá-la por cima da cabeça e baixá-la pela frente do peitoral e abdômem de forma a criar um movimento circular contínuo em volta do corpo e desenvolver a percepção e o manuseio da mesma.

A energia chi pode ser aquecida, pode ser resfriada, pode inclusive ser utilizada para

ESPORTCHI MARCIAL

aquecimento do corpo num dia de frio ou resfriamento do corpo num dia de calor e suor. A energia chi pode ser projetada para fora do corpo, não tendo limite de atuação. Um grande mestre em artes marciais consegue influenciar todo tipo de atividade à distância, independentemente de quão longe o evento se encontra. A energia chi pode inclusive viabilizar cura à distância.

O iniciante na energia chi deve aprender a observá-la e manuseá-la lentamente, de forma a permitir que a intenção e a vontade passe a controlá-la e a atenção possa observá-la. O exercício de giro circular de costa e de frente do corpo explicado anteriormente pode ser de grande valor para o iniciante. O iniciante deve saber que aprender a observar o chi não necessita de olhos, nem de ouvidos, nem de cheiros, nem de paladar, nem de tato, mas sim da percepção atenta. Sim, o chi não é observável pelos sentidos, mas sim pela intuição da atenção que permite observar o chi de olhos fechados, assim como realizado pelos grandes mestres de arte marcial. Mas o iniciante deve aprender também a observar o chi externo. O seu próprio chi interage com o chi das pessoas a nossa

ESPORTCHI MARCIAL

volta, com o chi coletivo do local onde se encontra e com o chi de objetos.

Sim, os objetos também possuem chi. Na grande maioria dos casos para os objetos inanimados, normalmente seu chi está em equilíbrio com o seu centro de gravidade. Na grande maioria dos casos isto é verdade, mas pode ocorrer diferentemente. Estas diferenças são observáveis no chi de cachoeiras, no chi do mar, no chi das árvores, no chi das rochas. Todos os elementos da natureza possuem chi e manifestam-no de forma ativa.

O objetivo do iniciante é aprender não somente a observar o movimento de seu próprio chi, mas também observar o chi de elementos biológicos e não biológicos à sua volta e inclusive observar o chi coletivo de um ambiente.

A grande chave é observar com a atenção e manusear com a intenção. Observar com a atenção significa não usar o raciocínio lógico para esta observação, mas sim usar a atenção intuída para esta observação. Se você pensa que o chi está ali, você não está observando o chi. Se você sente e intui que o chi está ali, você está sim observando o

ESPORTCHI MARCIAL

chi. A chave da observação é a atenção intuída, não o pensamento.

Já a chave do manuseio é o pensamento, pois a intenção de movimento deve ser provocada pelo pensamento. Resumindo o chi é observável pela intuição atenta (lado direito do cérebro e coração inteiro) e manuseado pelo pensamento intencional (lado esquerdo do cérebro e coração inteiro). Desta forma observa-se que o chi exige cérebro e coração para ser observado e ser manuseado. Quando falamos mente estamos dizendo cérebro mais coração. Somente o cérebro não é capaz de perceber nem observar o chi. Somente o coração não é capaz de perceber nem de observar o chi. É necessário o casamento da mente, ou seja, pensamento e sentimento para se observar e manusear a energia chi.

É importante que o iniciante pratique sempre, pois é a prática que faz o mestre. O chi não é uma experiência teórica, mas sim uma vivência prática. Um grande mestre em artes marciais no manuseio do chi consegue realizar façanhas aparentemente impossíveis aos olhos leigos e céticos dos ocidentais. Mas tenha uma certeza: o chi

ESPORTCHI MARCIAL

tem o poder de realizar verdadeiros milagres, pois mais uma vez vamos afirmar que não há limites para o potencial de realização do chi.

O exercício de manuseio do chi é uma verdadeira meditação, pois quando manuseamos o chi não há espaço na mente para outros pensamentos, ocorre um esvaziamento da mente e o iniciante ou mesmo o mestre manuseia meditativamente o movimento da energia chi. Desta forma o iniciante deve praticar meditação intensamente, mas não uma meditação passiva e sim uma meditação ativa de concentração de energia e manuseio da mesma. Uma técnica conhecida e simples é focar a atenção em partes distintas do corpo e ir movendo estas partes para outras partes de forma que o chi se desloque por estas partes do corpo. Pode-se iniciar com a atenção focada nos pés, ficar dois ou três minutos com a atenção nos pés, depois deslocá-la para o tornozelo, ficar mais dois ou três minutos, deslocá-la para os joelhos, depois as coxas, depois a cintura, depois o abdômem, depois o peito, depois os ombros, depois os braços, as mãos, o pescoço, o rosto, o couro cabeludo, em fim, manusear a energia chi por todo o corpo. Este exercício pode ser feito deitado antes

ESPORTCHI MARCIAL

de dormir ou mesmo depois de acordar, ou pode também ser realizado sentado ou ainda de pé e caminhando.

Um grande mestre em artes marciais sabe que o cultivo diário de sua energia chi, que deve ser sempre depositada no tanchien após os exercícios, permite torná-lo não somente mais intuitivo e mais atento, mas também pode torná-lo imbatível num combate, imbatível num desafio e pensando em esporte profissional pode tornar o atleta imbatível numa competição.

No próximo capítulo vamos estudar como tornar o seu chi mais poderoso e mais desenvolvido que o chi de seus adversários.

ESPORTCHI MARCIAL

COMO TORNAR SEU CHI MAIS PODEROSO?

A energia chi existe em todo o universo. Todos os humanos, animais, plantas e minerais a possuem. A energia chi flui lentamente e constantemente por todo o universo e estabelece uma referência com cada ser e também com cada grupo de seres e ambientes. Mas se todos os seres a possuem o que torna um mestre em artes marciais diferente das pessoas que não dominam a energia chi? Justamente isto: o domínio. E o domínio só se desenvolve com a prática. Não há mestre em artes marciais teórico, mas sim todo grande mestre em artes marciais desenvolve uma prática específica. Alguns treinam arco e flecha, outros treinam espada, outros bastão, outros leque, outros praticam sem arma, mas todos os grandes mestres em artes marciais possuem uma prática, possuem e desenvolvem uma prática. E é no domínio do chi através de sua prática que o discípulo se torna mestre.

Pois bem, se os mestres em artes marciais desenvolvem seu domínio da energia chi através de uma prática, por que não desenvolver as práticas nos esportes ocidentais? O modelo é o mesmo,

ESPORTCHI MARCIAL

trata-se de transformar um atleta profissional num mestre de artes marciais em sua prática específica, seja ela natação, atletismo, futebol, volei, basquete ou outra qualquer. O fundamental é que o atleta deixe de pensar como atleta e passe a pensar como discípulo de artes marciais e do domínio do chi até se tornar um mestre em artes marciais em sua nobre arte, ou seja, no seu esporte.

Mas qual é o grande segredo para se desenvolver a energia chi em um atleta ou em um discípulo para uma prática específica. O segredo é o aumento do poder do chi. O desenvolvimento do poder do chi. O chi de um mestre em artes marciais estabelece muito mais poder do que o chi de um discípulo. O chi de um mestre tem muito mais capacidades do que o chi de um aprendiz e este poder não se restringe à prática do mestre em manusear o chi, mas sim está associado ao próprio poder do chi que o mestre desenvolveu.

O chi é uma energia pura no universo, talvez seja a energia mais pura que exista no universo. Sim o chi pode ser confundido com a energia do amor. E esta energia pura do chi se fortalece pelo seu mestre de acordo com o desenvolvimento da ética

ESPORTCHI MARCIAL

do mestre. É por isso que os mestres em artes marciais são extremamente amorosos e disciplinados, pois eles sabem que seu chi se desenvolve de acordo com a ética de suas ações e atitudes. Quanto mais ético o mestre for, mais poderoso se torna o seu chi. Mais poder seu chi se desenvolve e mais imbatível o mestre se torna.

Mas se estamos falando de ética ou de uma cosmo-ética, o que se pode fazer para fortalecer as atitudes éticas de forma profunda e de forma inquestionável? Pois bem, existe um Código Imortal que foi entregue à humanidade e que é muito mais do que um código é uma Lei de Harmonia, uma Lei Ética, uma Lei de Cosmo-Ética e vivendo dentro desta lei o discípulo se torna mestre e um mestre de artes marciais imbatível, pois seu chi se torna absolutamente poderoso e responde aos duelos de forma poderosa e inquestionável. Mas este Código Imortal ou Lei de Harmonia transforma o discípulo em mestre e o mestre em mestre imbatível. Esse código foi dado por Deus a Moisés e apesar de a China estar distante do Egito e de Israel é este código que torna o chi, a prática e o discípulo em mestre de alto grau. O código é o seguinte:

ESPORTCHI MARCIAL

Código Imortal

- 1 – Eu Sou o Senhor teu Deus, não há outro Deus
- 2 – Não farás imagens quaisquer para as adorar
- 3 – Não pronunciarás em vão o Nome de Deus
- 4 – Terás um dia na semana para descanso e recolhimento
- 5 – Honrarás pai e mãe
- 6 – Não matarás
- 7 – Não cometerás adultério
- 8 – Não furtarás
- 9 – Não darás falso testemunho
- 10 – Não desejarás o que é do teu próximo

ESPORTCHI MARCIAL

Sim, é honrando o Código Imortal, código de cosmo-ética, que o discípulo através do desenvolvimento do chi em sua prática, seja ela arco e flecha, bastão, espada, leque ou sem arma e da mesma maneira para a prática dos esportes profissionais que o discípulo se torna mestre e o mestre se torna mestre em alto grau.

Pode parecer estranho que uma prática chinesa se desenvolva com uma lei hebraica, mas não há dúvida alguma que o domínio da energia no universo cresce para aqueles que a merecem e sabendo-se que a energia chi se confunde com a energia do amor, isto se torna plenamente explicado. Pode-se dizer que o mérito é maior que o direito e somente ser o mérito se torna direito. O desejo de realizar o poder da intuição, o poder da meditação, o poder da atenção, o poder da intenção cresce para aqueles que a merecem e saiba que um grande mestre em artes marciais jamais mente, jamais mata, jamais rouba. Se não, não seria um mestre.

O que será visto a seguir é um dos princípios fundamentais da ativação da energia chi. Trata-se de

ESPORTCHI MARCIAL

dois fundamentos muito intensos que ativam e fortalecem a atuação do chi. São eles a respiração e o relaxamento. Não se consegue ativar o chi de um atleta se ele respirar errado e principalmente não se consegue ativar o chi de um atleta se ele não atuar o mais relaxado possível. Veremos estes detalhes no próximo capítulo.

ESPORTCHI MARCIAL

O CHI, A RESPIRAÇÃO E O RELAXAMENTO

O chi se desenvolve e se intensifica com estes dois princípios de atuação nos discípulos, nos mestres e evidentemente nos atletas. Trata-se da respiração e do relaxamento. Um mestre em artes marciais de alto grau pode estar duelando a mais de meia hora com sua espada, mas ele não perde o ritmo suave de sua respiração. Um mestre atuando com seu arco e flecha sabe que um mínimo desvio de sua respiração ou uma carga respiratória mais intensa é suficiente para desviar a flecha de seu alvo. Assim, um discípulo ou um iniciante deve praticar a respiração todos os dias e de preferência o tempo todo. Respirar significa trazer a energia do oxigênio para os pulmões e dos pulmões para o sangue e do sangue para as células do corpo. Isto posto, a respiração é evidentemente fundamental para a performance e o desempenho de um atleta, de um discípulo, de um mestre.

O mestre em artes marciais sabe que o fluir do oxigênio para seu corpo deve sempre ser suave. Deve sempre ser lento, deve sempre ser contínuo. Deve sempre manter o corpo e a mente equilibrados e suaves. Sim, a respiração é o movimento

ESPORTCHI MARCIAL

fundamental de ativação da energia chi no corpo do discípulo. A respiração deve sempre ser suave, pois quanto mais suave a respiração se mantiver mais relaxado o discípulo se encontrará. Um mestre em artes marciais jamais fica nervoso, jamais fica tenso, jamais fica preocupado. O mestre está sempre sereno, calmo e tranqüilo, pois ele sabe que o movimento do yin e yang sempre ocorre. Você pode estar no baixo agora, mas o movimento natural do yin e yang te levará para o alto em breve. E assim, o mestre em artes marciais estabelece um processo de relaxamento profundo o tempo todo.

O relaxamento normalmente acompanha um processo de meditação. O iniciante pode se desenvolver com um exercício simples de meditação que é uma prática bastante simples: caminhar meditando. Quanto o iniciante desenvolve esta prática ele aprende a realizar um exercício físico que usa a respiração e que deve manter o iniciante relaxado durante toda a prática do exercício. Normalmente quando realizamos exercícios de intenso esforço é comum que o praticante fique desequilibrado emocionalmente, pois o cansaço leva a um desgaste psicológico. O mestre em artes marciais que pratica exercícios utilizando a

ESPORTCHI MARCIAL

respiração e o relaxamento como fundamentos de sua performance e desempenho sabe que respirar suave e relaxar geram resultados positivos incomparavelmente superiores do que quando estamos cansados e desequilibrados emocionalmente.

Assim, cabe ao atleta profissional desenvolver um processo de exercícios inicialmente leves e progressivamente mais intensos mantendo um padrão de respiração suave e um padrão de relaxamento acompanhado de meditação. O caminhar pode ser um bom começo, mas aos poucos o atleta deve migrar para sua prática específica.

Um mestre em artes marciais pode enfrentar uma cobra, um tigre ou até mesmo um segundo mestre, contudo ele não perde seu fundamento de respiração e relaxamento, pois ele sabe que para perceber o chi da cobra, ou o chi do tigre ou o chi de um segundo mestre ele deve estar relaxado e atento. Se ele não conseguir relaxar, sua atenção não irá atingir a percepção adequada do chi de seu oponente. E se ele não perceber o chi de seu oponente não poderá duelar com êxito.

ESPORTCHI MARCIAL

O discípulo deve praticar o tempo todo o movimento de respiração suave e a meditação de relaxamento. Somente a prática diária e contínua leva um discípulo a se tornar mestre e somente um mestre em alto grau consegue se tornar imbatível. Para isso ele pratica diariamente e o tempo todo. Existe um ditado taoista que diz: “Se você treinar hoje, você treinou um dia; se você não treinar hoje, você perdeu cem dias...” Este ditado mostra a importância vital de se treinar sempre, o tempo todo.

O mestre em artes marciais sabe que o treinamento ocorre o tempo todo. O mestre pode estar limpando um vaso ou varrendo o corredor, mas ele limpa o vaso e varre o corredor respirando suavemente e meditando de forma profundamente relaxada. Já o discípulo pensa que somente quando ele impunha a espada é que ele está treinando. Isto é um grave equívoco e deve ser corrigido pelo seu mestre e por ele próprio.

O processo de relaxamento pode ser bem difícil para atletas profissionais que já se viciaram em ficar tensos durante uma competição. Há vários esportes em que os fisiologistas medem a pulsação

ESPORTCHI MARCIAL

de seus atletas ou mesmo medem a capacidade respiratória de seus atletas e observa-se que, no auge da competição, a pulsação dos atletas e sua carga respiratória elevam-se intensamente.

Se a mesma atividade fosse realizada por um mestre em artes marciais observar-se-ia sua enorme tranqüilidade no desenvolvimento da prática. O mestre iria se manter suavemente respirando e extremamente tranqüilo o que permitiria ao mestre a atuação da prática com maior êxito, pois sua mente e seu corpo responderiam sem que houvesse desgaste físico nem emocional.

Pode parecer impossível para um atleta não se desgastar fisicamente para realizar uma prática com êxito, mas não há dúvida alguma que o cérebro dos seres humanos atua de forma mais efetiva quando os mesmos trabalham de forma relaxada e que a tensão, a ansiedade e a preocupação geram desgastes físico-químicos e emocionais que prejudicam a atuação do mesmo.

Precisamos lembrar que a energia chi é equivalente a energia do amor e que o amor aumenta quando há paz e tranqüilidade, e que o amor se enraivece quando há nervosismo, tensão,

ESPORTCHI MARCIAL

preocupação, ansiedade, ou seja, não paz. Se o chi é o amor e se o amor fortalece com a paz, nada mais sensato do que duelar em paz, duelar relaxado, duelar tranqüilo, duelar respirando suavemente.

No próximo capítulo vamos estudar um dos princípios fundamentais das artes marciais: a não ação, o não movimento, o não agir e como consequência deste movimento algo que é fundamental nos esportes onde a tomada de decisão é contínua e ocorre o tempo todo como nos esportes coletivos: este movimento chama-se o não pensar. Naturalmente o não pensar representa a compreensão de que o chi possui um movimento natural e praticamente obrigatório ou mandatório e, portanto todo e qualquer pensamento gera um atraso natural no tempo de resposta de qualquer atitude e, portanto gera uma ineficiência no movimento do discípulo. Se um recordista potencial for pensar para realizar o início de uma prova de velocidade rápida ao pensar ele já perde o recorde que poderia derrubar. No entanto, se o movimento do chi ocorrer de forma natural e o recordista sentir o momento do start sentindo o movimento do chi, logo ele terá maiores chances de derrubar o

ESPORTCHI MARCIAL

recorde. Não ação, não movimento, não agir, não pensar...

ESPORTCHI MARCIAL

O CHI, A NÃO AÇÃO, O NÃO PENSAR

Um dos princípios de artes marciais, defendido e comentado no Tao Te Ching (livro do Caminho e da Virtude), é o princípio da não ação. Este princípio diz que não adianta você fazer, refazer, discutir, falar, movimentar, alterar nada fazer, pois se uma folha deve cair de uma árvore ela irá cair e cairá em um movimento único, não cairá de nenhuma outra forma. Ou seja, não importa as milhares de formas que a folha poderia cair, ela cai somente de uma forma e esta é a forma única que ela poderia cair independente do que se possa fazer.

Pode-se pensar que isto significa que há uma força de destino que toma conta do movimento no planeta, mas é mais que isso: se passarmos para o movimento do esporte pode-se pensar no futebol. E mais que isso, vamos para um momento do futebol absolutamente crítico: a cobrança de penalty. O que o goleiro pode fazer para aumentar a sua probabilidade estatística de defender um penalty. O segredo é a não ação e o não pensar.

Normalmente o goleiro escolhe um canto do gol para pular no momento do chute. Bom, somente esta escolha já reduz a probabilidade do goleiro de

ESPORTCHI MARCIAL

defender o penalty em cinqüenta por cento. A proposta da não ação é justamente não escolher o canto e permitir que o chi mova o goleiro para o lado certo. O atacante somente escolhe um dos cantos, isto quando não bate no meio e faz o gol com a queda do goleiro. Se o goleiro sentir o chi, através da percepção atenta e permitir que seu corpo se mova pelo chi, necessariamente o goleiro irá se mover para o lado certo, pois o goleiro não deve pensar para defender o penalty, ele deve sentir. Ele deve intuir, ele deve perceber o movimento do chi do atacante e o movimento do chi da bola e permitir que seu chi mova o seu corpo na direção correta. Quando falamos mover na direção correta estamos incluindo o movimento de pernas, o movimento do corpo e o movimento dos braços e mãos.

Um mestre em artes marciais faz um processo equivalente a este quando treina de olhos vendados seja espada, bastão ou mesmo sem armas. O mestre em artes marciais aguarda o movimento do chi de seu adversário. O mestre não tenta adivinhar o movimento. O mestre aguarda o movimento do chi de seu oponente e move seu corpo de acordo com o movimento de seu chi.

ESPORTCHI MARCIAL

Devemos lembrar que só existe um movimento possível em cada leque de milhares de probabilidades de movimento. E se o chi de seu oponente se move, isto permite que seu chi se mova em outra direção, uma direção de defesa e em seguida de contra-ataque. Se o chi do seu oponente não se move, o mestre aguarda sem mover-se, sem ação agindo no princípio da não ação.

Ainda mais desenvolvido que o movimento da não ação é o movimento do não pensar. Se o goleiro ficar pensando vou para a direita ou vou para a esquerda no momento do chute. Ao atacante realizar o chute, o goleiro definitivamente perderá preciosos segundos ou milésimos de segundos para iniciar o movimento de defesa. Isto também ocorre em atletas que buscam a quebra de recordes. Mas se o goleiro praticar meditação e reflexo com olhos vendados isto diminuirá a ação de seu pensamento permitindo que o goleiro ao invés de pensar simplesmente passe a sentir. Sim o pensamento por mais rápido que possa parecer é lento quando comparado ao sentimento. O mestre em artes marciais não pensa, sente o movimento do chi de seu oponente e é assim que o goleiro deveria agir: não pensar e sim sentir o chute. Isto pode parecer

ESPORTCHI MARCIAL

impossível, mas se o goleiro praticar com olhos vendados e focar sua atenção na percepção e sua intuição no movimento do chi do atacante irá desenvolver sua capacidade de intuir o chi e quando praticar de olhos desvendados irá ter uma estatística de defesa necessariamente superior às estatísticas da prática pensada.

As práticas de meditação auxiliam o discípulo a não pensar e a manter a mente vazia, mas devem auxiliar mais que isto. Devem auxiliar ao discípulo a perceber o chi e perceber o movimento do chi. Quando comentamos isto significa perceber o movimento do seu chi interno e também do chi do ambiente a sua volta.

No próximo capítulo, vamos verificar que o chi possui um movimento único. Independentemente do que ocorra a volta só existe um movimento que o chi se desenvolve. No entanto, quando há uma ação de interferência o movimento do chi se altera. Isto pode ser observado num combate de mestres em artes marciais que utilizam espada como suas práticas de desenvolvimento do chi. Quando um dos mestres decide realizar um movimento seu chi se move para efetivar este

ESPORTCHI MARCIAL

movimento e o movimento é único, por exemplo, um ataque de cima para baixo na vertical frontal. No entanto se seu oponente percebe o movimento de seu chi, o mestre oponente pode realizar a defesa movendo a espada e movendo seu corpo. Contudo ao mover o chi, seu oponente revela o movimento do chi para o mestre atacante que pode não realizar a ação: princípio da não ação e mover seu chi para um novo tipo de ataque.

Isto significa que a não ação representa o não movimento seja de um mestre de espada, seja de um goleiro defendendo o penalty. A não ação é um processo de enorme poder, pois o não agente observa o movimento do universo e somente ataca o tigre quando o mesmo estiver em movimento frágil, movimento frágil este que ocorre o tempo todo, pois estamos eternamente em movimento do yin e yang. Ou seja, o movimento ondular freqüenciada de força e fragilidade ocorre o tempo todo durante um duelo e cabe ao discípulo que deseja se tornar mestre observar o chi deste movimento ondulatório e somente se mover quando a fragilidade se tornar inequívoca.

ESPORTCHI MARCIAL

Portanto não agir e o não pensar são dois princípios poderosíssimos em artes marciais. O mestre não pensa, sente; o mestre não age, faz o que tem que fazer. E estes dois princípios também são princípios filosóficos e devem ser treinados o tempo todo, não somente quando empunhamos a espada.

ESPORTCHI MARCIAL

O CHI E SEU MOVIMENTO NATURAL

O chi possui um movimento natural. O movimento natural da energia vital. O movimento natural da energia do amor. Este movimento natural corresponde ao movimento natural do universo. O universo possui um movimento e este movimento se mantém contínuo e flui o tempo todo sem parar. Pois bem, o chi de um discípulo também possui um movimento natural. O chi de um atleta também possui um movimento natural e o chi de um mestre também possui um movimento natural.

Mas o que entendemos por movimento natural. Em si, trata-se de um movimento que flui descendo a montanha pelo caminho de menor esforço, como faz as águas de um rio. O rio flui pelo caminho de menor esforço independente da fonte, independente da força, independente da velocidade, o rio sempre flui pelo movimento de menor esforço, descendo a montanha até atingir o mar.

O chi do universo também flui pelo caminho de menor esforço, e o chi de um discípulo também o faz. Assim, no tai chi chuan o movimento lento dos aprendizes deve procurar encontrar este caminho

ESPORTCHI MARCIAL

de menor esforço entre uma posição de defesa e uma posição de contra ataque. O chi sempre flui pelo caminho de menor esforço, o que significa que entre dois pontos sempre existe o caminho de menor esforço e normalmente este caminho não é a reta entre os mesmos. Mas sim uma curva suave que flui pelo universo e encontra o menor esforço entre os dois pontos.

O tai chi chuan é praticado pelos iniciantes e também pelos mestres de forma lenta e suave, pois tanto os discípulos quanto os mestres sabem que para localizar este caminho no espaço é necessário compreender o caminho do chi que sempre flui e a percepção do chi ocorre de forma mais simples quando se utiliza a atenção e a intuição perceptiva. No entanto, quando o discípulo se torna mestre, ele aprende a caminhar junto com o chi pelo caminho de menor esforço a uma velocidade estonteante, pois se não há esforço este é o caminho mais rápido entre a defesa e o contra ataque.

O chi flui como a água e é através do movimento da água que o mestre se torna mestre em alto grau. Sim, é a água e seu movimento fluídico que representa o grande mestre em artes marciais

ESPORTCHI MARCIAL

da natureza. Os mestres em artes marciais aprendem tudo com a natureza. Aprendem com o mar, aprendem com o rio, aprendem com a cachoeira, aprende com o bambu, aprende com as árvores, aprende com a montanha, aprende com as rochas e pedras, aprendem com os cristais, aprendem com as nuvens, em suma aprendem com a natureza.

O chi sempre tem um caminho natural, mas este caminho pode ser influenciado por outros agentes deforma a modificar o caminho de menor esforço. Por exemplo, o rio desce pelo caminho de menor esforço, mas se cair uma árvore em seu leito ou mesmo rochas desmoronarem, este caminho se torna alterado, se torna fluídico por um novo caminho de menor esforço. Isto também ocorre com os discípulos e com os mestres. Ao perceberem o movimento do chi com sua atenção intuitiva, o discípulo ou mesmo os mestres podem utilizar a sua própria intenção intuída para modificar o caminho do chi para um novo caminho fluídico natural.

Isto pode ser observado num embate entre dois mestres ou mesmo entre dois discípulos. Quando um oponente realiza um movimento de

ESPORTCHI MARCIAL

ataque, seu chi se move uno a este movimento. O adversário pode perceber o movimento deste chi e realizar um giro retroativo à esquerda para fugir do golpe, movendo seu chi unicamente ao seu movimento e desta forma criar um novo caminho fluídico para o seu próprio chi e também para o chi de seu oponente.

Lembrando que o chi flui pelo caminho de menor esforço e que este caminho dificilmente é representado por uma reta, aprendemos que na natureza tudo é circular, tudo é fluídico, tudo é fluxo e curva. A reta é uma abstração humana, até mesmo a luz, provada por Albert Einstein, realiza uma curva pelo espaço-tempo para se deslocar.

Pois bem, o chi realiza um movimento contínuo e curvilíneo que se move pelo universo pelo caminho de menor esforço. Mas o chi também pode ser movido daqui para ali através da intenção intuída e quando este movimento ocorre o chi continua seu movimento natural, contudo, agora pelo novo caminho de menor esforço.

E é este caminho que chamamos de caminho natural do chi. Para o aprendiz ou iniciante é bem interessante realizar movimentos do chi sob a forma

ESPORTCHI MARCIAL

intuída através de círculos, através de um caminho ondulatório. Pensando nesta questão ondulatória um grande exercício que pode ser realizado por todo aprendiz é observar o caminho da música. A música, ou o som, possui um fluxo natural através de sua melodia e harmonia que corresponde a fluxo do chi. Observar a música é um grande exercício para iniciantes, mas não somente observar através do ouvido, mas sim observar seu fluxo no universo, o caminho que a música faz. Se uma música realiza um caminho melódico que harmoniza o ouvinte, pode ter certeza de algo: este é o seu caminho do chi que se move harmonicamente e conjunto com a melodia.

Este caminho natural do chi que na medicina chinesa é representado pelo fluxo dos meridianos, pode ser percebido pela mesma medicina chinesa que afirma que quando existe um bloqueio ou uma concentração em uma das glândulas do corpo ou em um dos meridianos do corpo, ocorre um desequilíbrio no chi do paciente e este desequilíbrio precisa ser reequilibrado através do fluxo natural do chi.

ESPORTCHI MARCIAL

Assim, é permitindo que o chi caminhe naturalmente pelo seu caminho natural em nosso corpo físico é que se alcança um elevado grau de saúde, observação esta feita durante alguns milênios pela medicina tradicional chinesa.

ESPORTCHI MARCIAL

O CHI E SEU MESTRE: A ÁGUA

Pois bem, neste capítulo vamos discutir sobre o mestre dos mestres. O mestre das artes marciais é a natureza. Tanto o Tao quanto as disciplinas marciais enaltecem elementos da natureza. Por exemplo, no kung fu, há técnicas que imitam o comportamento e o movimento dos animais, entre eles a serpente, o tigre, a águia entre outros. Para o tai chi chuan o mestre é a água. Onde o mole vence o duro, o flexível vence o rígido. A água é o grande mestre dos mestres no tai chi chuan e o comportamento da água como representado no capítulo anterior repete o comportamento do chi.

A água flui entre um ponto e outro pelo caminho de menor esforço, sem contar que a água só combate frontalmente quando atacada frontalmente por uma superfície ampla, como se observa nas brincadeiras de criança quando estas mergulham de barriga sobre a água. A água consegue ser dúctil sem se machucar, pois imediatamente depois desse movimento realiza o movimento flexível para engolir a criança. A água quando atacada com um movimento frontal, seja de

ESPORTCHI MARCIAL

ataque, seja de corte envolve o atacante sem que ele possua tempo suficiente para recuar.

Além disso, a água é humilde. Ela sempre vai para baixo, movendo-se constantemente para baixo. Não importa quão forte seja seu obstáculo. Ela o contorna caminhando para baixo. E quando atinge um lago, ou um mar se acumula neste de forma a inundar as margens laterais. Água não tem cheiro, não tem cor, não tem sabor, não ataca a menos que seja atacada e ao invés de confrontar, envolve seu oponente com um movimento ondulatório, flexível, rápido e constante.

Este princípio de não atacar e sim contornar seu opositor é um ensinamento mestre nas artes marciais. Este princípio não somente existe nas artes marciais chinesas como também é observado em artes marciais japonesas como no judô e no aikidô. O movimento da água se baseia em não confrontar, mas sim recuar, girar, contornar e dominar o oponente.

Este princípio pode ser aplicado em diversos esportes como, por exemplo, no basquete e no futebol. O ataque frontal contra um muro de adversários não gera resultados esperados. Pois a

ESPORTCHI MARCIAL

bola vai e volta sem que se gere um movimento eficaz. Já se ao invés de confrontar o adversário, o time procurar girar e contornar a defesa, de forma a criar movimentos para o mestre água penetrar eis assim uma inteligente forma de transformar tática ocidental dos esportes profissionais em um movimento coletivo das artes marciais orientais aplicadas a tática do esporte coletivo.

Quando a água se movimenta de um lado para o outro, descendo a montanha, a água sabe que o caminho de menor esforço não é a linha reta e sim o movimento ondulatório, giratório de contorno de seus obstáculos. Contornar uma pedra ou uma rocha ou mesmo contornar uma árvore gera um movimento de menor esforço do que se a água procurasse atravessar a rocha, a pedra ou mesmo a árvore. Isto significa que um mestre em artes marciais terá maior eficácia num movimento circular do que num movimento de ataque retilíneo. Um ataque reto, ou mesmo uma defesa reta pode gerar um confronto de enorme ineficácia. Cabe ao defensor perceber o movimento do chi de seu oponente e realizar um movimento de recuo, seguido de giro e combinado com a imobilização ou mesmo um novo movimento de contra ataque a

ESPORTCHI MARCIAL

seguir ou mesmo um movimento de domínio do oponente.

Mas a água é mais que isso, porque ela ocupa todos os espaços. A água não permite que haja espaços livres, para que seu oponente se mova. Ela ocupa todos os espaços vazios quando enchemos um copo de água percebemos isso claramente. A água não dá espaço para seu oponente, assim como um mestre não deve dar oportunidade que seu adversário se mova em um segundo movimento de ataque.

A água possui outras características interessantes. Ela se mantém fria. Durante um ataque de um adversário, o oponente se infla de fogo interno normalmente dominado pela raiva ou mesmo o ódio. A água sempre fria, calma, tranqüila, como se comporta a energia do amor, a energia do chi, simplesmente apaga o fogo de seu oponente. Esta característica que a água possui de apagar o fogo é uma das principais características que fazem que os mestres procurem se manter frios, respirando lenta e profundamente de forma a não permitir que o fogo interno tome conta de seu lado emocional e desta forma realizando o movimento

ESPORTCHI MARCIAL

suave de contornar, girar e dominar o fogo do adversário.

Outra característica interessante da água é que ela está presente em cerca de setenta a oitenta por cento de nosso corpo. Bom, se somos quase que totalmente formados por água, nada faz mais sentido do que aprender o comportamento da mesma para podermos nos mover em harmonia com nossa água interna. Além disso, quando a água se torna gelada e dura como o sólido, ela dilata aumentando seu volume de forma a ocupar ainda mais espaço no universo. E quando aquecida se torna vapor e flutua de forma a ser mais leve que o ar. Estes dois movimentos tornam a água um elemento da natureza muito peculiar e desta forma transforma-se no mestre dos mestres das artes marciais.

Bom, agora que você sabe o que é a energia chi, como ela se dinamiza e como percebê-la, como manuseá-la, como movimentá-la e como fortalecê-la, vamos ao próximo passo que é como desenvolvê-la juntamente com os esportes profissionais.

A proposta dos próximos capítulos é discutir em cada capítulo um esporte diferente de forma

ESPORTCHI MARCIAL

que você, iniciante, pode estudar o capítulo específico de seu interesse esportivo, ou estudar os diversos capítulos para tratar uma somatória de fatores que permitem desenvolver o seu chi através de sua prática.

ESPORTCHI MARCIAL

O DESENVOLVIMENTO DO CHI NO VOLEI DE PRAIA

O volei de praia ou volei de areia é praticado em duas modalidades: duplas e quartetos. Nos jogos olímpicos e no circuito mundial somente se é trabalhado a competição em duplas enquanto que as disputas de quartetos são realizadas apenas como jogos demonstração.

A proposta deste trabalho é discutir cada um dos fundamentos do volei de praia a partir de uma visão não racional e sim intuitiva. Um atleta pode estar no seu limite de força, no seu limite de velocidade, no seu limite de potência, mas jamais estará no seu limite de intuição. Pois a proposta é exatamente esta: desenvolver o atleta nos seus limites físicos baseada em ciência esportiva ocidental, mas fazê-lo pensar, agir e decidir segundo os princípios das artes marciais. O atleta de volei de praia toma decisões o tempo todo durante uma partida. Ele precisa decidir avançar, recuar, esperar, atacar, bloquear, defender, sacar, na direita, na esquerda, no meio, curta, longa e tudo isto observando os elementos da natureza que interferem no jogo, como o sol, a chuva e o vento.

ESPORTCHI MARCIAL

Este trabalho irá percorrer os fundamentos do volei de praia repensando sua prática não com os olhos da ciência esportiva ocidental, mas sim fazendo o atleta pensar como um mestre de artes marciais, isto para cada fundamento e como meta principal fazer isto o tempo todo. Isto significa que cada um dos fundamentos precisa ser re-treinado baseado nos princípios das artes marciais.

O primeiro fundamento que iremos tratar é o primeiro fundamento do jogo: o saque.

Saque:

O fundamento do saque é observado como um primeiro ataque. De suma importância para que os fundamentos seguintes bloqueio e defesa possam ser realizados com eficácia. Mas mais que isto, o saque é um momento de decisão. O atleta pode decidir sacar na esquerda, na direita, no centro, curto, longo, com força e velocidade através do saque viagem ou lento e tático através do saque balanceado. As variáveis são enormes e o momento de decisão de como realizar a performance do movimento acaba por muitas vezes seguir uma tática simples: escolher um dos dois adversários para realizar a execução do mesmo.

ESPORTCHI MARCIAL

Nas artes marciais isto é muito diferente. Pois o artista marcial tenta perceber o ponto fraco do seu oponente e através da percepção do chi de seus adversários tenta surpreendê-los. A tomada de decisão, segundo as artes marciais não ocorre de forma racional, do tipo: este atleta é mais baixo e mais lento, vou escolher o saque sobre ele. Nas artes marciais o que define a direção do golpe ou o golpe escolhido jamais se trata de uma decisão racional e sim um movimento intuitivo, baseado na percepção do chi de seu oponente. O chi deve ser percebido através da atenção intuitiva e pode ser observado em diversos fatores. Por exemplo, o chi do oponente está levemente inclinado para o centro da quadra. Isto significa que um saque na lateral esquerda terá grande eficácia. Mas isto não pode ser muito mais eficaz, pois o oponente pode estar com seu chi inclinado para o fundo da quadra e para o corredor. Isto significa que um saque curto no centro terá grande êxito.

Estes princípios podem ser aplicados a todos os saques durante uma partida. E a grande diferença na eficácia do saque é justamente a percepção intuitiva através da atenção de como está deslocado o chi de cada adversário.

ESPORTCHI MARCIAL

Além disto, há outro fator que pode gerar enorme vantagem para o sacador: Deslocar o chi do adversário para o movimento externo quando o saque for centrado ou mesmo interno quando o saque se posicionar na lateral. Este movimento exige que o atleta tenha um alto grau de iniciação nas artes marciais, pois é um movimento muito difícil, mas com uma eficácia tremendamente enorme.

Após a percepção do chi do adversário, percepção esta que deve ocorrer em segundos antes de realizar o saque, o atleta deve impor durante a execução do mesmo seu movimento de intenção intuitiva e criar mentalmente e energeticamente através de seu chi um canal que percorre desde sua mão de sacador até o ponto da quadra onde se deseja que a bola atinja.

Isto significa que o atleta irá construir através de seu chi um canal energético capaz de direcionar o seu chi do ponto onde realiza o saque até o ponto da quadra de seu adversário onde deseja atingir.

Desta forma observa-se que as duas características do chi devem ser realizadas: percepção atenta e intuitiva do chi de seu oponente

ESPORTCHI MARCIAL

e intenção intuitiva do movimento do chi da bola em direção a seu oponente.

Devemos lembrar que a prática faz o mestre. Portanto, não adianta o discípulo ou o atleta tentar realizar isto somente em competição. Unicamente treinando este movimento diariamente que o atleta ou o discípulo poderá se tornar mestre desta prática. Devemos lembrar que tanto a percepção atenta e intuitiva quanto a intenção intuitiva do movimento devem ocorrer em questão de segundos e precisa ser desenvolvidas nos treinamentos em uma prática constante. Isto transforma o atleta sacador trocando sua função motora por uma função cardio-mental, pois a atenção e a intenção devem ser sentidas pelo coração e pela mente. Se for sentida somente pelo coração será uma decisão emocional não eficaz. Se for sentida somente pela mente será uma decisão racional não eficaz. O chi se mede pela composição cardio-mental do coração e da mente em conjunto e simultaneamente.

A bola também possui um chi e durante a execução do movimento deve ser observado o conjunto de movimento entre as pernas, o corpo e os braços do atleta e seu chi em conjunto com a

ESPORTCHI MARCIAL

ação sobre o chi da bola. Isto significa que o atleta não deve apenas centrar-se sob seu chi, mas sim centrar-se sob seu chi, o chi de seu parceiro, o chi da bola e os chis de seus oponentes, sem contar que o movimento da torcida também gera um chi coletivo no ambiente.

Normalmente os atletas profissionais colocam sua atenção focada na bola, mas um mestre em artes marciais sabe que o chi pode ter um movimento repentino não esperado, uma vez que o chi é regido pelos princípios da mecânica quântica e pode estar aqui num momento e no momento exatamente seguinte pode estar ali, sem que passe de um local para o outro de forma contínua.

Este processo exige uma grande mudança de postura do atleta profissional para que ele se torne um artista marcial de sua prática no volei de praia. Mas treinando diariamente este princípio fará com que o atleta se torne discípulo e o discípulo se torne mestre.

O próximo fundamento que iremos verificar é o segundo fundamento do volei de praia: o passe.

ESPORTCHI MARCIAL

Passe:

O passe é um dos fundamentos mais importantes tanto no volei de praia quanto no volei indoor, pois somente com um bom passe se consegue desenvolver uma jogada eficiente, pois no volei indoor se utiliza a velocidade como fator conseqüente de um bom passe e no volei de praia consegue-se ter a visão da quadra adversária inteira após um bom passe.

Um bom passe é uma conseqüência de vários fatores, entre eles cito: consciência, atenção, intenção, posicionamento corporal, movimento adequado e calma, ou por assim dizer, tranqüilidade.

Pois bem, um mestre em artes marciais que realizasse o passe iria se manter atento ao chi da bola, ao chi do sacador, ao seu próprio chi e ao chi de seu companheiro.

Para isto o mestre utilizaria alguns recursos especiais. São eles: a respiração lenta e profunda, a atenção intuída de onde o sacador iria depositar o saque e uma profunda paz de espírito, ou seja, um grande e profundo relaxamento.

ESPORTCHI MARCIAL

Enquanto os atletas profissionais se utilizam de atenção focada, incluindo a dobra dos joelhos, o calcanhar levantado e a atenção, um mestre de artes marciais estaria de pé, na posição de profundo relaxamento, como suas ondas mentais em movimento extremamente lentas e um olhar tranqüilo, sabendo que seu chi pode direcionar a bola para sobre seu corpo e mover-se lentamente para realizar o movimento completo do passe. Esta diferença de postura no passe entre os atletas profissionais e o mestre em artes marciais está profundamente ligada ao modelo cardio-mental, pois enquanto os atletas estão tensos e atentos a qualquer tipo de passe e em qualquer local da quadra que pode ocorrer a qualquer momento sacador, o mestre em artes marciais está relaxado, calmo, tranqüilo, sereno e com sua atenção intuitiva voltada para onde o seu chi mostra que a bola vai, pois o mestre sabe em que local a bola vai, antes da bola ir.

Outra grande diferença entre o atleta profissional e o mestre em artes marciais é que o atleta está em movimento atento, normalmente movendo seu corpo em distâncias curtas, posicionado sobre o local de maior probabilidade e

ESPORTCHI MARCIAL

incidência estatística do saque do sacador. Já o mestre em artes marciais está imóvel, respirando profundamente e atento não ao sacador nem a bola, mas sim atento ao chi do sacador e ao chi da bola. Isto gera uma diferença profunda de postura entre o atleta profissional e o mestre em artes marciais. O chi do atleta revela onde ele pretende sacar e o chi da bola revela para onde ela está indo. O mestre em artes marciais fica imóvel, respirando lenta e profundamente e fazendo esta leitura. Mas o mestre somente se move após o sacador sacar a bola, pois sabe que se mover-se antes irá provocar uma alteração do chi do sacador. Mesmo sem se mover e sem demonstrar qualquer tipo de efeito emocional, pois o passador atleta normalmente se mantém extremamente tenso emocionalmente, pois a própria posição de passe com os músculos contraídos gera um desequilíbrio emocional no atleta. Este desequilíbrio emocional é suficiente para gerar ansiedade, preocupação e até mesmo medo no atleta profissional. O mestre em artes marciais, mantendo sua respiração profunda de forma imóvel e com sua atenção intuída sobre o chi coletivo do posicionamento do saque não reconhece estes sentimentos ou emoções, pois a paz é o centro de sua rede mental, a paz é um cerne que elimina a

ESPORTCHI MARCIAL

ansiedade, a preocupação e o medo e desta forma equilibra-se totalmente em mente e espírito, permitindo que seu movimento de passe se torne cem por cento eficaz.

Mas para isto, há a necessidade da prática. Cabe ao atleta e ao discípulo treinar passe com diversos sacadores diferentes e ao contrário do movimento de flexão das pernas e tensão do corpo e da mente, deve se manter frio, respirar suave e profundamente, não reconhecer qualquer tipo de emoção e fazer a leitura do chi do sacador. Desta forma, construir um movimento de passe absolutamente consciente, eficiente e eficaz.

É preciso lembrar que no volei de praia há também a influência dos fatores naturais, como sol, vento e chuva. Cabe ao discípulo mover-se suavemente em direção à bola para realizar o passe, sabendo que estes fatores naturais devem ajudar e não atrapalhar como ocorre com o pensamento da maioria dos atletas.

Passar contra o sol pode ser bem difícil, mas se o discípulo ao invés de procurar ver a bola com os olhos e de ser ofuscado pelo sol, ele deve passar a ler o movimento do chi da bola com sua ação cardio-

ESPORTCHI MARCIAL

mental e desta forma ele não será atrapalhado pelo sol. Da mesma forma se o passador se sentir prejudicado pela alteração da bola em dias de chuva e ao invés de se preocupar com a possível alteração de peso da mesma, ou mesmo uma alteração de sua textura, ele passar a se concentrar no domínio do chi da mesma com a forma energética de uma curva circular para posicionar a bola de forma a permitir um excelente levantamento pelo seu companheiro, torna-se assim o discípulo em um bom aprendiz de mestre. O terceiro fator natural é o vento que se move em qualquer direção da quadra de acordo com diferentes comportamentos do mesmo. O discípulo que construir através de seu chi uma curva energética de excelente posicionamento irá realizar passes bastante eficazes.

Assim, o discípulo passador deverá ser treinado de acordo com os princípios das artes marciais e não somente ficar realizando exercícios repetidos que nada adiantam para receber um saque inesperado. Para o mestre em artes marciais nada é inesperado, pois ao fazer a leitura coletiva do chi da competição ele sabe o que irá acontecer mesmo antes que aconteça. E desta forma, pode se

ESPORTCHI MARCIAL

deslocar lenta e suavemente para realizar um passe excelente.

O próximo fundamento a ser estudado dentro do volei de praia se trata do terceiro fundamento do jogo: o levantamento.

Levantamento:

O terceiro fundamento do volei de praia e também do volei indoor se refere a um movimento de extrema precisão. Levantar significa permitir que a bola se posicione de maneira absolutamente precisa para viabilizar um ataque efetivo. Mas o levantamento depende também da precisão do passe. Com um passe preciso se torna mais fácil realizar um levantamento preciso.

No volei de praia a maioria dos levantamentos é realizada através do movimento manchete, pois devido à flutuação da bola devido ao vento se torna muito provável realizar o movimento não autorizado de dois toques ou mesmo condução através do toque. Normalmente os atletas evitam o toque por este motivo e executam o levantamento através do movimento de manchete.

ESPORTCHI MARCIAL

Precisão para mestres em artes marciais é sinônimo de calma e respiração profunda. Um mestre em artes marciais, que desenvolve a prática do arco e flecha tem na sua prática a precisão como centro, e esta postura inclui o fato de estar ventando ou não.

O vento pode ser um grande inimigo do levantamento, pois a bola realiza uma parábola no ar e esta parábola pode facilmente ser desviada pela ação do movimento do ar a sua volta. Assim, um mestre em artes marciais cria cardio-mentalmente um túnel através do seu chi para direcionar a bola através da parábola que ela irá realizar. Esta prática não é simples e normalmente bastante difícil de executar por iniciantes. Mas nada melhor do que a prática para vencer a inexperiência.

O levantador que for capaz de exercitar em treinamento a construção do túnel energético irá perceber rapidamente que precisão é sinônimo de domínio do chi. Mais uma vez os elementos paz, tranquilidade, serenidade, respiração profunda e centro emocionalmente inabalado são fatores que contribuem para a boa precisão e mais uma vez os

ESPORTCHI MARCIAL

elementos intenção e intuição são variáveis que indicam o bom manuseio do chi.

Uma boa prática para o iniciante é desenvolver o túnel através da não utilização de bola, mas sim da percepção intuitiva do manuseio do chi. A prática de giro do chi em volta do corpo, movendo por baixo das áreas genitais, trazendo por trás subindo nas costas, movendo por cima por sobre a cabeça e descendo novamente pela frente do peitoral e abdômem tornam o praticante bem exercitado no manuseio e outros movimentos circulares podem ser realizados.

Esta prática de giros circulares permite ao iniciante desenvolver um bom movimento de seu chi e quando praticado com objetos físicos irá permitir uma eficácia enorme nas suas atividades.

Um levantador experiente normalmente visualiza o ponto meta onde sua bola deve ser atingida pelo atacante, contudo ele normalmente descarta o caminho por onde a bola deve realizar a parábola. Para um mestre em artes marciais o caminho é mais importante que o destino, pois é através do caminho que ocorrem os grandes aprendizados, assim o fluxo do chi constrói o

ESPORTCHI MARCIAL

caminho por onde a bola deve percorrer descrevendo a parábola.

Somente através da prática diária de construção do túnel energético é que o levantador se tornará capaz de criar movimentos precisos durante uma competição. Não basta querer, é preciso meditar profundamente para descrever os movimentos precisos. Um mestre cuja prática é arco e flecha e que possui um alto grau em iniciação não erra jamais o centro do alvo. Ele sabe que vai acertar, ele sabe que ele e a flecha são um só. E é assim que o atleta deve pensar em relação à bola. O atleta que se torna mestre sabe que ele e a bola são um só.

Pode parecer para um cientista ocidental que isto é apenas filosofia, mas é mais que filosofia, é prática. Não há cientista ocidental algum que pense, ah isto é apenas pensamentos ideográficos, mas se fosse assim, a China não teria atingido a performance que atingiu na última olimpíada.

Lembre-se que se há algo no universo que é inquestionável é a energia do amor, e a energia do chi se assemelha enormemente com a energia do amor e o chi pode muitas vezes pode ser até mesmo

ESPORTCHI MARCIAL

confundido com ela. A energia do chi deve-se principalmente ser manuseada pela intenção intuitiva, mas lembre-se que não há movimento no universo que o chi não possa fazer. Isto significa que realizar uma parábola absolutamente precisa se torna tarefa fácil e simples de executar.

O próximo fundamento que iremos estudar se trata do quarto fundamento do volei de praia, o ataque.

Ataque:

O fundamento de ataque se trata de um dos fundamentos mais treinados principalmente por atletas brasileiros. Normalmente os atletas brasileiros gostam de treinar ataque, mas não gostam de treinar os outros fundamentos. Isto se trata de um grande equívoco, pois todos os fundamentos do volei de praia são fundamentais para a realização de êxito na prática competitiva.

O fundamento de ataque possui algumas peculiaridades. No volei de praia ele se concentra entre ataque fugindo do bloqueio, ataque explorando bloqueio e ataque com colocada, onde a bola é posicionada em um local vazio da defesa

ESPORTCHI MARCIAL

adversária. Os dois primeiros tipos de ataque (fugindo do bloqueio e explorando bloqueio) se concentram na atitude do atacante, onde no momento do ataque o atacante toma a decisão de realizar o movimento em uma direção ou em outra, sempre usando potência de ataque e utilizando de velocidade da bola.

Já para o terceiro tipo de ataque (ataque com colocada), o atacante normalmente realiza um dos seguintes tipos de decisão: observa a quadra adversária, segundos antes de realizar a colocada ou ouve a indicação de seu parceiro que normalmente canta a colocada indicando paralela ou diagonal que se refere ao local da quadra do adversário que se encontra vazia.

Nos três tipos de ataque o atacante toma a decisão sobre uma atitude racional pensada. Um mestre em artes marciais jamais toma uma decisão sob o domínio do raciocínio ou sob o domínio da razão. Um mestre em artes marciais sabe que a razão pode ser facilmente enganada e por isso todas as suas decisões são conseqüências de um comportamento intuitivo-racional simultaneamente. E desta forma utiliza-se do comportamento cardio-

ESPORTCHI MARCIAL

mental para realizar sua tomada de decisão. E jamais decide antes de realizar o movimento.

O mestre em artes marciais não pensa, e sim sente o movimento ideal. O mestre em artes marciais sabe que o pensamento é lento quando comparado ao sentimento que é instantâneo. Assim, o mestre em artes marciais não toma a decisão de um movimento de forma racional e sim de forma a perceber o sentimento, pois sabe que o sentimento possui a característica de não mentir enquanto que o pensamento ao entrar em dúvida se torna extremamente ineficaz.

O mestre em artes marciais sabe que ao tomar uma decisão racional ele ficará em dúvida e ao ficar em dúvida se tornará lento e ao se tornar lento perderá o tempo de ataque ou mesmo de defesa. O discípulo que treina sua prática utilizando o sentimento intuído como cerne, logo perceberá que o sentimento intuído é mais eficaz que o pensamento, principalmente no que se considera a tomada de decisão a realizar.

Além disso, o mestre em artes marciais sabe que se pensar o seu chi se move em direção ao movimento pensado e isto gera uma observação

ESPORTCHI MARCIAL

potencial para seu adversário que pode se mover em direção ao movimento do chi realizado. Isto se torna ainda mais forte quando seu companheiro canta a jogada a ser realizada, pois a voz cantada se torna um grande instrumento de defesa para o adversário, pois permite que o adversário se mova em direção ao local cantado.

Pode parecer difícil para um atleta ocidental substituir o raciocínio do intelecto pela intuição do sentimento, principalmente porque no ocidente estamos viciados, devido ao nosso modelo educacional, em confiar na razão. Contudo no oriente isto não tem a mesma força. No oriente confia-se mais na intuição do que na razão. Isto porque é a intuição que consegue perceber o movimento do chi, enquanto que a razão somente consegue perceber o movimento das sensações: visão, audição, paladar, olfato e tato e no caso de uma disputa esportiva, somente a visão, a audição e o tato.

A prática de ataque seguindo a intuição deve ser treinada, tanto com bloqueio opositor quanto com defensor e o iniciante deve de preferência não confiar nem na visão, nem na audição e sim confiar

ESPORTCHI MARCIAL

no seu sentimento interno. Esta prática é bem difícil no começo, mesmo porque normalmente o atleta está viciado em confiar na razão. Um bom exercício para isso é fechar os olhos para realizar o ataque. Isto pode ser feito de forma progressiva, onde o atleta pode piscar os olhos para diminuir a ação da visão e conseqüentemente provocar a diminuição da ação da razão, ou do lado esquerdo do cérebro. Uma forma interessante é aumentar progressivamente o intervalo de tempo que mantém o olho piscado ou fechado.

Este exercício pode desenvolver a ação da intuição em detrimento da ação da razão e pode potencialmente aumentar a efetivação de um ataque menos pensado e mais intuído.

O chi se move junto com a intenção e caso se desenvolva o pensamento racional de ataque, isto move o chi, o que pode ser facilmente percebido por um oponente que realiza a leitura da ação do chi do adversário. Caso o atacante não pense e intua o ataque, isto não permitirá que o chi se mova com antecedência o que impede um movimento de defesa eficaz pelo opositor.

ESPORTCHI MARCIAL

O ataque intuído possui muita eficácia, mas precisa ser desenvolvido através do treinamento diário. O atacante deve exercitar a prática de forma a realizar o ataque sem pensar, mas com grande eficácia. Este treinamento exige uma atuação cardio-mental de meditação. Quanto mais o discípulo meditar, menos ele irá pensar e quando menos pensar, mais irá intuir e quanto mais intuir, mais eficiente se tornará seu ataque.

Outro aspecto importante para o atacante é que nas artes marciais o discípulo ou mesmo o mestre trabalha tanto a ação de lado direito quanto a ação de lado esquerdo, o que significa que o atleta deve trabalhar o ataque tanto com o braço direito, quanto com o braço esquerdo, principalmente pelo fato de que uma rajada de vento após o levantamento realizado pode deslocar a bola para seu lado menos treinado e este lado precisa ter a mesma eficácia que o lado mais treinado historicamente falando. Um mestre em artes marciais trabalha os dois lados, pois sabe que o equilíbrio entre yin e yang é um princípio fundamental para transformar o discípulo em mestre.

ESPORTCHI MARCIAL

O próximo fundamento que iremos estudar se trata do quinto fundamento do volei de praia: o bloqueio

Bloqueio:

O movimento de bloqueio é fundamental tanto para o volei indoor quanto para o volei de praia, apesar de serem bastante distintos nas duas práticas. No volei de praia o fundamento do bloqueio vale como um toque permitindo somente mais dois toques após a bola tocar no bloqueio. Já no volei indoor o fundamento não conta como toque e permite mais três toques após seu contato.

O modelo de bloqueio utilizando-se da percepção intuitiva do chi é bem diferente do bloqueio racional. No bloqueio racional o movimento a ser executado normalmente se utiliza dos recursos de estatística de ataque do adversário. O bloqueio não somente funciona como uma parede de contra-ataque, mas também é utilizado como sombra para a defesa, o que permite orientar o posicionamento de defesa espacialmente na quadra onde a defesa se encontra.

ESPORTCHI MARCIAL

No entanto, o movimento de bloqueio aos moldes dos mestres em artes marciais não é consequência de uma curva estatística, mas sim um comportamento derivado da intuição através da atenção perceptiva que desloca o bloqueio para direita, para a frente ou para a esquerda.

Um grave erro ao se realizar o bloqueio é pular no mesmo tempo do atacante. Ao fazer isto o bloqueio estará mostrando para o atacante o seu posicionamento. Ao contrario disto o bloqueio deve esperar o atacante saltar e subir no tempo da bola e não no tempo do corpo do adversário.

O bloqueador deve realizar um movimento de posicionamento de corpo e braços de acordo com a sabedoria do movimento do chi do adversário e do movimento do chi da bola. É um erro se posicionar de acordo com o corpo, mas sim, deve-se posicionar de acordo com o chi do adversário, ou seja, mais uma vez movimentando atenção através da intuição.

Os ataques no volei de praia normalmente são realizados pela entrada ou pela saída de rede, mas também podem ser realizados pelo meio. Os ataques realizados pela saída ou pela entrada de

ESPORTCHI MARCIAL

rede devem posicionar o bloqueio para ocupar o corredor da quadra de forma que um movimento antes de saltar o bloqueador deve soltar a perna de dentro da quadra, de forma que quando sentir que o movimento de ataque do chi de seu adversário for ocupar a diagonal da quadra, este deve realizar um deslocamento instantâneo para dentro da quadra movendo a perna de dentro da quadra que estava solta de forma a construir a parede do bloqueio na diagonal. É muito comum o bloqueador mover somente os braços para dentro, mas isto gera uma probabilidade menor de eficácia no bloqueio.

Por tanto, o bloqueador deve fazer a leitura do chi no instante do ataque e intuitivamente decidir se fica no corredor ou se se move para a parte interna da quadra cobrindo a diagonal.

Caso o ataque seja pelo meio da rede o movimento equivocado é abrir os dois braços para cobrir as duas diagonais. O movimento corrigido é realizar a leitura do ataque pelo chi do adversário e pelo chi da bola e deslocar-se para o lado aonde a sua intuição determina que o ataque será executado.

ESPORTCHI MARCIAL

Da mesma forma que ocorre com os outros fundamentos a prática é o mestre da teoria. Assim, deve o bloqueador treinar a percepção intuitiva de onde será realizado o ataque de forma a treinar o movimento de seu próprio chi e o movimento de seu corpo e de seus braços e mãos.

Mais uma vez se trata de confiar e de treinar a intuição, a atenção e a percepção e realizar a intenção intuitiva e não de estudar o movimento racional. Um atleta experiente consegue alterar a direção do pulso do braço atacante facilmente e rapidamente, instantes antes de realizar o ataque. Mas somente um grande mestre em artes marciais consegue deslocar a bola de direção após realizar o ataque.

Cabe ao bloqueador sentir a percepção intuitiva do movimento de seu adversário para realizar o movimento de corpo, coração, mente e espírito em direção a contrapor o atacante. O segredo mais uma vez é saber onde será o ataque antes do ataque se realizar e para isso mais uma vez o mestre sabe que ele e a bola são um só.

O ataque no volei de praia é bem mais lento que o ataque no volei indoor, além disso, a bola

ESPORTCHI MARCIAL

também tem pesos e dimensões diferentes o que alteram a qualidade dos fundamentos. Mas isto pode se parecer um detalhe, mas não é, pois a leitura do movimento intuitivo tanto do adversário quanto da bola descreve uma opção que pode ser facilmente medida através de treinamentos diários. Se você é um treinador cético que ainda não acredita na realidade do potencial do chi. Experimente fazer uma tentativa de medição da eficácia de bloqueios ou mesmo da eficácia de defesa ou passe. Meça a diferença entre os dois comportamentos com o mesmo atleta. Um dia meça sua defesa, outro dia meça seu passe, outro dia meça seu bloqueio e depois meça novamente, mas orientando o atleta a realizar o movimento de intuição antes de realizar o fundamento. Os números não mentem e te mostrarão o caminho.

A decisão entre ficar no corredor ou deslocar-se para a diagonal pode ser a diferença entre vencer e perder um jogo. Se o bloqueador decidir corretamente vencerá. Se decidir erroneamente perderá. A diferença está entre apostar na curva estatística histórica de um atacante ou apostar no movimento interno da mente e do coração. Um grande mestre em artes marciais sabe

ESPORTCHI MARCIAL

que o universo espelha a sua mente e seu coração. O que ocorre fora também ocorre dentro. Portanto, o mestre sempre escolhe a leitura interna para realizar uma ação externa. Somente lendo o que ocorre dentro de nós e que sabemos como atuar fora de nós. Não se trata de conhecer o seu adversário, mas sim de conhecer a si próprio.

O sexto fundamento e também último fundamento do volei de praia é a defesa.

Defesa:

O fundamento da defesa em conjunto com o fundamento do bloqueio e o fundamento do saque, são os fundamentos do volei de praia que geram pontos potenciais no processo de contra-ataque. Realizar um contra-ataque eficaz torna a equipe diferenciada em relação à competição de pontos e vitórias.

Mas o que torna uma defesa, efetiva? Esta é a pergunta que todos os atletas querem saber responder. Pois bem, o defensor no volei de praia normalmente se posiciona com o corpo flexionado na diagonal da sombra do bloqueador. Isto

ESPORTCHI MARCIAL

representa o fato de que o adversário em sua maioria de ataques opta pela diagonal da quadra.

O defensor opta pela sombra do bloqueador e busca a paralela quando o atacante opositor coloca a bola sobre o bloqueio na mesma. Esta postura de optar pela diagonal estatisticamente preferida e a atenção sobre a paralela colocada cria uma postura de fixação do movimento de defesa.

Um mestre em artes marciais jamais escolhe uma posição de defesa antes do ataque vir a ser realizado. Pois optar pela direita na espada significa um ataque direto pela esquerda e da mesma forma optar pela esquerda na espada significa um ataque direto pela direita. O mestre em artes marciais sabe que não pode escolher antecipadamente, ele deve observar o movimento da espada opositora para somente depois deste movimento realizar a defesa referente. Assim um mestre em artes marciais ao realizar a defesa no volei de praia ficaria relaxado parado respirando profundamente sobre o centro da quadra, não se movendo nem para a direita nem para a esquerda antes do opositor realizar o ataque.

E somente após o atacante realizar o ataque que o mestre realiza o movimento de defesa. Mas o

ESPORTCHI MARCIAL

movimento do mestre precisa ser tão ou mais rápido que o movimento da bola. E para isso, projeta o seu chi para o lado onde for realizado o ataque e usa seu chi projetado para puxar o seu corpo. Este movimento de projeção do chi, e utilizá-lo para puxar o próprio corpo, gera uma velocidade muito grande para o praticante. Qualquer treinador cético pode observar facilmente através de medições a atuação absolutamente incrível de diferença que altera a velocidade do atleta quando ele não usa o chi e quando ele usa o chi projetado para puxar o próprio corpo.

Além disso, o defensor pode ainda procurar mover cardio-mentalmente o movimento do atacante para sua direção corporal. Este movimento é bastante difícil, mas discípulos experientes ou mesmo mestres podem vir a dominar este movimento caso pratiquem constantemente.

A defesa se torna diferenciada quando o defensor consegue alcançar a bola sob o controle do corpo em pé ou mesmo agachado, pois este alcance em pé permite um contra-ataque mais efetivo e facilitado. No entanto, a defesa envolve também a projeção do corpo no movimento de peixinho no

ESPORTCHI MARCIAL

lançamento horizontal do mesmo. Pois bem, este movimento de peixinho também pode se tornar mais efetivo com a projeção do chi e sua puxada. Ademais, após tocar a bola, o defensor precisa levantar-se rapidamente para realizar o contra-ataque e este reposicionamento corporal também pode ser acelerado pela projeção do chi e puxada do corpo.

A diferença de velocidade de explosão é enorme quando se compara a utilização ou a não utilização do chi projetado. Cabe ao atleta que perceber a grande diferença que ocorre na projeção treinar continuamente este movimento cardiorrespiratório e corporal.

O movimento de defesa, em que ocorre o lançamento horizontal do corpo, posterior levantamento e contra-ataque, gera extremo esforço pulmonar, pois o atleta se lança, levanta e ataca praticamente numa ação anaeróbica. Um mestre em artes marciais desconhece o movimento anaeróbico. Ele sempre respira suavemente, lentamente e profundamente. Isto pode parecer impossível de se realizar, mas devemos lembrar que nas artes marciais não existe um movimento

ESPORTCHI MARCIAL

impossível. Assim o mestre respira suave e profundamente e assim deve treinar o iniciante, mesmo que já seja um atleta experiente. O atleta que aprender a dominar o movimento do ar em seu corpo irá se tornar altamente diferenciado, pois não reconhecerá o cansaço anaeróbico.

O volei de praia é um esporte que alterna constantemente ao longo da competição, movimentos curtos anaeróbicos com movimentos curtos aeróbicos. O mestre em artes marciais sabe que uma respiração longa, lenta e profunda pode construir a diferença entre um golpe preciso e um golpe equivocado. O treinamento de respiração deve ocorrer o tempo todo juntamente com o treinamento de meditação. E quando o discípulo está em quadra não deve alterar sua atenção para longe da respiração. Sua atenção deve estar sobre os adversários, sobre a bola, sobre seu companheiro, sobre seu corpo e sobre sua respiração. Somente atentando à respiração é que o discípulo consegue dominá-la. Sim, é uma questão de domínio, pois se o discípulo não domina a respiração, a respiração domina o discípulo e este segundo fato irá danificar a efetividade de um bom contra-ataque.

ESPORTCHI MARCIAL

O próximo esporte que iremos tratar se concentra na atuação do volei indoor.

ESPORTCHI MARCIAL

O DESENVOLVIMENTO DO CHI NO VOLEI INDOOR

No volei indoor assim como no volei de praia há seis fundamentos. Percebe-se facilmente que os seis fundamentos do volei indoor apesar de possuírem os mesmos nomes do volei de praia são bastante diferentes. O volei indoor é um esporte muito mais rápido quando comparado ao volei de praia, além disso, a medida da quadra e também as características técnicas da bola são bastante diferentes.

Enquanto a quadra de volei de praia mede oito metros por oito metros, a quadra do volei indoor mede nove metros por nove metros. A altura da rede é a mesma para os dois esportes: dois metros e vinte e quatro centímetros no feminino e dois metros e quarenta e três centímetros no masculino. Outra grande diferença está relacionada às características técnicas da bola. A bola no volei indoor é ligeiramente menor que a bola do volei de praia o que contribui ainda mais para aumentar a velocidade do jogo. Além disso, a característica do couro que reveste a bola também é diferente e seu peso também difere. Há também diferenças na

ESPORTCHI MARCIAL

costura. Estas diferenças contribuem para realizar um jogo mais lento no volei de praia.

Enquanto no volei de praia participam dois jogadores de cada lado sem reservas, o que significa que se houver a contusão de um dos atletas de forma a vir a incapacitar para continuar a competir sua dupla perde o jogo. No volei indoor há seis jogadores titulares mais o líbero que entra na quadra para realizar somente passe e defesa e mais seis jogadores reserva, totalizando sete em quadra alternado pela entrada e saída do líbero e treze jogadores no total.

O volei indoor é bastante diferente em relação ao masculino e ao feminino, pois a competição masculina tem muita velocidade e muita força o que exige uma performance maior do bloqueio do que da defesa. Já na competição feminina a força e a velocidade são ligeiramente menores o que permite uma atuação mais efetiva da defesa. Observa-se facilmente que um jogo feminino tem muito mais volume de jogo do que a competição masculina.

No volei indoor há também os seis fundamentos semelhantes ao do volei de praia,

ESPORTCHI MARCIAL

contudo com muita diferença técnica. São eles o saque, o passe, o levantamento, o ataque, o bloqueio e a defesa.

A velocidade do volei indoor é incomparável ao do volei de praia, isto devido a todas estas características entre características da bola, dimensões da quadra e número de jogadores atuando. No volei de praia quando um jogador cai no chão para realizar um passe ou uma defesa esta exige que o ataque seja lento, pois o atleta precisa se levantar e se posicionar para realizar o ataque. Já no volei indoor por haver seis atletas em quadra, quando um cai há outros quatro que o levantador pode escolher para realizar o ataque com velocidade.

Além disso, o volei indoor profissional é praticado em ginásios fechados, com pisos específicos que diferem bastante do piso de areia da quadra da praia, e por serem fechados não sofrem influência do vento.

Ademais o volei indoor desenvolve-se com diversas jogadas de ataque e contra-ataque que se caracterizam por elaborar movimentos coletivos da equipe para vencer a ação do bloqueio e da defesa

ESPORTCHI MARCIAL

adversária. São elas o tempo, o tempo esquerda, dois tempos, chute meio, chute com, china, tempo atrás, chute ponta, chute saída, meia ponta, meia saída, degrau, between, desmico, desmico costas, fundo entrada, fundo saída, fundo meio, degrau pelo fundo e segurança.

Todas estas jogadas se desenvolve de forma coletiva o que significa que enquanto, por exemplo, o jogador de meio está preparado para executar um tempo esquerda, o jogador da saída pode estar preparado para uma meia saída e o jogador da entrada pode estar preparado para um chute entrada e o levantador decide no momento da jogada para quem irá servir a bola.

Não iremos detalhar todas estas jogadas, pois isto já é conhecido pelos atletas profissionais e pelos treinadores. Nosso objetivo é focar nos atletas de forma que eles realizem suas jogadas não pensando como um atleta profissional, mas sim que ele realize a jogada pensando como um mestre em artes marciais.

Do mesmo jeito como fizemos no volei de praia, vamos realizar no volei indoor de forma a desenvolver a prática de pensar, sentir e intuir como

ESPORTCHI MARCIAL

um mestre em artes marciais. Devemos lembrar que a efetivação deste conceito exige que o atleta pratique, pois somente a prática leva a maestria.

Há outra diferença entre o volei de praia e o volei indoor que torna o jogo muito diferente: a ação do técnico. No volei de praia o técnico não pode ficar na quadra e somente o é permitido ficar na arquibancada, de forma que o técnico não tem autorização para interferir no jogo, a não ser como um mero espectador. Já no volei indoor isto é bem diferente. O técnico não somente pode pedir tempo nos momentos de dificuldade de sua equipe, como também interfere diretamente na tática e na estratégia do jogo.

O técnico que normalmente é o mesmo que o treinador, durante a partida, realiza diversas ações sobre a competição. Ele se comunica com seus atletas o tempo todo no volei indoor de forma a mudar uma estratégia de bloqueio, ou mesmo alterar uma estratégia de passe e defesa ou escolher uma jogada de ataque como preferência para vencer o adversário ou mesmo uma estratégia de saque, onde o técnico pode direcionar o saque sobre um componente do time adversário.

ESPORTCHI MARCIAL

Além disso, o técnico usa de suporte de sua equipe técnica dos dados estatísticos instantâneos e observando estes dados estatísticos de erro adversário e também de erro próprio pode decidir por substituir um jogador ou mesmo por direcionar uma estratégia de ataque e de saque. As ferramentas computacionais de estatística instantânea permitem ao técnico uma verdadeira revolução sobre suas decisões estratégico-táticas.

Vamos então estudar cada um dos fundamentos. O primeiro fundamento a ser estudado é o saque.

Saque:

O fundamento do saque no volei indoor ganhou uma característica de força e velocidade com a ação do saque viagem. No entanto, o fato de se aplicar o viagem quase que totalmente durante uma partida, isto não impede que um ou outro atleta use o saque tático como estratégia. A alternância entre um saque viagem e um saque tático tem boa eficiência, pois quebra o ritmo de recepção do adversário.

ESPORTCHI MARCIAL

Outra estratégia utilizada é sacar sobre o melhor atacante adversário que faça parte da dupla ou do trio de passe. Isto é feito para desequilibrar o atacante e diminuir a quantidade de opções para o levantador. Outra opção é estudar estatisticamente o adversário e optar em quem sacar sobre o resultado da estatística. Apesar de que estas estratégias possuem um relativo êxito elas são estratégias baseadas num modelo racional. E como já mencionamos anteriormente, o mestre em artes marciais não baseia o seu movimento de ataque ou de defesa sob os olhos da razão, mas sim pela combinação harmônica da atenção intuída sobre a observação do chi de seu oponente.

Assim, um mestre em artes marciais antes de realizar um movimento de saque iria observar o chi de seu oponente e somente após a observação do chi ele decidiria onde deveria sacar, seja através de um saque viagem, seja através de um saque tático.

O mestre em artes marciais sempre observa o chi. E quando falamos na observação do chi, isto significa que o movimento do chi sabe o que fazer. Ele sabe, pois se comunica pela atenção, pela intuição e pelo sentimento.

ESPORTCHI MARCIAL

Este processo de localizar o chi no campo adversário onde deve ser realizado o saque pode ser facilmente observado e verificado sua eficiência através do treinamento observado. Um treinador cético pode observar a diferença entre a opção do saque estatístico e o saque realizado através da observação do chi.

Outra ação que pode ser realizada por um mestre em alto grau é o movimento lateral ou mesmo longitudinal do chi da bola durante sua trajetória. Este processo exige um elevado índice de treinamento, pois se trata de um movimento bastante difícil. Mas como em artes marciais não há nenhum movimento que seja impossível cabe ao atleta discípulo que perceber que isto é possível treinar a sua prática.

O objetivo do saque é dificultar a recepção do oponente para permitir que a ação do bloqueio e da defesa seja facilitada. Isto permite construir uma estratégia coletiva, pois um saque curto sobre o oponente do meio de rede dificulta sua ação de velocidade pelo meio. Um saque sobre o atacante de entrada dificulta sua ação de ataque e a opção do levantador acaba por preferir os outros atacantes.

ESPORTCHI MARCIAL

Contudo, isto deixa de ser uma opção da estratégia do técnico e passa a ser uma opção de observação do chi pelo sacador. O fato de um saque ter sido eficaz permite pensar que este saque deve ser repetido. Mas isto não seria realizado por um mestre em artes marciais. O mestre sempre observa novamente o movimento do chi, pois sabe que o movimento do chi possui uma inteligência superior ao movimento racional.

Assim, o sacador deve aprender a confiar na sua intuição, na sua percepção, na sua atenção e na sua observação do chi. O chi observado de forma atenta cria a grande diferença entre um espadachim ocidental que baseia seus movimentos como consequência de movimentos musculares observados pelos olhos e um mestre em arte marcial oriental que baseia seus movimentos na observação do movimento do chi de seu oponente e também no movimento de seu próprio chi. Ao observar o movimento do chi o espadachim ocidental utiliza-se do raciocínio e do pensamento que são muito lentos quando comparados ao sentimento e à intuição.

Contudo, não basta querer executar estas novas diferenças de postura, é preciso praticar,

ESPORTCHI MARCIAL

treinar diariamente, pois somente treinando diariamente a observação do chi e não do pensamento derivado da visão é que um atleta se torna discípulo e o discípulo se torna mestre.

O próximo fundamento que iremos estudar é o fundamento do passe.

Passe:

O fundamento do passe no volei indoor é bem diferente do volei de praia. No volei de praia os atletas sempre recebem unicamente em duplas, uma vez que o jogo é feito em duplas. Já no volei indoor, sempre que se recebe o saque viagem, os atletas recebem em forma de semi-círculo em trio onde o trio normalmente é composto pelos dois ponteiros e pelo líbero. O trio é composto por um dos atletas na saída, outro no centro e o terceiro na entrada. Preferencialmente o líbero sustenta o centro da quadra, mas nem sempre.

O passe está associado a realizar um movimento ótimo logo após o saque ser realizado. Ao realizar o saque a bola se direciona para um ponto da quadra e cabe ao passador se mover,

ESPORTCHI MARCIAL

movimentar-se de forma a compor a boa recepção. Normalmente o momento ligeiramente a realização do saque se compõe como um momento tenso, pois qualquer descuido gera um passe inadequado. Mas isto ocorre com os atletas profissionais, pois um mestre em artes marciais jamais ficaria tenso antes do embate. O mestre em artes marciais utiliza-se de respiração e de meditação para manter-se extremamente relaxado em respiração e meditação profunda. Ademais, o mestre esperaria a realização do saque em pé na postura de espera sem tensão. E sua cardio-mente estaria focada em verificar e observar o chi coletivo por onde o sacador iria escolher onde a bola iria se posicionar.

O chi do sacador direciona juntamente com o chi da bola o local onde a bola iria se posicionar provocada pelo saque. Mas o mestre em artes marciais sabe em que local a bola vai antes de a bola ir. A meditação profunda é fundamental para que a atenção intuitiva possa perceber em que local a bola vai. O chi da bola juntamente com o chi do sacador no momento imediatamente antes do saque ser realizado revela onde a bola vai. O discípulo que desejar praticar este movimento logo perceberá que

ESPORTCHI MARCIAL

a leitura do chi revela um grande diferencial que permite uma recepção ótima.

A leitura do chi somente se revela com a prática. É fundamental que a leitura do chi seja feita pela leitura da intuição, pois se houver a predominância da razão sobre a intuição a leitura se torna estatística e um mestre em artes marciais não estuda estatística, estuda sim percepção, estuda sim atenção, estuda sim intuição e busca não uma curva estatística de escolha, mas sim um comportamento cem por cento correto sem erros. Somente quando um mestre atinge a percepção cem por cento certa é que se pode afirmar que o mestre se tornou mestre.

É fundamental saber que a leitura correta do chi permite atingir uma certeza de cem por cento, já a leitura estatística racional não habilita por esta característica. Lembrando que o mestre enfrenta a espada, ele não tem outra opção a não ser acertar cem por cento. O passador que aprender a executar a leitura do chi logo perceberá que o resultado de seus passes terão mudado intensamente.

Não se pode afirmar que a leitura do chi é conseguida com adivinhação. Não se trata de

ESPORTCHI MARCIAL

adivinhar, mas sim de realizar a leitura da energia chi, o que é bem diferente. Um processo de adivinhação não alcança mais que cinquenta por cento de acerto. Já a leitura da energia chi somente se torna efetiva quando o discípulo alcança cem por cento de acerto na leitura.

O discípulo atleta que treinar este processo logo perceberá que possuirá em sem âmagos um diferencial enorme, mas não basta treinar, é preciso treinar todos os dias o tempo todo, pois a leitura do chi não ocorre somente em competição, mas sim deve ser treinado o tempo todo, quando se acorda, quando se almoça, quando se janta, quando caminha, ou seja, o tempo todo.

Treinar o tempo todo significa treinar o tempo todo, inclusive quando se deita para dormir. Somente um discípulo que treina o tempo todo, consegue se tornar um mestre em artes marciais imbatível. O mestre treina hoje, treina amanhã, treinou ontem, treina o tempo todo. Treina quando lava roupa, treina quando lava louça, treina quando varre o chão, o mestre em artes marciais treina, treina e treina e quando vai para sua própria prática específica, treina a sua prática específica.

ESPORTCHI MARCIAL

O mestre sabe que a diferença encontra-se na leitura do chi na correta observação do chi e sabe que através de sua intenção intuitiva pode alterar o comportamento do chi. Tanto de seu próprio chi, quanto chi da bola ou mesmo o chi de seu oponente.

Um mestre passador sabe antes de ocorrer o saque onde o saque será realizado, pois faz a leitura do chi e a energia do chi por ser equivalente a energia do amor, não mente jamais. O discípulo que aprende a perceber a energia do chi logo verifica que a energia do chi não mente jamais. Discípulo siga o chi e você logo verificará a diferença...

O próximo fundamento a ser estudado é o levantamento.

Levantamento:

O fundamento do levantamento no volei indoor é considerado o cérebro tático do esporte. Não há nada mais importante no volei indoor do que um levantador experiente e rápido, com boa visão tática do jogo. O levantador tem que ter uma visão espacial completa do próprio time e também do time adversário, pois é ele o responsável pela

ESPORTCHI MARCIAL

distribuição das jogadas e é o único jogador que toca na bola em todas as jogadas realizadas pela equipe.

O levantador atuando como cérebro da equipe normalmente toma suas decisões instantaneamente escolhendo o meio ou o ponteiro ou a saída ou o fundo. Sua decisão precisa ocorrer rapidamente e basta escolher um jogador marcado que se perde um ponto. A decisão do levantador é o processo mais importante para efetivar a distribuição das jogadas. O levantador precisa ter uma visão periférica do jogo para poder decidir vitoriosamente. No entanto o levantador que queira agir como um mestre em artes marciais deve substituir seu poder de decisão racional por um poder de decisão intuitivo. Além disso, uma visão periférica do levantador pode ser substituída pela leitura do chi da jogada.

O chi se move dinamicamente o tempo todo e é através da leitura do chi e de um poder de decisão intuitivo interno que o levantador pode deixar de ser um levantador racional para passar a ser um levantador discípulo em artes marciais. Através da prática da leitura do chi e da decisão

ESPORTCHI MARCIAL

intuitiva que o levantador pode atingir seu auge na distribuição das jogadas.

Mas não basta ler o chi no instante da distribuição, é preciso também realizar a leitura do chi no momento da escolha tática das jogadas e respectiva informação transmitida aos companheiros. O levantador decide que jogadas irá realizar em apenas alguns segundos e este poder de decisão também é exigido do poder de leitura do adversário, raciocínio e decisão tática. Esta leitura do adversário, raciocínio e decisão tática também deve ser substituída por uma leitura interna do chi, percepção intuitiva e decisão intuitiva.

Além disso, o levantador deve ser preciso ao distribuir as jogadas, pois uma pequena imprecisão poderá prejudicar o posicionamento do atacante diante da jogada. Este posicionamento deve ser realizado com o máximo de precisão e para isso o levantador não deve se concentrar somente no destino da bola, mas sim no caminho que a bola deve realizar e para isso pode construir um fluxo energético para posicionar a bola de forma adequada. Este treinamento deve ser realizado diariamente, pois a prática não é simples e deve ser

ESPORTCHI MARCIAL

desenvolvida um dia após o outro. Lembre-se que para um mestre em artes marciais o caminho é mais importante que o destino, ou seja, caminhar é mais importante que chegar e atingir um destino desejado é consequência de uma caminhada consciente, tranqüila e relaxada.

Assim, o levantador deve desenvolver a percepção intuitiva do chi, mas também deve intencionar intuitivamente o caminho da bola até sua posição precisa para ser habilitada pelo atacante.

O levantador é o cérebro do time, mas deve ser mais que isto, deve ser o cardio-cérebro do time. Ou seja, deve se desenvolver de forma a ser um levantador que pensa e sente ao mesmo tempo e que decide olhando para dentro mais que olhando para fora.

Suas decisões devem ser baseadas no olhar interior e não na visão externa do jogo. Tomar decisões olhando a visão externa torna suas decisões óbvias e fáceis de serem marcadas pelos adversários. Deve suas decisões ser tomadas olhando o chi, observando o caminho interno a se desenvolver. Um levantador que almeja o caminho

ESPORTCHI MARCIAL

do mestre se tornará inevitavelmente um jogador taticamente diferenciado.

Cabe ao treinador ou técnico que perceber que pode desenvolver um estrategista em quadra muito diferenciado, apoiar seu treinamento de forma a tomar decisões sem olhar exclusivamente para o racional, mas sim desenvolver sua capacidade cardio-mental de tomar decisões inesperadas e realizá-las de forma precisa desenvolvendo o fluxo energético do movimento preciso do caminho da bola, do caminho do chi da bola que deve sempre ser intencionado intuitivamente.

Mais que um levantador inteligente é preciso praticar diariamente para se tornar um levantador de inteligência interna, de inteligência intuitiva, de inteligência com capacidade de leitura do chi, com capacidade de decidir com o chi.

Devemos lembrar que a energia do chi é equivalente a energia do amor e que por esta paridade a energia do chi jamais mente, jamais engana. Se o levantador se enganar, pode ter certeza que ele pensou com a razão, que ele decidiu com a razão. Se ele decidir com o chi, certamente não cometerá erro.

ESPORTCHI MARCIAL

O próximo fundamento que estudaremos é o ataque.

Ataque:

O fundamento do ataque no volei indoor nos últimos anos se transformou em sinônimo de velocidade. Nas décadas anteriores havia a presença do ataque de segurança, que normalmente era realizado pelo atacante mais alto, ou com maior impulsão. Hoje em dia praticamente não há mais a atuação do ataque de segurança a não ser quando derivado de uma defesa difícil que posiciona o levantador muito fora de sua posição de preparação para os atacantes.

Sim, o volei indoor hoje em dia é velocidade, velocidade e velocidade. E isto significa que uma leitura do chi deve ser ainda mais rápida. Ou seja, o atacante deve treinar a leitura do chi para que esta leitura corresponda a esta exigência de velocidade. Mas um discípulo sabe que a leitura do chi é instantânea, não gera nenhum atraso. Se gerar atraso não é o chi que você está lendo e sim ouvindo o seu raciocínio mental através das conclusões do seu pensamento. O pensamento é lento, a leitura do chi é instantânea.

ESPORTCHI MARCIAL

Mas independentemente de o ataque ser realizado pela entrada de rede ou pelo meio de rede ou pela saída ou pelo fundo o atacante deve decidir se opta pelo ataque na diagonal ou na paralela no caso do ataque ser pela entrada ou pela saída e deve optar por qual dos dois lados no caso do ataque vir a ser realizado pelo meio de rede. O atacante somente tem alguns centésimos de segundos para decidir e nem sempre ele tem condição de observar a decisão do bloqueio adversário.

Pois bem, mais uma vez o mestre em artes marciais não olha para fora para tomar uma decisão, mas sim para dentro. Não se trata de conhecer o oponente, trata-se de se conhecer a si mesmo. E o mestre olhando para dentro irá decidir observando o movimento de seu chi e não observando o posicionamento do bloqueio. O olhar interno é o grande segredo das artes marciais, mas mais que isto é a grande prática.

Cabe ao atleta discípulo treinar ataque olhando para si mesmo e decidir através de sua percepção intuitiva e principalmente não raciocinar. Se o atleta insistir em utilizar o pensamento e não o

ESPORTCHI MARCIAL

sentimento ele não terá êxito na leitura do chi e se manterá como um atleta comum. No entanto se ele treinar e praticar a leitura interna sua atuação se tornará diferenciada.

O treinador ou técnico que se mantiver cético quanto à eficácia da percepção intuitiva pode tentar fazer algumas experiências pessoais. Normalmente o treinador treina o ataque de seus atletas lançando ele mesmo bolas para visualizar a eficácia de seus comandados. Pois bem, o treinador pode alternar o comportamento de seus atletas pedindo que eles pratiquem a percepção interna e também que eles não pratiquem. E basta comparar estes dois comportamentos que rapidamente o treinador irá observar a diferença.

Para um discípulo se tornar mestre é fundamental o pensamento zero. Não pensar. Esta prática deve ser desenvolvida não somente no momento de treinar ataque, mas sim o tempo todo, mesmo quando não se está treinando. Não pensar é uma arte. Os grandes mestres de meditação buscam a capacidade de não pensar em todas as suas meditações. Meditar significa estar em paz com o universo. Não há paz maior do que não pensar. O

ESPORTCHI MARCIAL

discípulo que conseguir praticar a arte de não pensar perceberá facilmente que esta prática é uma grande dádiva. E o atleta que treinar sem pensar logo perceberá que ele é sempre conduzido pelo chi ao êxito em suas práticas.

O grande mestre de meditação ensina que a mente se move o tempo todo e que ela insiste em construir imagens e pensamentos o tempo inteiro. No entanto, o mestre de meditação ensina que o vazio mental, o não pensar, é um grande objetivo a ser atingido. E cabe ao discípulo perceber que não há paz maior do que não pensar meditando. O grande mestre em artes marciais sabe que vencer na espada significa não pensar e somente seguir o movimento da energia chi.

O atleta atacante ou não que treinar o não pensar e sim o sentir logo perceberá que a combinação cardio-mental é muito mais poderosa e sábia do que a atuação isolada da mente. Não há dúvida que a mente é muito capaz, mas com o silêncio de pensamentos e somada à atuação intuitiva sentimentalista do coração se torna potencialmente imbatível.

ESPORTCHI MARCIAL

O discípulo caminha lentamente procurando alcançar sua capacidade de não pensar e quando pratica percebe que toda vez que permite o surgimento de um pensamento sua atuação é prejudicada. O não pensar é uma dádiva que permite ao discípulo uma atuação de alto grau. No entanto, quando pensa sua atuação se torna limitada ao que o pensamento induz.

Sentir é instantâneo. Pensar é lento. Estas duas frases podem parecer estranhas aos olhos do cientista ocidental, mas saiba que o oriente sabe que agir sem sentimento é agir sem coração e agir sem coração é imprudência do herói, pois o herói é sinônimo de coragem e coragem significa agir com coração.

O mestre em artes marciais não precisa pensar para duelar com a espada, pois ele sabe que o fluxo do chi é o movimento que deve realizar, independentemente de qual seja o combate. Assim, o mestre não pensa, e sim sente e segue o movimento do chi e sabe que seguindo o chi se tornará imbatível. O atleta que perceber que não precisa pensar para atingir seu êxito deverá praticar meditação diariamente e logo atingirá um elevado

ESPORTCHI MARCIAL

grau e neste momento não pensará para realizar sua prática. Apenas se conectará com a sua energia e fluirá no movimento natural, pois o ataque eficaz é um ataque natural, sem esforço. Sem esforço não significa sem movimento, mas sim sem desgaste desnecessário, sem subir a montanha, pois o fluxo do rio sempre desce pelo caminho de menor esforço. Se há esforço é porque há pensamento. Se há meditação e se há o não pensar, há sentimento e se há sentimento há o não esforço, pois o fluxo é sempre natural pelo caminho do rio.

O atleta que perceber esta grande dádiva deve praticar o não pensar o tempo todo, mesmo quando não está treinando, mesmo quando não está competindo. Deve praticar o não pensar em todas as suas atividades. Do caminhar ao varrer, do limpar ao cantar, sempre deve meditar o não pensar. E assim o atleta poderá se tornar discípulo e o discípulo poderá se tornar mestre.

Sinta o ataque e ele será poderoso. Pense para atacar e ele será mais um.

O próximo fundamento que iremos estudar é o bloqueio.

ESPORTCHI MARCIAL

Bloqueio:

O fundamento do bloqueio no volei indoor pode ser constituído em movimento simples em dupla ou em bloqueio triplo. Nas três modalidades o bloqueio tem como objetivo impedir a passagem do ataque ou pelo menos aliviar a ação do ataque para facilitar a ação da defesa.

O fundamento do bloqueio por tentar evitar uma ação de alta velocidade do ataque adversário necessita também de grande velocidade, seja na ação vertical, seja no deslocamento lateral dos jogadores.

O bloqueio normalmente segue a consciência estatística levantada pela equipe técnica do ataque adversário, optando por deslocar o bloqueador base para a paralela, ou para o meio da quadra, deforma que o bloqueio se completa com os outros jogadores formando a ocupação da diagonal aberta e da diagonal fechada.

Este princípio ocidental de seguir o movimento estatístico observado em outros jogos ou no próprio jogo em tempo real se confunde com uma consciência racional, pois o treinador está se

ESPORTCHI MARCIAL

utilizando de recursos analíticos para tomar uma decisão em atividade de forma racionada.

Pois bem, mais uma vez enfrentamos o dilema entre o racional e o intuitivo. Agora devemos ter certeza que o racional tem como limite superior a curva estatística de ataque do adversário, seja oitenta, oitenta e cinco ou noventa por cento, enquanto que o intuitivo tem como limite superior a totalidade de cem por cento.

Evidentemente seguir a curva estatística é muito mais fácil e simples, pois o treinamento realizado basta seguir a orientação do treinador. Enquanto que seguir a intuição exige do atleta o treinamento prático de sua leitura do seu chi interno e externo. Um discípulo somente adquire desenvolvimento hábil por realizar a leitura do chi através da prática. Assim, o treinador deve compor seus treinamentos de bloqueio permitindo e solicitando ao bloqueador base que faça sua leitura do chi e não que siga exclusivamente o comportamento estatístico pré-estabelecido.

Devemos lembrar que não se trata de um processo adivinhatório, mas sim de uma clara leitura

ESPORTCHI MARCIAL

do comportamento da energia no desenrolar da jogada.

O bloqueador de meio, normalmente é o que tem o maior trabalho, pois precisa queimar ou tentar bloquear o atacante de velocidade no meio e em seguida deslocar-se para bloquear na extremidade da entrada ou da saída. O bloqueador de meio possui uma necessidade a mais de percepção, pois se ele fizer a leitura observando que o ataque não ocorrerá pelo meio em velocidade poderá não queimar e deslocar-se diretamente para a extremidade da quadra auxiliando o bloqueador base a compor o movimento.

Assim, o bloqueador de meio tem sempre duas leituras de chi a realizar, uma sobre o atacante de velocidade no meio e outra sobre a extremidade. Se o bloqueador de meio utilizar-se da percepção atenta e intuitiva e fizer a leitura do chi da jogada ele poderá completar o bloqueio seja no meio, seja na extremidade, com maior consciência de forma a permitir inclusive uma diminuição do desgaste físico e psicológico durante a partida.

Realizar a leitura do chi adversário é uma grande arte. Não se trata de adivinhação e sim de

ESPORTCHI MARCIAL

uma consciência capaz de ler o que irá acontecer. O bloqueador deve saber o que o atacante irá realizar antes que ele realize e deve migrar para o movimento não antes, mas sim um tempo extremamente pequeno após o posicionamento do atacante. O bloqueio não deve jamais pular junto com o atacante, mas sim um pequeno instante após para mover seus braços no tempo da bola e não no tempo do atacante.

Um mestre em artes marciais somente desembainha a espada depois que seu opositor o faça. Assim, o bloqueador somente deve se deslocar depois que o atacante oponente o faça. Existe uma equação mínima no tempo que descreve a diferença entre o salto do atacante e o salto do bloqueio. E é esta equação de tempo conjuntamente com o deslocar-se para o lado do movimento do chi somado ao correto movimento de braços e mãos que faz um bloqueio se tornar efetivo e vencedor.

O bloqueador não deve se posicionar como um muro, mas sim como um contra-atacante, de forma a posicionar braços e mãos de forma adequada direcionando o chi do adversário para o chão opositor. A leitura do chi pode ser praticada

ESPORTCHI MARCIAL

em treinamento e somente esta prática leva a sabedoria no momento de uma competição real. Mais uma vez encaramos a mesma parábola: a prática leva a maestria. E somente a prática leva a maestria, mais nada.

O treinador deve transmitir aos seus atletas a certeza de que se fazendo a correta leitura do chi não atingirá uma curva estatística, mas sim um movimento de certeza em todos os deslocamentos.

Pode-se pensar que o bloqueador de meio trabalha como um goleiro durante a cobrança de um penalty. Não compreendo porque a maioria dos goleiros opta por escolher um lado. Somente esta escolha já reduz sua efetivação em cinqüenta por cento. Se o goleiro esperar a cobrança e principalmente aguardar o erro do oponente ele terá uma probabilidade bem maior de defesa. Agora se o goleiro em vez de escolher um canto ele fizer a leitura do chi do chutador fatalmente defenderá a cobrança. O bloqueador de meio deve ter essa mesma sintonia. Não se trata de olhar para fora, mas sim de olhar para dentro; não se trata de adivinhação, mas sim de autoconhecimento.

ESPORTCHI MARCIAL

O próximo fundamento que iremos estudar é o fundamento da defesa.

Defesa:

O sexto fundamento do volei indoor é a defesa que juntamente com o bloqueio tornam a equipe diferenciada em relação ao adversário para se desenvolver diversas pontuações ao longo da partida.

O fundamento de defesa juntamente com o fundamento do passe valoriza um novo padrão de atleta que se estabeleceu nos últimos anos: o líbero. O líbero é um atleta focado exclusivamente nestes dois fundamentos não sendo autorizado a realizar ataque. Na maioria das equipes o líbero substitui o meio de rede no fundo da quadra, pois na grande maioria dos casos o meio de rede é um atleta mais alto que possui padrão de passe e defesa inferior aos de outros atletas.

A defesa no volei indoor é construída em semicírculo de forma a ter os três atletas de fundo de quadra cobrindo um a paralela, outro o meio da quadra e diagonal aberta e o terceiro na diagonal fechada. Este posicionamento permite que os três

ESPORTCHI MARCIAL

atletas de rede se foquem no fundamento de bloqueio. E o atleta que sobra no bloqueio normalmente se concentra na pingada atrás do bloqueio.

A defesa talvez seja o fundamento mais difícil no volei indoor masculino principalmente devido à força e à velocidade dos ataques. Já no volei indoor feminino a defesa possui grande atividade, pois como a força e a velocidade são menores permitem jogos com um volume de jogo bem maior.

A defesa no volei indoor possui duas alternativas interessantes quanto a recurso para os atletas que são o peixinho e o rolamento. Estas duas modalidades de defesa permitem que o atleta se projete no chão em alta velocidade no caso do peixinho e se recupere de uma defesa lateral rapidamente no caso de rolamento. O rolamento tornou-se prática maior do feminino enquanto que o peixinho se tornou prática maior no masculino. Mas isto não é regra.

O treinamento de defesa normalmente é executado com um elevado número de repetições e prepara o atleta para um estado de tensão pré-defesa. Mas isto jamais seria treinado por um

ESPORTCHI MARCIAL

mestre em artes marciais desta forma. Pois o mestre em artes marciais sabe que o estado de relaxamento é fundamental para se executar uma performance de alta dificuldade e extremamente precisa.

O mestre ao invés de se posicionar semi-agachado para preparar o movimento de defesa, se posicionaria em pé com os braços livres e respirando lenta e profundamente. Outra atitude do mestre em artes marciais seria posicionar os olhos em relaxamento com visão semi-fechada de forma a diminuir a claridade do dia. Este semi-fechamento dos olhos permite uma diminuição do volume de informação visual que entra no cérebro permitindo ao mestre se concentrar exclusivamente na energia chi.

Este posicionamento de extrema profundidade e relaxamento permite ao mestre uma resposta ao movimento do chi praticamente instantânea, enquanto que o tempo de resposta a partir do movimento semi-agachado impediria esta resposta instantânea, principalmente devido à tensão existente na pré-defesa.

O ocidental poderia dizer que o mestre entra em estado alfa de meditação, mas no fundo no

ESPORTCHI MARCIAL

fundo o mestre que é mestre em alto grau, jamais sai do estado de meditação. Meditar o tempo todo é uma disciplina que o mestre em alto grau pratica incansavelmente.

Existe ainda uma nova modalidade de defesa ao se utilizar o chi que é atrair a bola para sobre o seu corpo. Esta modalidade é bastante difícil e exige uma grande prática diária, mas se torna realidade não para discípulos em geral, mas para aquele discípulo que alcança a maestria. O caminho para o mesmo é desenvolver um fluxo de energia chi que sai da mão do atacante e vem em direção ao seu próprio corpo.

O desenvolvimento do fluxo de energia chi é uma atividade que deve ser praticada por todos os atletas discípulos desde o início, mas que somente é atingida com o mestre em potencial. O mestre em artes marciais sabe onde a bola irá cair antes dela cair, pois ele executa a leitura do chi e é a leitura do chi que torna um discípulo inexperiente em um mestre em alto grau.

Há alguns mestres que atingem o potencial de manipulação de objetos através da energia chi. Pois bem, se um mestre pode mover objetos

ESPORTCHI MARCIAL

utilizando-se da energia chi, por que não mover a bola em direção desejada, inclusive para fora da quadra.

A sabedoria da telecinese não é estuda no oriente com este nome, mas se torna prática de todo discípulo que um dia pretenda atingir a maestria em alto grau. Sabe-se que a prática de mover objetos pode ser observada em diversas ocasiões, mas mais que isto o mestre sabe que o centro de equilíbrio é o tanchien e o mestre que se centra no tanchien e o cultiva pode não somente pode mover objetos como também atingir a imortalidade. É o cultivo diário do tanchien somado a uma prática diária de meditação e treinamento que permitem ao mestre tornar-se um mestre imortal.

Vencer um mestre imortal talvez seja tarefa impossível. Há uma história no oriente que diz que a muralha da china foi construída para impedir a guerra entre budistas e imortais. Budistas shaolins e imortais taoistas. Bom felizmente a muralha impediu a guerra e salvou a todos.

Também a relatos que dizem que há três imortais que além da imortalidade dominam o

ESPORTCHI MARCIAL

movimento de vôo. Ou seja, voam. Há quem diga que isto é apenas lenda, mas para minha pessoa que já presenciei diversos potenciais da energia chi, não duvido que isto seja verdade.

Respire o chi, viva o chi, relaxe o chi, caminhe com o chi, medite o chi e você conhecerá todo o seu potencial.

Isto posto utilizar o chi como instrumento de defesa no volei indoor parece ser tarefa simples e utilizar o chi e todos os fundamentos do esporte se torna totalmente viável mesmo para discípulos iniciantes, que dirá para grandes mestres.

Vamos a seguir verificar o comportamento do atleta em diferentes modalidades de treinamento marcial aplicado ao volei de praia.

ESPORTCHI MARCIAL

TREINAMENTO MARCIAL PARA O VOLEI DE PRAIA

O treinamento de artes marciais aplicadas ao volei de praia é fundamentado na supremacia do desenvolvimento mental sobre o corporal. E é construído de forma a permitir que a mente, o coração e o corpo sejam um só durante todo o movimento e também quando não há movimento.

A primeira técnica que vamos estudar está associada ao deslocamento horizontal sobre a areia. O deslocamento sobre a areia é bastante difícil e desgastante, tornando o atleta lento e suas pernas pesadas. O treinamento deve ser desenvolvido tanto em baixa velocidade quanto em média e alta velocidade, sendo que destas três predominam a baixa e a média, onde a alta velocidade ocorre somente sob distâncias bastante curtas.

Cabe dizer que o deslocamento horizontal sobre a areia no volei de praia se torna um grande desafio, pois numa partida com dois sets de vinte e um pontos mais um set desempate de quinze pontos totalizam para cada jogador uma soma de 108 deslocamentos horizontais, sendo que em muitos deles há também a necessidade do deslocamento vertical.

ESPORTCHI MARCIAL

Mas vamos nos focar somente no treinamento marcial de deslocamento horizontal sobre a areia. O atleta pode inadvertidamente concentrar sua atenção para a areia, procurando encontrar um caminho mais fácil. Isto, contudo, é um grande equívoco, pois ao se concentrar no solo, o atleta perde o movimento de seu adversário e também o movimento da bola.

O treinamento corrigido de deslocamento horizontal deve ser somado ao princípio de que a energia chi pode e deve ser aproveitada ao nosso favor. Pois bem, se deslocar-se sobre a areia é tão difícil, por que não diminuir a tração utilizando-se da energia chi como alavancador. Para isto, basta ao discípulo treinar a intenção intuitiva de posicionar o chi sobre sua cabeça diante de seu corpo de forma a permitir que nesta posição o chi tracione seu corpo para cima e para frente de forma que o discípulo possa manter sua cabeça erguida na horizontal e sua mente firmada nos acontecimentos da competição.

Este posicionamento do chi à frente e a cima tracionando o corpo do atleta para cima e para frente não só permite diminuir o desgaste sobre a areia como também permite aumentar a velocidade

ESPORTCHI MARCIAL

de deslocamento horizontal, além de permitir que o atleta se concentre no movimento de seus adversários e também de seu companheiro.

Um grave erro é baixar a cabeça durante o deslocamento, pois isto intuitivamente induz ao chi baixar e aumenta o desgaste e o peso percebido. Falamos de peso percebido, pois o chi neste tipo de prática permite modificar o peso real pelo peso percebido por nossos corações e mente.

É através de um novo peso percebido tracionado pelo chi a diante e a frente que o discípulo atleta pode-se desenvolver e adquirir não somente um peso percebido menor como também deslocar-se de forma mais suave.

O deslocamento suave é fundamental no treino do deslocamento, pois entre duas posições sempre existe um caminho mais suave e é este caminho mais suave é que deve ser perseguido pelo discípulo, uma vez que o rio sempre desce a montanha pelo caminho de menor esforço, já dizia a nossa mestra a água.

O deslocamento suave pode e deve ser exercitado no início pelo atleta discípulo de forma

ESPORTCHI MARCIAL

bem lenta, quase parado. Pois somente de forma lenta e progressiva que o discípulo tem condição de aprender a encontrar este caminho. Depois de muita prática o chi projetado a frente e a de ante juntamente com o deslocamento físico pelo caminho de menor esforço dará ao atleta discípulo a maestria de deslocar-se pela areia sem esforço. Sem cansaço físico.

Isto não se trata de um treinamento fácil. Pois a proposta é justamente usar o chi para elevar sutilmente o corpo do atleta sobre a areia de forma a diminuir a tração da mesma e tornar o atleta com uma percepção de peso menor. Isto pode parecer impossível aos olhos dos treinadores céticos, mas basta uma breve experiência que se observa facilmente as vantagens de se realizar esta prática. Os próprios treinadores podem fazer este teste consigo próprios.

A prática de se deslocar pelo caminho de menor esforço não é simples de ser adquirida. É necessário muito treino e dedicação inicialmente com movimentos lentos e com respiração profunda e pausada. Os exercícios de tai chi chuan são excelentes para se desenvolver esta prática.

ESPORTCHI MARCIAL

Os exercícios de tai chi chuan iniciam o discípulo novato com movimentos de braços e de cintura o que permitem ao discípulo focar sua atenção intuitiva nos membros superiores e facilitam a percepção do deslocamento do chi. Um grande erro que um discípulo pode cometer é pensar que se trata apenas de exercícios físicos. Não são exercícios físicos; são exercícios cardio-mentais.

Esta profunda técnica iniciada com praticantes recentes no tai chi chuan permite ao praticante sentir o fluxo do chi que flutua de um lado para o outro de acordo com a intenção intuitiva projetada. O tai chi chuan se desenvolve lentamente o que pode parecer para o iniciante que se trata de uma simples dança. Devo lembrar que o tai chi chuan é uma prática de longevidade e saúde e que permite desbloquear todos os canais e meridianos por onde a energia chi flui.

Cabe ao discípulo não se concentrar apenas no movimento físico, mas sim perceber que o movimento físico gera uma fluidez de caminho por onde o iniciante deve aprender a percorrer. O movimento do braço da direita para esquerda ou de cima para baixo e vice versa não deve ser observado

ESPORTCHI MARCIAL

como um movimento, mas sim como um aprendizado por onde a energia chi flui.

O aprendizado é longo e lento, pois o movimento da energia se desenvolve necessariamente pelo caminho de menor esforço e é justamente este caminho que devemos aprender a encontrar e percorrer.

Após longas práticas de cintura e braços o discípulo pode migrar para o movimento de pés e pernas de forma a também localizar o caminho de menor esforço. Lentamente o caminho de menor esforço é apenas o caminho mais suave, mas em alta velocidade o caminho de menor esforço é o caminho mais rápido e mais potente.

Um mestre pode ser perguntado pelo discípulo: “Mestre, como localizo o caminho de menor esforço?” E o mestre responde: “Se não sabe é porque não o localizou...”

A parábola é simples e significa que somente aquele que o encontrou o encontrará novamente. E aquele que não percebeu a diferença enorme que existe entre o caminho de menor esforço e outro caminho qualquer está ainda longe de localizá-lo.

ESPORTCHI MARCIAL

Um treinamento que facilita a localização do caminho de menor esforço é treinar na água, seja nas águas de um lago, um rio, ou no mar, ou mesmo numa piscina. A água aumenta o contato físico com o corpo do atleta o que lhe permite perceber com mais facilidade o movimento do chi, pois o tato se torna mais sensível do que no ar. A prática em água é bastante aconselhável e o discípulo pode se desenvolver intensamente praticando a busca do caminho de menor esforço em meio aquático.

Pois é percebendo que o caminho de menor esforço é justamente o caminho de maior poder que os orientais dedicam tantas horas sobre o seu aprendizado. Pode-se perceber que o universo todo caminha pelo fluxo de menor esforço. Mesmo quando optamos por um grande esforço como, por exemplo, subir uma montanha, mesmo assim, escolhemos, dentre todas as dificuldades possíveis que este enorme esforço pode vir a gerar, o caminho de menor esforço. Isto vale para todas as leis físicas. Sempre algo em um potencial físico maior caminha para um potencial físico menor, fluindo para o fluxo de menor esforço.

ESPORTCHI MARCIAL

Uma coisa é certa, não há nada melhor do que diminuir o esforço numa competição tão cansativa como é o volei de praia. Se um atleta consegue diminuir o esforço físico que realiza ao longo da competição com certeza no final dela ele estará mais apto a realizar suas jogadas atléticas com melhor capacidade e perfeição. Não há dúvida que no volei de praia o melhor atleta a ser explorado é o atleta mais cansado. Se dentre os dois adversários um está mais exausto que o outro é sobre ele que incidirá a maior quantidade de bolas. Normalmente no volei de praia o atleta que bloqueia possui o maior desgaste físico, pois o número de saltos que ele gera numa partida acaba sendo muito superior ao do atleta que faz o fundo de quadra. Contudo se os atletas aprenderem a caminhar e a fluir seus corpos por caminhos mais suaves necessariamente seus desgastes físicos serão menores. E este desgaste menor se tornará um grande diferencial no final da partida ou mesmo do campeonato.

O princípio de defesa no volei de praia possui como diferença em relação ao volei indoor exatamente a quantidade de atletas. No volei indoor a defesa é realizada com três jogadores formando o

ESPORTCHI MARCIAL

semi-círculo enquanto que no volei de praia a defesa é realizada por um jogador ou por dois no caso do bloqueador realizar o recuo em alta velocidade.

Para um atleta ter êxito no modelo de defesa do volei de praia a alavancagem de alta velocidade é primordial. Esta alavancagem percorre distâncias curtas, como 3 a 4 metros, mas deve ser realizado em velocidades altíssimas. Para tanto, o arranque precisa ser feito de velocidade horizontal zero, para atingir velocidade máxima até alcançar a bola.

Os atletas de volei de praia normalmente se desenvolvem de forma a se posicionar na diagonal média da quadra, na sombra do bloqueio, e se preparam normalmente com os joelhos semi-flexionados de forma a permitir uma alavancagem rápida. No entanto, esta posição de joelhos semi-flexionados gera uma tensão física e emocional que torna o atleta tenso e diminui o tempo de resposta quando comparado a uma saída rápida realizada por um mestre em artes marciais.

O mestre em artes marciais se desenvolve não através da tensão, mas sim através de um profundo relaxamento. Ele sabe que o movimento do universo se faz pelo fluxo de menor esforço e se

ESPORTCHI MARCIAL

ele ficar em estado de tensão estará realizando esforço. Assim, o mestre fica em profundo estado de relaxamento, o ocidente poderia dizer comparadamente ao estado alfa, contudo o mestre não se posiciona de forma a flexionar os joelhos, mas sim se mantém em estado leve, profundamente relaxado e sabe que de velocidade zero a máxima velocidade este é o estágio de melhor performance.

O discípulo atleta que desejar desenvolver esta capacidade enorme de explosão de velocidade deve treinar a saída a partir da posição ereta em profundo estado de relaxamento, para o alcance em 3 a 4 metros de máxima velocidade. Este treinamento deve ser realizado tanto pelo defensor quanto pelo bloqueador executando o movimento de recuo.

O treinador cético pode medir facilmente a diferença de atuação do atleta discípulo que vier a treinar esta alavancagem. A medição pode ser executada tanto no recuo do bloqueador quanto no deslocamento de defesa e permite não somente atingir maior velocidade, como também atingir maior consciência, pois o atleta sai do estado alfa e

ESPORTCHI MARCIAL

deve se manter em estado alfa, durante a execução da defesa.

A diferença de consciência do atleta é o maior diferencial que existe em se realizar a defesa a partir de uma posição de relaxamento, pois permite que o atleta se mantenha consciente do movimento da energia chi. A percepção da energia chi deve ser mantida atenta durante todo o movimento. E deve possibilitar não somente o desenvolvimento de uma defesa consciente, mas principalmente realizar o contra-ataque de forma eficaz e vitoriosa.

O movimento de percepção intuitiva do chi deve ser realizado o tempo todo, durante toda a jogada, isto significa que o atleta em profundo relaxamento tem condição de se deslocar mais rapidamente, ou diria mais alavancadamente do que o atleta que se posicionar de forma tensa, sem contar o grande diferencial da respiração pausada e lenta que mantém o discípulo em direção a maestria.

Tornar-se um mestre em artes marciais dentro da sua modalidade esportiva é um grande desafio, mas isto reside na condição de que um

ESPORTCHI MARCIAL

atleta por mais profissional que seja sempre será falível, pois consiste sua preparação na condição atlética, física, tática, técnica e estratégica, enquanto que um mestre em artes marciais consiste sua atenção no espírito interior, no coração, no chi e através da energia chi desenvolve sua maestria, sua percepção e sua atuação. Ser um atleta profissional exige grande preparação, mas ser um mestre em artes marciais exige sabedoria, intuição e percepção.