

# DEFESA PESSOAL

## (ATAQUE E DEFESA)

ALBERTO LATORRE DE FARIA  
(Monitor da Escola de Educação Física do Exército)

(CONT. DO N.º ANTERIOR)

### I — NOÇÃO DAS DISTÂNCIAS

Sendo o método eclético de defesa pessoal um processo seguro de "Ataque e Defesa", utilizando todos os recursos de que dispõe o homem, lógico se torna que preveja este mesmo homem colocado, tanto quanto possível, em todas as situações que se apresentam na vida prática, tendo em vista a "briga de rua", ou seja a *agressão*.

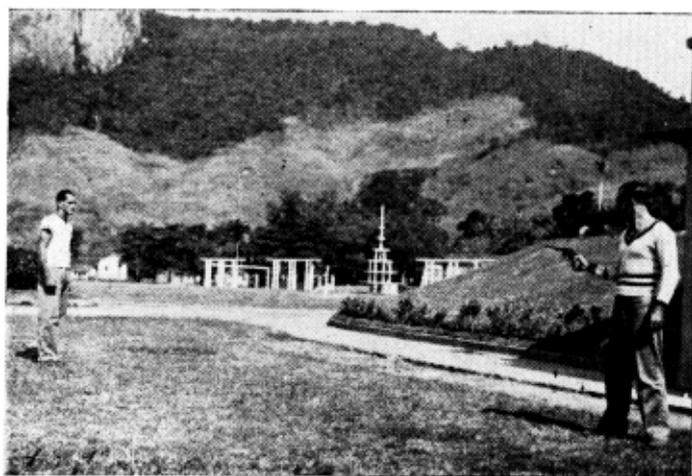


FIG. 1

Consideraremos, pois, o atacante colocado nas 4 situações (distâncias) abaixo:

a) **GRANDE DISTÂNCIA**—O atacante não está ao alcance de seu adversário. O ataque só poderá ser levado a efeito por meio de armas de fogo.

E' mister, pois, a prática do tiro e a noção de proteção ao corpo. E' uma situação perigosa. (Fig. 1.)

b) **DISTÂNCIA**—O atacante pode alcançar o seu adversário, podendo utilizar como meios de ataque; ainda o revólver, já empunhado, ou tentando empunhá-lo; o punhal nas mesmas condições; a bengala, socos longos, bofetadas e ponta-pés. (Fig. 2).

c) **MEIA DISTÂNCIA**—O atacante está a uma distância menor que um braço estendido. E' uma situação

em que os ataques são perigosos pela eficiência extraordinária dos golpes que podem ser desferidos.

A agressão, nesta distância, poderá ser feita com revólver, punhal já empunhados ou procurando "sacá-los", socos curtos de grande eficiência, joelhadas, cabeçadas e cotoveladas eficientíssimas. (Fig. 3).

d) **CORPO A CORPO**—O atacante está engalfinhado com o seu contendor, tentando um sem número de golpes com o objetivo de dominá-lo ou contundí-lo seriamente. E' a fase da luta corporal, propriamente dita.

Indispensável, pois, se torna o conhecimento e avaliação dessas quatro distâncias, para que se possa "fulminar" ou subjugar o adversário com os ataques ou defesas compatíveis com a situação. (Fig. 4)

### II — MÉTODO DE TRABALHO

Após a prática dos exercícios preliminares que dão energia, destreza, golpe de vista, etc., noção das distâncias, conhecimento dos pontos vulneráveis do corpo humano (plexos, coração, fígado, movimentos vulnerantes das articulações, etc.), o aluno abordará então os primeiros golpes.

A execução dos golpes deverá ser repetida várias vezes, ora à direita, ora à esquerda, até a sua automatização.

O instrutor explicará a razão de ser da sua eficiência, para que o aluno confie no golpe, interesse-se e te-



FIG. 2

nha confiança em si, condição básica do seu êxito. Inicialmente, o aluno estudará o golpe "por tempos" afim de assenhorear-se de seus mínimos detalhes, que serão sempre acentuados.

Na execução correta do golpe, não há o *mais ou menos*, e sim o lugar anatômico, preciso de sua aplicação. A eficiência dele é *uma questão de milímetros*.

Convém insistir na prática dos exercícios preliminares e na execução diária de uma lição de educação física, tudo isto moderadamente, para benefício e preparo físico do "Self defenseman".

Não deverão ser ensinados mais que dois ou tres golpes por aula, pois não interessa *saber como se faz* e sim a sua perfeita, correta e automática execução.

Estando o aluno senhor dos elementos do método, poderá então passar aos assaltos com um companheiro igualmente conhecedor.

E' de toda utilidade, exercitar-se com um *leigo*, para que o aluno possa convencer-se da sua esmagadora superioridade sobre os que não conhecem a admirável arte de defesa pessoal.

Nos assaltos, devemos ter o cuidado de suprimir os golpes traumatizantes, que deverão ser treinados em sessões especiais nos sacos de areia, manequins, etc.

Entramos assim numa nova modalidade de luta, mixto de luta livre e jiu-jitsu, com a indumentária já descrita no artigo anterior.

A decisão será dada por desistência (três batidas no tapete ou corpo do contendor) ou perda de sentidos.

Estes assaltos poderão ter a duração máxima de 5 minutos, sendo suspensos, logo que apareçam nos assaltantes sinais de fadiga. Um aluno bem treinado poderá fazer dois a três assaltos com descanso de dois a três minutos.

Um "shadow-box" modificado, isto é, com inclusão de ponta-pés, cabeçadas, etc., é também de grande utilidade.



FIG. 3

A aplicação da hidroterapia e massagens é o complemento ideal da sessão de Defesa Pessoal. Convém salientar que o objetivo do ensino e treinamento não é a formação de lutadores e sim de homens saudáveis, fortes, controlados, úteis portanto à sociedade.

### III — TURMAS

O ideal é a sessão particular para cada aluno ou grupo de dois. Para tornar exequível, nas corporações

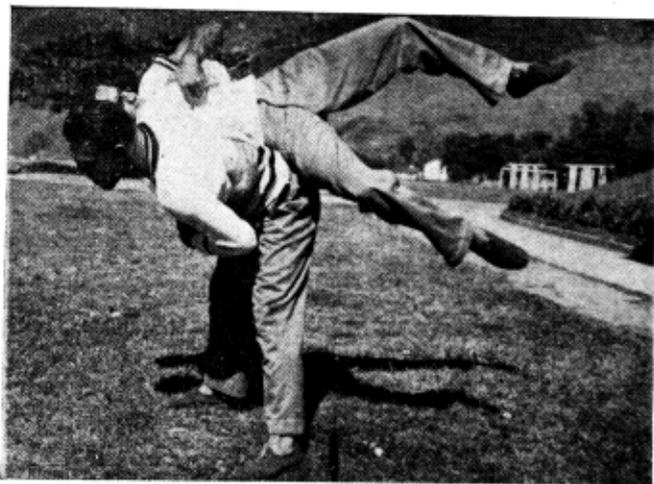


FIG. 4

e escolas, a prática do método eclético de Defesa Pessoal, pode-se ministrar instrução a turmas de 20 ou 30 homens, sem perda do aproveitamento, dependendo somente da habilidade e tirocínio do instrutor.



### Associação dos Professores de Ginástica e de Educação Física de S. Paulo

EM reunião efetuada no Centro do Professorado Paulista, ficou deliberada a fundação, nesta capital, da Associação dos Professores de Ginástica e Educação Física. Durante os trabalhos, foram abordados vários assuntos de importância, para que a entidade logo se torne uma organização efetiva. Assim, ficaram assentadas as bases para a efetivação, bem como ficou nomeada uma comissão que se encarregará de elaborar os estatutos da novel agremiação. Estes estatutos serão objeto de discussão em nova reunião a efetuar-se na semana próxima. Em seguida, dar-se-á a aprovação e escolha da primeira diretoria.

O principal objetivo da Associação dos Professores de Ginástica e Educação Física será conseguir para São Paulo a elevação do nível da educação física ao terreno científico e racional que ela deve ter. A reunião, compareceram todos os alunos recém-formados pela Escola Superior de Educação Física de São Paulo e os professores diplomados pela Escola de Educação Física do Exército.