



Atletas gregos na disputa de uma das modalidades de luta praticadas na antigüidade clássica.

A luta e sua importância como atividade física e militar

O homem, devido a sua estrutura anatômica, executa movimentos naturais, tais como: andar, correr, saltar, lançar, levantar e transportar, trepar (escalar e equilibrar-se), atacar e defender, atividades estas que mais se coadunam com a sua constituição física e que no decorrer de sua existência são aprimoradas e desenvolvidas de acordo com o seu desenvolvimento corporal.

A atividade de atacar e defender, ou seja, a luta, é realizada desde o momento em que a criança sai do ventre materno, (quando começa a luta pela

sobrevivência), iniciando-a contra a natureza, que lhe é um meio hostil, e contra si mesma à medida que esboça suas reações. Na infância, adolescência e idade adulta, além de lutar pela obtenção de suas necessidades básicas, luta pela manutenção de sua integridade física quando é assediada por outros animais ou pelo próprio homem.

Por sua estrutura anatômica, o homem está entre os mamíferos como o menos dotado de recursos naturais para realizar sua defesa. Não possui longas presas ou agudas garras capazes de dilacerar como as feras ou longos e

afilados bicos com poder de penetração como possuem as aves. Desta forma, viu-se na contingência de usar a maior arma de que foi dotado pela natureza e que o coloca numa posição de destaque em relação aos demais: a sua inteligência.

Todas as antigas civilizações procuravam desenvolver e aprimorar técnicas de ataque e defesa, de modo que o homem educasse seus movimentos e soubesse utilizar todas as partes do seu corpo, a fim de sobrepujar seu adversário com o máximo de eficiência e mínimo gasto de energia. A luta, nas mais

ROGÉRIO RODRIGUES DIAS
Cap Instrutor da EsEFEx

diversas formas, foi uma das poucas atividades físicas praticadas por todos os povos da antigüidade, por menor que tenha sido o desenvolvimento cultural, só sendo comparada à prática das corridas, arremessos ou lançamentos, e à dança.

Hoje em dia, dezenas de formas de combate corpo a corpo são conhecidas e a maioria praticada de acordo com regras preestabelecidas e sob a direção de uma federação internacionalmente reconhecida.

No mundo, raras são as crianças que nunca tiveram aulas de alguma modalidade de luta, como parte de seu processo educativo. No Brasil, fato idêntico acontece e tal é a aceitação popular, que já nos tornamos celeiro de campeões, haja visto os resultados nos últimos Jogos Olímpicos (Judô).

Nas Forças Armadas, em termos internacionais, as instruções de combate corpo a corpo são altamente desenvolvidas, sendo que, em diversos países, a prática de determinada forma de luta constitui um método regular de Educação Física. Em várias representações nacionais que participam de competições, como jogos olímpicos, campeonatos mundiais etc, seus integrantes pertencem à FFAA. É interessante ressaltar que, em alguns países, é exigido, até para a promoção, que o militar atinja um certo nível de conhecimento na modalidade de luta que pratica.

No Brasil, dentro do meio militar, a esse tipo de atividade somente é dada ênfase por ocasião das competições esportivas e raramente como instrução regular à tropa; ficamos, por isso, numa posição bem modesta em relação ao que acontece no restante do mundo.

O Exército, em particular, possui um manual de Ataque e Defesa (C 20-50) que poucas vezes é utilizado na prática; normalmente, em frações especiais e com o tempo destinado às instruções bem reduzido. Para que o homem fique apto a realizar as técnicas previstas no nosso manual, há necessidade de que participe de uma instrução aprimorada, de modo que, ao final da mesma ele saiba comandar seu corpo na execução dos gestos específicos, posteriormente deve praticar ao máximo para que os automatize e consiga executá-los com força, velocidade e no momento oportuno.

Este ano, na Subseção de Lutas da EsEFEx, tivemos a satisfação de ministrar dois estágios de Ataque e Defesa,



Guerreiros da antigüidade, adestrando-se em técnicas de combate corpo a corpo.

em que pusemos em prática tudo o que prescreve o C 20-50, pois tínhamos como objetivo, além do adestramento da tropa, pesquisar as prováveis deficiências de nosso regulamento. As Unidades que participaram foram o Dest Prec da Bda Pqdt e o PIC do 1.º BPE, a quem somos gratos aos seus respectivos Comandantes, por permitirem que executássemos este trabalho.

Os resultados foram considerados altamente positivos, haja visto que os elementos do PIC do 1.º BPE passaram a ministrar regularmente esta instrução ao restante do efetivo daquela Unidade. No Dest Prec da Bda Pqdt, os efeitos também foram excelentes e esta

atividade foi incluída na programação normal de instrução.

No tocante às deficiências, observamos que falta a identificação dos pontos vulneráveis do corpo humano, porém, isto pode ser facilmente sanado, pois toda Unidade possui um médico que pode perfeitamente ministrar este assunto. Faltam as técnicas de golpes traumáticos (pancadas), também igualmente fáceis de serem superadas, pois normalmente dispomos, entre os integrantes de uma OM, de elementos possuidores de conhecimentos de Karatê, Boxe, Tae-Kwondo etc, que muito podem auxiliar nesta atividade. Finalmente, faltam as técnicas de combate

com arma branca, havendo necessidade de uma complementação.

Quanto aos aspectos positivos, verificamos a sua perfeita adequabilidade para o ensino a homens das mais diversas características físicas, a sua perfeita seqüência metodológica e o grande interesse que esta atividade desperta no instruído, uma vez que todo jovem deseja aprender a se defender e, para que isto aconteça, é imperioso que frequente uma academia especializada, sendo mais uma despesa no seu orçamento. Outra observação feita que



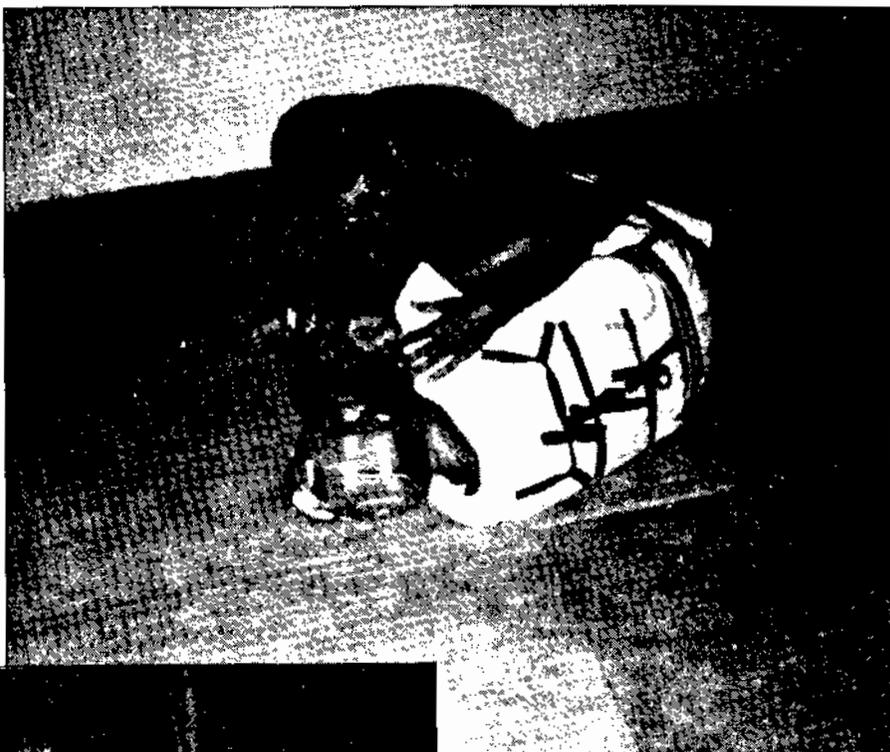
Elementos do PIC do 1º BPE ministrando instruções de defesa pessoal aos recrutas incorporados no ano de 1985.



Elementos do PIC do 1º BPE apresentando aos recrutas técnicas de defesa contra facadas.

muito nos agradou, foi a confiabilidade nas técnicas preconizadas, pois todas foram testadas em situações bem próximas do real e comprovaram sua eficiência. Cabe-nos ressaltar que estes testes foram feitos por nossos estagiários.

Para os integrantes da Subseção de Lutas da EsEFEx, foi muito gratificante a oportunidade de provarmos que nosso Exército dispõe de uma excelente fonte de consulta, adequada ao biotipo de nossos homens, não carecendo de meios sofisticados ou pessoal especializado para que este assunto seja ministrado à tropa. Temos certeza de que se seguirmos o que prescreve o nosso C 20-50, poderemos em muito melhorar não só o preparo físico, como também o preparo profissional de nossos soldados, tornando-os cada vez mais aptos ao combate.

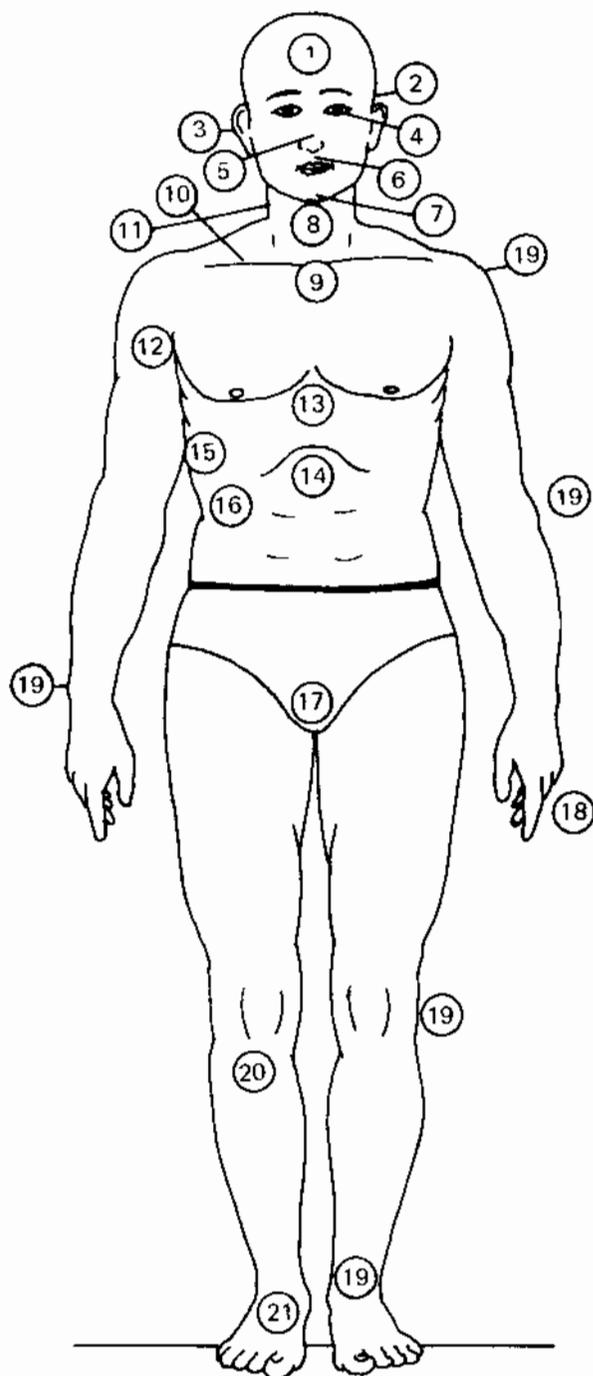
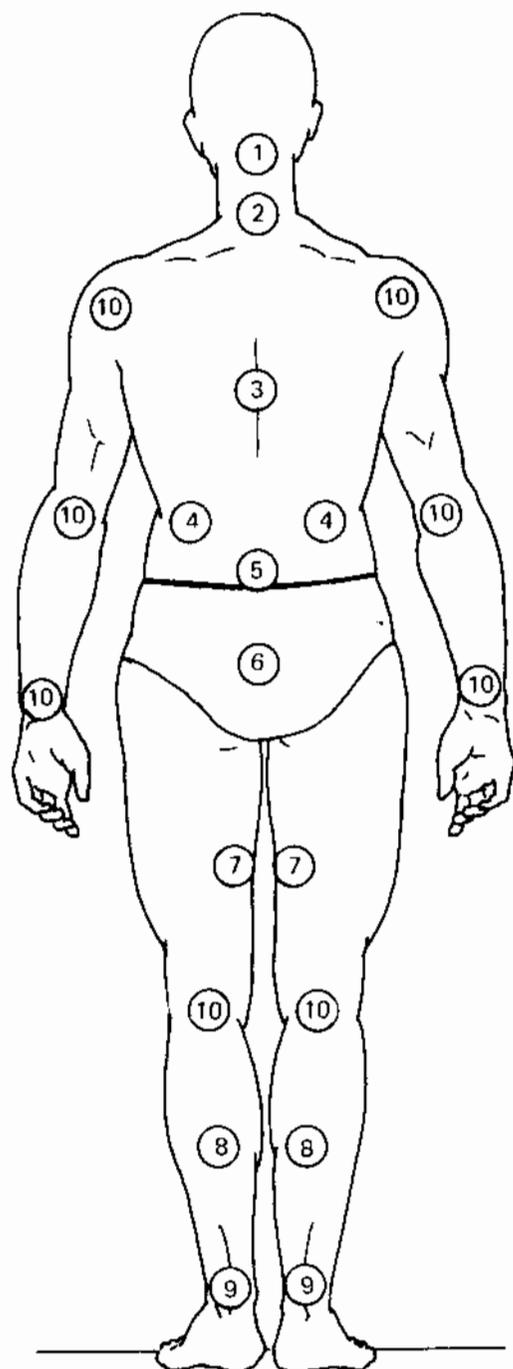


Técnicas de luta no solo sendo executadas por elementos do D Prec da Bda Pqdt durante a realização do teste de avaliação.



Aluno do estágio de Auxiliar de Precursor neutralizando um ataque a pauladas dirigido à cabeça.

PONTOS SENSÍVEIS DO CORPO HUMANO



- 1 - Bulbo
- 2 - Nuca
- 3 - Coluna Vertebral
- 4 - Rím
- 5 - Plexo Lombo-Sacral
- 6 - Cóccix
- 7 - Nervo Ciático
- 8 - Pantorrilha
- 9 - Tendão de Aquiles
- 10 - Articulações

- 1 - Fronte
- 2 - Têmpera
- 3 - Ouvidos
- 4 - Olhos
- 5 - Nariz
- 6 - Lábio Superior
- 7 - Mandíbula
- 8 - Pomo de Adão
- 9 - Base da Garganta
- 10 - Clavícula
- 11 - Jugular e Carótida
- 12 - Plexo Braquial (axila)
- 13 - Plexo Solar
- 14 - Estômago
- 15 - Costelas Flutuantes
- 16 - Fígado
- 17 - Testículos
- 18 - Dedos
- 19 - Articulações
- 20 - Parte Anterior da Tíbia (Abaixo da Rótula)
- 21 - Peito do Pé