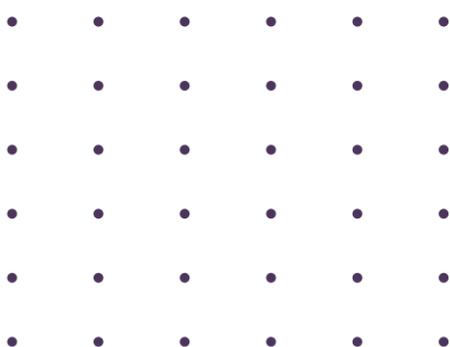
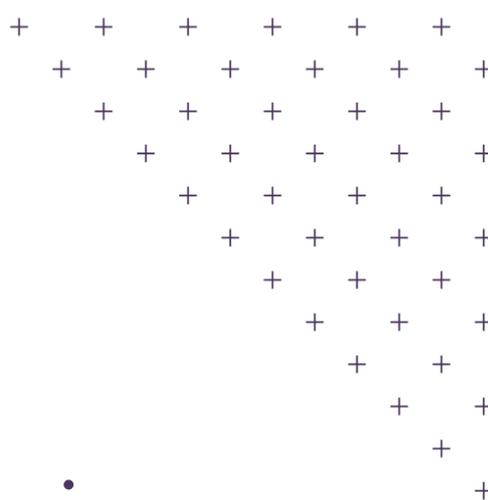


OS  free **ebook**
BENEFÍCIOS
DO **JIU JITSU**
PARA AS
CRIANÇAS



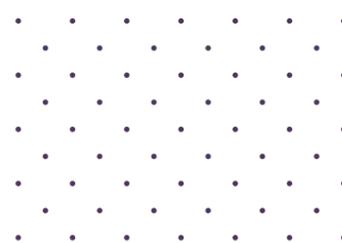
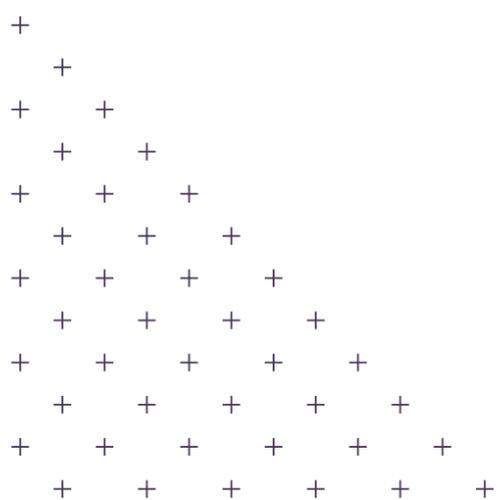


autor

TIAGO DA SILVA MASCARENHAS

CEO SEDA College
Praticante/Amante de Jiu-Jitsu

Amante da arte suave e aluno de Jiu Jitsu da JS Brazilian JIU JITSU em Dublin/Irlanda é também Co-Fundador da SEDA College, instituição educacional Irlandesa que oferece cursos de língua inglesa para todos os níveis – do iniciante ao avançado.



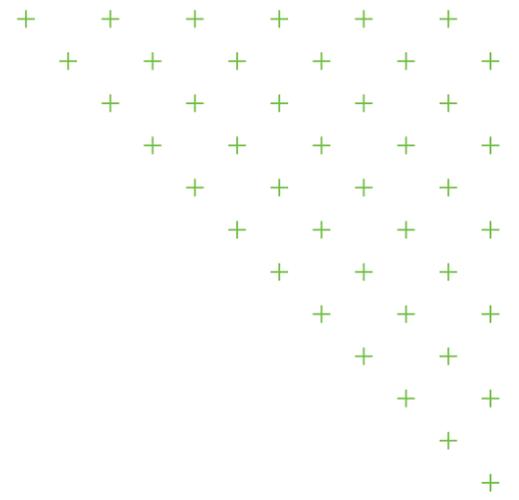
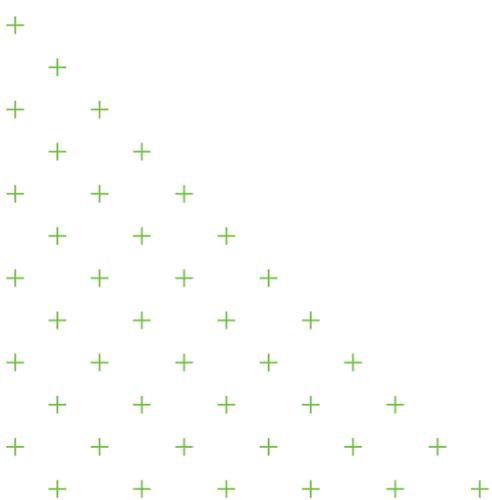
Introdução



A palavra Jiu Jitsu, quando traduzida ao português significa arte versátil e leve. O esporte chegou ao nosso país no ano de 1915, tendo sido trazido pelo japonês Esai Maeda Koma que acabou ficando conhecido como Conde Koma.

Um ano após trazer a arte marcial para o Brasil, Conde Koma conheceu Gastão Gracie, que viria então a ser um dos maiores entusiastas do esporte. Gracie passou a levar o seu filho primogênito Carlos Gracie, com apenas 15 anos na época, a ter aulas para desenvolver a arte com Conde Koma.

Carlos passou a tomar gosto pelo esporte e aos 19 anos já havia se tornado um lutador profissional. Foi então no ano de 1925 que ele abriu a primeira academia Gracie de Jiu Jitsu, sendo assessorado por Gastão e Oswaldo Gracie.



Com o tempo, Carlos Gracie passou a aprimorar as técnicas do Jiu Jitsu, priorizando as lutas de chão ante as quedas que até então eram prioridade para os japoneses. O tempo passou e o Jiu Jitsu à moda brasileira se popularizou muito além do Jiu Jitsu japonês.

Hoje, nosso Jiu Jitsu é exportado para o mundo todo. Afinal, ele traz diversos benefícios que vão muito além do que as técnicas adquiridas nas lutas. Na verdade, ele é um verdadeiro aprendizado para a vida.

Por isso, decidimos falar um pouco nesse E-book sobre os benefícios que o Jiu Jitsu pode trazer para as crianças, que convenhamos, não são poucos. Pois, muitos aprendizados adquiridos no tatame podem ser levados para a diversas áreas da nossa vida.

A criança aprende a se sair melhor sob pressão.



Você já notou como algumas pessoas conseguem se sair melhor que outras quando são colocadas sob pressão? Já notou, que no esporte os atletas são colocados sob pressão constantemente?

O Jiu Jitsu é um esporte que envolve muita técnica e concentração. No entanto, ele se destaca por ensinar ao lutador a se sobressair sob pressão. Tente imaginar uma competição onde diversas pessoas estão te assistindo, algumas torcendo por você e outras contra.

Isso gera uma pressão tremenda durante a luta. Durante a infância acabamos sendo, de certo modo, super protegidos por nossos pais, o que nos faz sucumbir muitas vezes durante a pressão.

Como no Jiu Jitsu temos que manter a calma, para procurar o golpe mais certo, aprendemos a controlar a pressão externa, e isso é extremamente benéfico para uma criança.

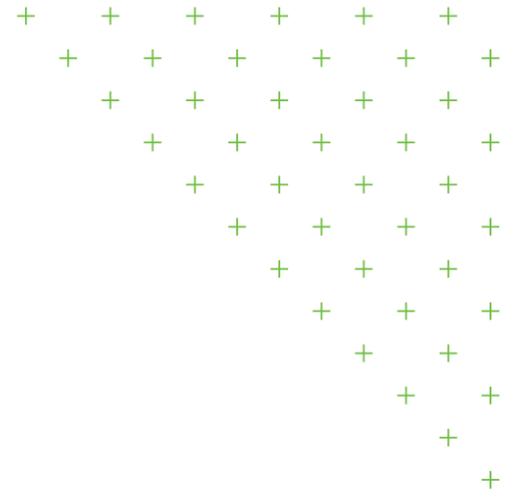
Repare que em uma prova de matemática ou português, uma criança pode se sentir encurralada, e com isso bastante pressionada. Note que a pressão em alguns casos é muito mais criada pela criança do que realmente existe.

Ou seja, é possível contorná-la e até mesmo vencê-la, porém para isso é necessário manter a calma nesses momentos, e é aí que entra o aprendizado do Jiu Jitsu.

Como durante a luta é necessário manter a tranquilidade para buscar encaixar o golpe perfeito, a criança aprende a sentir-se menos pressionada, e isso ela acaba levando inclusive para o seu dia a dia.

Por essa razão a prática do esporte é tão benéfica, afinal ele ajuda o adolescente a sentir-se menos pressionado, e com isso resolver os problemas de maneira mais tranquila e muito mais eficaz.

Mais disciplina para a vida da criança.



Um outro ponto interessante que o Jiu Jitsu traz para a vida da criança é a disciplina. De nada vale uma criança ou adolescente ser muito inteligente se ele não possuir disciplina na vida.

No esporte, aprende-se a disciplina como uma regra essencial. O atleta para alcançar as vitórias precisa treinar, e treinar bastante inclusive. Para isso é preciso seguir horários, critérios, exercícios pré determinados, dentre outros fatores.

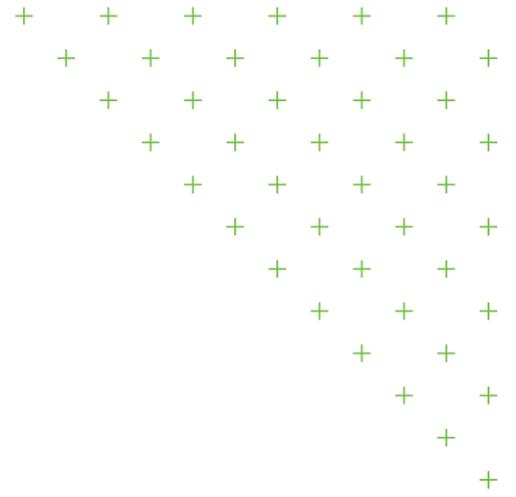
Ao se praticar diariamente o Jiu Jitsu, não somente as crianças, mas qualquer pessoa aprende os valores da disciplina. Inclusive no mundo dos negócios não existe profissionais indisciplinados que façam sucesso.

A disciplina ensinará a criança que ela precisa ter horários para cumprir. Que precisa seguir rigidamente as regras, que não alcançará o sucesso sem antes ter treinado bastante. Enfim, essa é uma importante lição que o Jiu Jitsu traz para a vida das pessoas.

Ninguém conseguirá tornar-se um bom profissional sem disciplina. Durante a vida, o próprio adolescente vai aprendendo que somente sendo disciplinado é que ele vai conseguindo a ter suas conquistas.

Normalmente, crianças que praticam qualquer esporte, aprendem mais rapidamente esses valores, e por isso é tão importante praticar o Jiu Jitsu desde tenra idade.

Mais capacidade de concentração.



É comum em nosso dia a dia encontrar pessoas extremamente dispersas. Já notou como existe gente que está conversando com você, e de repente sai andando no meio da conversa te deixando falando sozinho?

São pessoas com baixa capacidade de concentração. Essas pessoas, inclusive possuem muita dificuldade em crescer profissionalmente, pois não conseguem se concentrar no que estão fazendo.

Todavia, ao se praticar Jiu Jitsu, a criança ou até mesmo o adulto aprende a se concentrar mais nas atividades. Pois, na luta é preciso muita concentração no

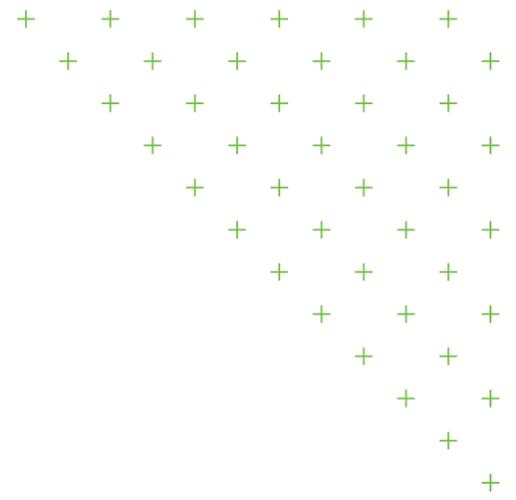
adversário, afinal qualquer distração pode gerar a derrota.

Não é permitido, portanto, nenhum descuido. Com isso, a criança vai se tornando mais concentrada também inclusive em outras atividades. Como consequência ela passa a ir melhor nos estudos que exigem muita concentração.

A concentração acaba melhorando a nossa memória, o nosso raciocínio e a maneira como conseguimos resolver um determinado problema. Por isso, crianças que fazem Jiu Jitsu tende a ter mais chances de se destacar na fase adulta.



Respeitar às pessoas mais velhas e seus superiores



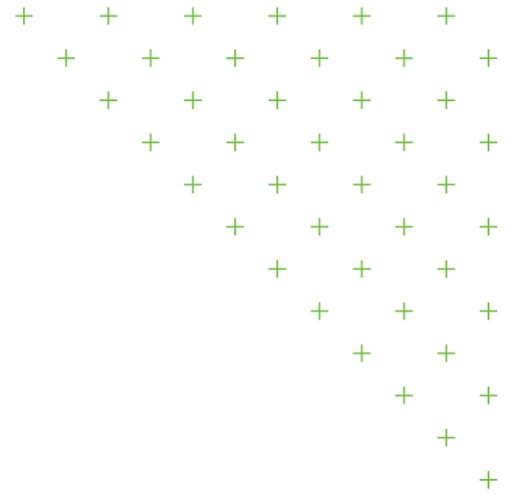
Um dos maiores ensinamentos que o Jiu Jitsu nos traz é o respeito à hierarquia. Não devemos em momento algum responder para nossos superiores, mesmo que achamos que estamos certos em relação a um determinado assunto.

Isso não é submissão. É entender que todos temos nosso próprio espaço e que não podemos tomar decisões sem antes consultar os nossos superiores. E normalmente, os superiores de uma criança são seus pais e seus mestres.

Então, se durante um treino de Jiu Jitsu a criança tem que aprender a respeitar os seus superiores, a mesma aprenderá que dentro de casa também não poderá desrespeitar os seus pais.

O mesmo vale para a escola. Ela saberá que também não poderá faltar com respeito para com seus mestres, pois eles estão ali para ensiná-la e corrigi-lá. Esse é sem dúvida alguma um dos mais importantes ensinamentos que essa arte marcial pode ensinar.

Melhora o raciocínio das crianças



No tatame, um lutador precisa tomar uma decisão em fração de segundos. Aliás, algumas decisões precisam acontecer de maneira automática, sendo que algumas delas serão acertadas e outras não. O raciocínio rápido é uma das maiores virtudes de um bom lutador. Um exemplo bastante comum é colocar a mão sobre uma panela quente. Você não irá pensar “nossa essa panela está quente, preciso tirar minha mão”.

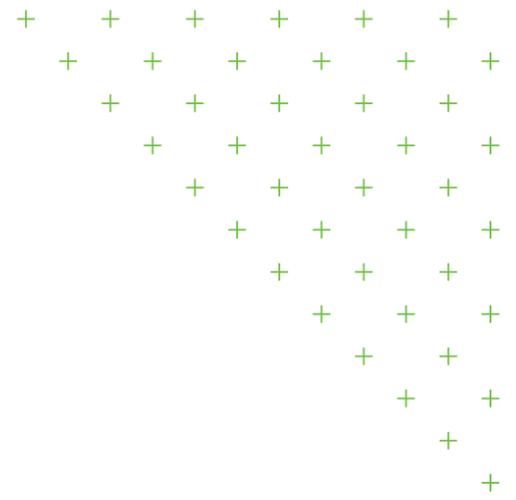
Simplesmente ao colocar a mão e sentir que ela está quente, você irá tirá-la muito rapidamente. Quando ao se

sentir encurralado durante uma luta é a mesma coisa. Temos que raciocinar tão rápido que acaba se tornando algo mecânico. Porém, quanto mais treinamos, melhor vai ficando o nosso raciocínio. E quando isso acontece com uma criança os ganhos são ainda maiores. Pois a criança que raciocina rápido vai melhor na escola, e terá mais chances de sucesso durante a vida.

Nesse sentido, o Jiu Jitsu acaba sendo uma importante escola para a criança e o adolescente, estimulando cada vez mais o seu raciocínio.



Respeito ao próximo em situações adversas



O ser humano traz dentro de si um sentimento latente de competição. A todo instante estamos buscando ser melhores que os nossos adversários.

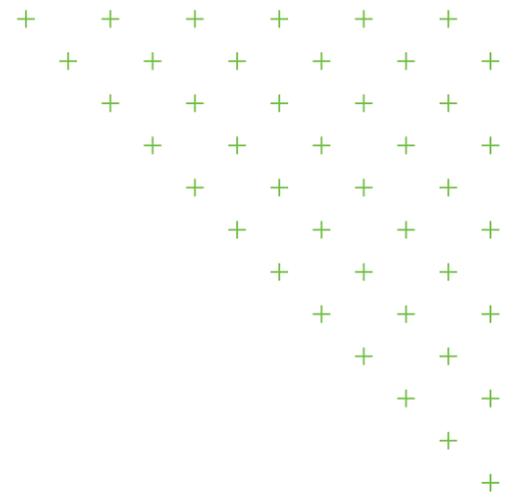
Embora a competição seja algo positivo, quando não temos a disciplina do esporte dentro de nós, acabamos perdendo o respeito pelo nosso oponente. É comum, inclusive, perdermos amizades por conta disso. Desse modo, quando praticamos um esporte como o Jiu Jitsu passamos a entender que a vida nem sempre é feita de vitórias. Precisamos aprender

a conviver com a derrota, respeitando sempre o nosso adversário.

Quando entendemos que o respeito é fundamental, levamos esse aprendizado para nossa vida, e passamos a respeitar as pessoas que pensam diferente de nós. Afinal, nem todos vão pensar da mesma forma. O respeito às diferenças é completamente importante, não só para o convívio humano como também para despertar o sentimento de empatia nas pessoas. Quem tem mais capacidade de respeitar o próximo acaba sendo uma pessoa mais empática.



Persistência para alcançar os seus objetivos



Um outro aprendizado que o Jiu Jitsu proporciona para as crianças é saber persistir quando se quer alcançar um determinado objetivo na vida.

Somos muito imediatistas, acreditamos que tudo deve acontecer muito rapidamente em nossa vida, e com isso acabamos não tendo a persistência necessária para alcançar os nossos sonhos. Durante a luta, se quisermos ser vencedores de verdade precisamos treinar muito. Engolir derrotas e mais derrotas, estudar onde estamos cometendo os erros, treinar ainda mais para que então as primeiras vitórias possam surgir.

Quanto mais treinamos, maiores serão as chances de começarmos a nos sair vitoriosos no tatame, e levamos para nossa vida um importante aprendizado: a persistência. Por isso, quando uma criança passa a praticar Jiu Jitsu ela aprende que nada vem rápido e nem fácil. Ela entende que para conquistar algo é preciso ralar bastante mesmo. Por isso o Jiu Jitsu é tão benéfico nesta idade.

Crianças que praticam Jiu Jitsu tendem a ser mais persistentes. Com isso elas terão mais chances de obter sucesso na vida. Sucesso esse originário da prática do esporte.



Conclusão

Chegamos ao final deste E-book, e pudemos concluir o quanto a prática do Jiu Jitsu pode ser benéfica na vida das crianças.

Afinal, nossos filhos aprenderão a respeitar mais nós, serão mais disciplinados, mais concentrados, aprenderão a ser mais persistentes e também a se sair melhor sob pressão.

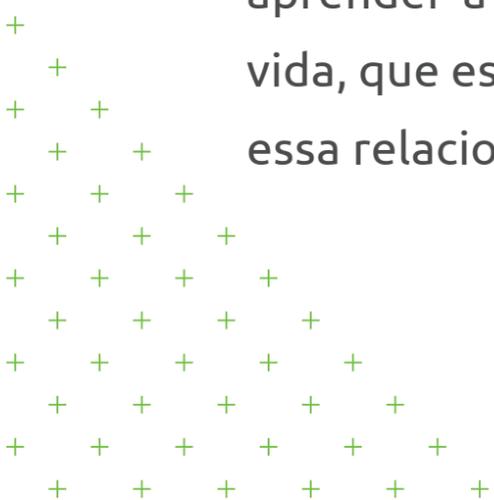
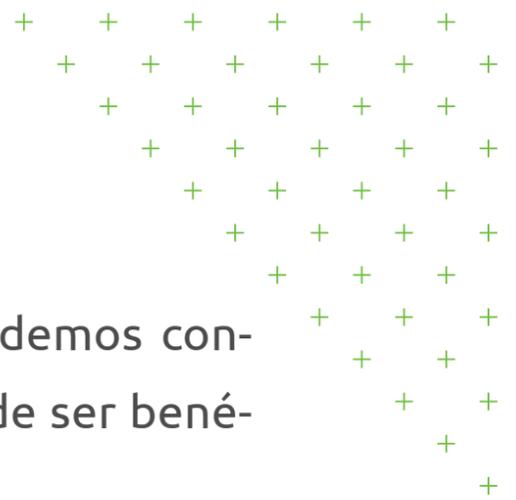
São inúmeros os benefícios proporcionados.

Por isso, é tão importante à prática do esporte. É preciso entender que ao praticar uma arte marcial, não estamos apenas aprendendo a lutar, longe disso. Estamos, sobretudo, aprendendo valores que serão levados para nosso dia a dia.

Esses valores nos tornarão pessoas muito melhores. Com isso, seremos melhores profissionais e também melhores seres humanos, nos relacionando melhor com as pessoas ao nosso redor.

Podemos dizer, portanto, que o Jiu Jitsu é muito mais do que um simples esporte. É uma verdadeira escola de valores morais, que pode transformar a vida de uma criança ou adolescente, inclusive evitando que o mesmo entre no mundo das drogas.

É um verdadeiro remédio. Uma lição para quem quer aprender a alcançar a verdadeira prosperidade na vida, que está muito além da matéria. Prosperidade essa relacionada ao nosso bem-estar.





OS  free **ebook**
BENEFÍCIOS
DO **JIU JITSU**
PARA AS
CRIANÇAS

