



PALAVRAS DO SENSEI

Desperdício

Sensei Wanderley Ferreira Nunes



judomiura.com

- +55 61 3245.4358
- sensei.takeshi.miura@gmail.com
- Clube Asefe, SGAS 912, Brasília-DF
- [/judomiura](#)

Desperdício

Sensei Wanderley Ferreira Nunes

No mês de outubro de 2010, durante o treinamento da Equipe de Judô da PMDF, o sensei Takeshi Miura, quase ao final do treino nos repassou uma reflexão sobre a necessidade de evitarmos o desperdício na vida. Começou dizendo:

Em nosso país, infelizmente, ocorre cotidianamente o desperdício. Desperdício de energia elétrica, desperdício de água, desperdício de alimentos, desperdício de tempo, assim por diante.

A água potável apta ao consumo humano representa menos de 3% de toda água do planeta. O Brasil é o país que mais tem água potável no mundo e sabemos que se um dia acontecerem crises em outros países provavelmente vão invadir nossas terras para conseguirem mais. Dentro desta perspectiva a ONU divulgou uma nota dizendo que existe uma previsão que o ano 2050, 45% da população não terá água potável suficiente para viver. Desta forma, devemos evitar o desperdício.

Alguns economistas já afirmaram que o Brasil será no futuro o celeiro da humanidade. Isto, porque o nosso país, entre os grandes produtores mundiais é o que possui mais área potencialmente arável. Somos líderes mundiais na produção de diversos produtos agrícolas: carne bovina, suco de laranja e soja. Porém problemas de infraestrutura e logística dificultam e muito o nosso crescimento. Como também estradas e portos em condições precárias. O que acarreta a perda de produção.

O mestre Miura, fazendo uso de figura de linguagem, compara o nosso lixo com o caviar em relação a outros países. Desperdiçamos muito. Mais de 50% do que chamamos de lixo é composto de materiais que poderiam ser reutilizados ou reciclados. O lixo é caro, gasta energia, leva tempo para decompor e demanda muito espaço. Há a necessidade de revermos nossos valores, nossa cultura, nosso modo de viver, produzir, consumir e descartar as coisas.

Na prática do judô devemos também, não desperdiçar a nossa força, nos repassou, novamente o sensei Miura: Quando num *shiai* (desafio, luta, teste de conhecimento) ou *randori* (treinamento de luta), o judoca deve não colocar força e energia em demasia, pois o que “abunda prejudica”.

*Na prática do judô
devemos também,
não desperdiçar
a nossa força.*

// sensei Takeshi Miura

O judoca usando a força em excesso ficará com a musculatura rígida, perderá em agilidade, flexibilidade, velocidade e amplitude de movimentos quando da defesa ou ataque.

O uso adequado da técnica, conjugado com a força mínima necessária leva, indubitavelmente, o judoca de 60 quilos, por exemplo, a projetar outro judoca de 100 quilos.

O que se vê atualmente nas competições é muita força e muita resistência, conjugado com uma técnica razoável que resiste bem à pressão e ao estresse dos momentos que cercam as atuações. Mas esse judô tão diferente do que se fazia é de fato o judô que almejamos fazer?

O judô antigamente era 60% técnica, 30% força e 10% do psicológico. Hoje podemos dizer que se pode falar em 40% força, 40% técnica e 20% o psicológico.

*O judô antigamente era
60% técnica,
30% força e
10% do psicológico.*

// sensei Takeshi Miura

O sensei Miura com sua serenidade nos repassa que o judoca com sua criatividade, possuindo uma técnica apurada, insistentemente cultivada e usando a força mínima necessária, e é claro acreditando (psicológico) no êxito dos seus embates, conseguirá desenvolver o seu judô arte.

Indubitavelmente, o condicionamento físico do judoca é condição essencial, pois o judô atual, assim o exige, porém o sensei Miura ainda acredita na supremacia do judô técnico, criativo e inovador, esta última característica tão peculiar ao povo brasileiro.

Sensei Wanderley Ferreira Nunes

4º Dan em Judô

Coordenador da Equipe de Judô da PMDF