



# JIU-JITSU A ARTE DA CONFIANÇA

POR WILLIAN VON SÖHSTEN



1

## A ARTE DE SUPORTAR

O Jiu-Jitsu Brasileiro é uma arte marcial mundialmente conhecida por sua eficiência. Ele se desenvolveu a partir de um lugar onde nenhuma outra arte no mundo se mostrou eficiente, a guarda.

Em diversas modalidades a guarda sempre é usada como instrumento de defesa e apenas no Jiu-Jitsu a guarda é, também, um poderoso instrumento de ataque.



## TREINO DURO, LUTA FÁCIL

O grande diferencial está no fato de o lutador de Jiu-Jitsu se manter confortável mesmo quando está de costas no chão, tendo o peso de seu adversário, a força da gravidade e a limitação de movimento, graças ao solo, tudo contra ele.

A nossa capacidade mental para suportar e reagir a momentos de pressão é moldada dia após dia nos tatames.

O Jiu-Jitsu, também conhecido como “arte suave”, nos permite treinar situações reais de combate todos os dias, pois não dependemos de aplicar golpes traumáticos, como socos e chutes, para provar a eficiência de nossa arte. Apenas

precisamos nos posicionar bem, aplicar a técnica corretamente e chegar a situação de imobilização do adversário, gerando a submissão.

Assim, podemos realizar diversos combates todos os dias nas academias e com isso vem uma outra grande lição que só o jiu-jitsu ensina: aprendemos a lidar com a derrota. Em média, podemos participar de 100 combates em um mês. As chances de perder são grandes e a derrota que causa frustração nas primeiras vezes logo se torna sua melhor professora. Com o Jiu-Jitsu ou ganhamos ou aprendemos, jamais perdemos.

O Jiu-Jitsu exige concentração máxima nos treinos, pois qualquer deslize pode gerar os famosos “três tapinhas”. Por isso muitos encontram na Arte Suave um refúgio contra o stress e até mesmo a cura para a depressão. O Jiu-Jitsu exige a todo instante foco, estratégia, superar limites e tomadas de decisão rápidas. Tudo isso se intensifica ainda mais quando levamos para o campo da competição. De fato o nervosismo vivenciado em um campeonato é algo que pode nos derrubar antes mesmo da luta e isso tem diversas motivações. Podemos ficar nervosos por medo de decepcionar alguém, de nos decepcionar ou até mesmo o mais puro e legítimo medo de nos machucarmos.

Tudo isso contribui para uma derrota antes mesmo de pisar no tatame. Por isso, ser moldado dia após dia e aprender com cada situação de derrota, seja no treino ou na competição, vai trazendo gradativamente confiança.

Não se deve confundir confiança com ter a certeza que vai ganhar. Confiança é saber que você está preparado, é saber que dará seu melhor no combate e que a sua derrota nada mais é que mérito do seu oponente. Ter confiança é saber que mesmo na derrota você deixará outras pessoas orgulhosas por seu desempenho e coragem, mas principalmente é saber que você se orgulha das suas próprias atitudes, principalmente frente a vitória.

Perder e reconhecer a supremacia do oponente as vezes não é fácil, mas mais difícil é vencer e não se tornar arrogante ou prepotente. Saber de sua capacidade e não esperar menos do que a vitória, depois de um treinamento intensivo, é ser autoconfiante. O problema reside em achar que ninguém está a sua altura, pois esse ato de soberba é o primeiro passo para a derrota. Se você não perde dentro do tatame, perde fora. Ninguém quer conviver com um campeão sem empatia e aos poucos as pessoas se afastam. Quando você menos percebe, está sozinho.

Todas essas experiências que aprendemos no tatame levamos para a vida. Uma das máximas do Jiu-Jitsu está na frase “Treino duro, luta fácil”, ou seja, se a preparação foi bem feita você está pronto para buscar a vitória ou aceitar a derrota.

Em um espaço de apenas 4 meses vivenciei dois extremos em competições e a confiança foi a peça central dessas experiências.



2

## NA VITÓRIA, O MEDO

Em pouco mais de um ano venci campeonatos importantes como o Sul-americano, SP Open com e sem kimono, Paulista, Continental Pró e o Master Pró, mas nada foi mais fantástico que vencer a Seletiva do Pan-americano e explico o porquê.

Todos os campeonatos que venci foram na minha categoria de peso, que é 76kg. A seletiva agrupa os campeões Paulista e do Circuito Paulista em uma categoria de peso abrangente, que vai dos 76kg até os 88kg, ou seja, teria que sair da minha zona de conforto. Não bastasse o fato de lutar com atletas bem mais pesados eu tive que enfrentar campeões consagrados no Estado, pois apenas lutadores com mais de 80 pontos no ranking poderiam participar desta corrida por uma passagem para os Estados Unidos. Assim, cada luta era uma guerra contra um também campeão.

Mas o prêmio, no fim, foi o menos importante. Naqueles segundos que se passaram entre o meu adversário dar os três tapinhas após um armlock e o árbitro levantar meu braço em sinal de vitória, literalmente passou um filme pela minha cabeça.

Lembrei de cada esforço que fiz para estar naquele campeonato. Tive que treinar musculação com muita dedicação, algo que não fazia há mais de 5 anos, isso para tentar chegar um pouco mais forte, já que meus adversários seriam quase 12 kg mais pesados do que eu. Com o corpo muito mais desgastado que o normal os treinos de Jiu-Jitsu ficaram mais difíceis e precisei trabalhar ainda mais a parte técnica. As dores eram muitas. Houve toda uma corrida de bastidores para conseguir patrocínios para viajar para Itu, além de um planejamento para que esta viagem acontecesse sem contratemplos, tudo isso em meio a uma mudança estrutural grandiosa na academia. São muitas coisas envolvidas, algumas menores e outras maiores, mas tudo me veio a cabeça naquele momento de vitória, bem como os muitos e muitos anos de treino e dedicação para com o Jiu-Jitsu.

Mas a grande lição que tirei neste campeonato veio com pelo menos dois momentos em que pensei em desistir no meio do combate. Eu estava cansado, exausto na verdade e obviamente com medo. Quando alguma investida minha falhava eu logo me decepcionava e já começa a pensar que todo meu esforço teria sido em vão. Em outros momentos eu pensava “vou desistir e comprar essa passagem para os Estados Unidos por conta própria”. Mas no fundo não se tratava de ganhar a passagem, mas de atingir o objetivo ao

qual eu tinha me proposto, objetivo este que começou em setembro, quando eu coloquei como meta ser campeão Paulista em outubro para então me classificar para a Seletiva do Pan em dezembro.

Em meio aos dois momentos em que quase desisti nas lutas da Seletiva para o Pan-americano eu lembrei de tudo que passei para estar lá, lembrei do quanto o Jiu-Jitsu foi importante para literalmente SALVAR minha vida em um momento difícil e ajudar a tomar as rédeas de meu próprio destino. Eu precisava lutar até não dar mais. Eu tenho uma centena de alunos que não liga se eu ganho ou perco, mas que espera que eu dê o meu melhor sempre. Eu não poderia simplesmente pegar o caminho mais fácil na vida que é desistir, que exemplo eu seria para meus alunos, amigos, familiares, para minha filha?

Em momento algum eu estive atrás do placarem minhas lutas e inclusive finalizei todos os meus adversários. Mesmo assim o fantasma da falta de confiança me atacou e quase me levou a desistir. Como disse o apóstolo Paulo “quando sou fraco é que sou forte” e assim, naquele breve momento de fraqueza, eu fui forte.

A vida é assim, muitas vezes estamos preparados e isso não quer dizer que as coisas serão fáceis. Temos que estar prontos sim e podemos perder mesmo assim, o que não podemos fazer é desistir. E o Jiu-Jitsu nos ensina isso todos os dias.



IBJJF

IBJJF



Elong



2021

PILCAN HILL

BMW



## NA ADVERSIDADE, A CORAGEM

Após garantir a passagem para os Estados Unidos começou a preparação para o meu maior desafio até então, lutar um dos mais importantes campeonatos do mundo.

Eu havia subido de peso para lutar a seletiva e com isso precisei fazer dieta para voltar ao peso normal, que é 76 quilos. Além disso foquei muito nos treinos, me coloquei em situações desconfortáveis, treinei com a cabeça. Alguns treinos eu buscava fazer com o máximo de perfeição as minhas melhores posições. Em outros me colocava nas situações que mais me incomodam. As vezes treinava para ter as melhores pegadas e outras vezes para uma movimentação mais rápida.

Foi com certeza uma das melhores preparações que fiz para um campeonato e quando temos essa noção sabemos que não importa o tamanho do problema, nós estaremos prontos. Isso não significa que você vencerá, mas que não desistirá. Como disse o sábio Sun Tzu, quando o adversário não tem para onde fugir ele lutará até a morte.

Lutar o Pan não era algo tão simples. Eu ganhei a passagem para Los Angeles, mas outras coisas ainda dependiam de mim, como hotel, transporte, taxa de inscrição e alimentação. Felizmente nunca lutei sozinho, pois cada vez que entro no tatame entram comigo meus amigos e familiares que tanto me ajudam, seja no treino, emocional e financeiramente. Consegui mais de 16 apoiadores para este campeonato, pessoas que deram seu dinheiro acreditando no meu trabalho, uma baita responsabilidade, certo? Sim, mas isso não me abalou. Eu sabia que estava pronto, sabia que faria meu melhor e mesmo se perdesse eu sabia que não os decepcionaria.

Chegou o dia tão esperado de embarcar para os Estados Unidos. Era uma quarta feira e eu sabia que lutaria no sábado. Estava tão tranquilo que não percebi que a IBJJF tinha alterado o formato da competição, os faixas pretas lutariam até as quartas de final no sábado e a semifinal e final no domingo. Eu nunca tinha lutado neste formato e isso já poderia me causar algum estresse, pois podemos estar bem em um dia e mal no outro. Mas nada disso me abalou. Consegui relaxar bem nos dias



anteriores à competição e fui para o ginásio sem sintomas de nervosismo. Eu estava preparado.

Minha primeira luta foi tranquila e rápida, assim como a segunda. Confesso que antes do segundo combate me deu uma certa ansiedade, pois se eu perdesse nem mesmo estaria no pódio. Mas então me lembrei que o foco não era o pódio apenas, mas o lugar mais alto dele. Eu não precisava vencer para garantir uma medalha, eu precisava vencer para continuar buscando o ouro.

No dia seguinte venci a semifinal também com bastante tranquilidade e estava classificado para a grande final. Não costumo olhar a luta dos meus adversários, mas sabia que meu oponente tinha visto as minhas. Ele era com certeza o melhor da categoria, havia vencido atletas duros em lutas duras e eu imaginei que ele já tinha me analisado bastante.

**“O que você sabe não tem valor. O valor está no que você faz com o que sabe”, Bruce Lee**



Quando entrei para fazer a última luta eu estava calmo e consciente de absolutamente tudo. Eu tinha a certeza de que ele me chamaria para a guarda junto e subiria para ganhar a vantagem e de fato foi o que aconteceu. Estava tranquilo, pois havia muito tempo para eu correr atrás do placar, mas de fato comecei a luta perdendo.

Fiz minhas melhores pegadas, me posicionei do jeito que mais gosto e comecei a atacar. Meus golpes não deixavam meu adversário fazer outra coisa que não fosse se defender. Uma sequência de dois golpes entrou, uma chave de ombro seguida de uma chave de pé, bem defendidas por ele, mas que deveriam gerar duas vantagens para mim no placar; mas o juiz só deu uma. O placar estava, então, empatado, mas eu deveria estar a frente. O erro do árbitro poderia ter me abalado durante o combate, mas não abalou. Eu sabia que estava preparado e não desistiria por nada. O domínio da luta era meu, atacando a todo momento. Em certo momento meu adversário fez um movimento que o juiz entendeu como vantagem. Já arbitrei campeonatos da IBJJF, pois fui aprovado no curso de regras com habilitação para árbitros, e a vantagem dada ao meu oponente talvez tenha acontecido por mal posicionamento do juiz.

Eu estava perdendo novamente e só faltavam 40 segundos para o término da luta. Mesmo assim continuei tranquilo e naquele momento, mesmo perdendo, sabia que iria vencer. Já tinha sentido meu adversário, seu melhor posicionamento, sua força e velocidade, e sabia que tinha condições de vencer mesmo naquela situação e com tão pouco tempo.

Nesse momento tracei duas estratégias: finalizar meu adversário nos próximos 20 segundos ou

raspa-lo para conquistar 2 pontos nos 20 segundos finais.

Quando estamos preparados é fácil tomar decisões rápidas e bolar estratégias. Comecei a atacar minhas melhores posições de finalização intensamente, mas sem sucesso efetivo. Para se defender meu adversário começou a se afastar, muitas vezes ficando desequilibrado, mas os 20 segundos ainda não tinham terminado e eu buscava a finalização. Infelizmente ela não veio e foi hora de seguir o plano B: raspar. Esse foi um momento crucial, pois se eu não tivesse seguido o plano de após 20 segundos tentar a raspagem, mas tivesse insistido em finalizar, certamente perderia a luta, mesmo que com domínio total do combate.

Assim que os 20 segundos que destinei a tentar finalizar meu oponente terminaram imediatamente apliquei a raspagem. Após o juiz sinalizar a pontuação ainda consegui passar a guarda do meu adversário com o tempo acabando logo em seguida. Mesmo sem o juiz sinalizar a vantagem pela passagem de guarda, eu estava a frente do placar, e garantia o título Pan-americano.

Estive atrás do placar até os últimos 20 segundos de luta, vi o árbitro errar durante o combate, meu adversário defendeu todas minhas investidas de finalização, mas nada disso me abalou e me mantive confiante na vitória até o último segundo.



## 4

# A CONSTÂNCIA

Estar mais confiante no Pan do que na Seletiva não é apenas um fato ligado ao passar do tempo e a experiência adquirida, isso tem a ver com constância. Quando trabalhamos com inteligência nos mantemos em constante processo de evolução e a tendência é que a cada novo desafio estejamos mais preparados. Óbvio, certo?

O grande erro é achar que podemos baixar a guarda e que toda técnica aprendida, as experiências vivenciadas e a confiança de outrora ainda farão o mesmo efeito. O tempo não leva embora apenas a pujança física, mas também a mental. Por isso precisamos nos manter ativos física e mentalmente. Se seu ritmo de treino diminui os reflexos não serão vistos apenas no seu desempenho físico em combate, mas também nos momentos de suportar a pressão, contornar adversidades e tomar decisões acertadas em fração de segundos.

Como diz o faixa preta Viktor Doria, “consistência é a chave” e realmente é.



**SOMOS MAIS  
CAPAZES DO QUE  
IMAGINAMOS**



RUA ADOLFO SERRA, 1312, ALTO DA BOA VISTA, RIBEIRÃO PRETO-SP

@stronginsideofficial | [www.stronginside.com.br](http://www.stronginside.com.br)