



“O CKMVR TRANSFORMOU A NOSSA VIDA!”

Quando cinco amigas do **Clube Krav Maga Vila Real (CKMVR)** se juntam, eis que surge a brilhante ideia de partilhar com a Comunidade de Vila Real o “trigger” da grande mudança das suas vidas!

Um artigo da autoria destas magníficas alunas. As mais jovens da turma de adultos, mas ao mesmo tempo uma fonte de inspiração para todos!

“KRAV MAGA, em hebraico significa “combate próximo”. Vulgarmente conhecido como a “Arte Marcial” do Exército Israelita, é um sistema de defesa pessoal que tem como principal objetivo salvaguardar o mais rápido e eficazmente possível a integridade física do praticante e neutralizar qualquer tipo de ameaça ou agressão, recorrendo a todos os meios disponíveis.”

Este artigo será baseado no testemunho das cinco alunas mais novas da turma de adultos. Apesar de todas integrarmos, neste momento, a turma de adultas, cada uma de nós ingressou no CKMVR em fases distintas de nossas vidas.



A primeira aluna a entrar para o CKMVR foi a Iris, entrou para a turma de crianças com apenas sete anos.



“Sempre tive curiosidade em praticar um desporto de combate, uma amiga minha que praticava Krav Maga convenceu-me a entrar. No início não sabia o que era, mas quis experimentar. Confesso que foi a melhor coisa que fiz. Depois da primeira aula achei que era o que queria, então continuei.”

No início da época 2021/2022, duas alunas, a Leonor e a Filipa entraram para o CKMVR, diretamente para a turma de adultos, daí as suas experiências terem sido um pouco distintas da experiência mencionada anteriormente, uma vez que o ambiente é diferente das aulas da turma de crianças e a abordagem dos instrutores também.

A jornada da Leonor iniciou-se em setembro, na altura tinha 13 anos.



“Conheci a modalidade através de um professor que me lecionava educação física na época, e, reconhecendo as vantagens de praticar um desporto decidi experimentar. No entanto, logo após as primeiras aulas, percebi que não era um desporto qualquer, e que as suas vantagens vão muito além de melhorar a condição física. No início foi difícil adaptar-me às técnicas e adquirir a atitude necessária para enfrentar os treinos, mas com o tempo tornou-se mais fácil. Sendo uma praticante mais jovem o CKMVR ajudou-me a ter mais confiança para os encarar, tornando-me assim mais segura de mim mesma.”

O percurso da Filipa também começou em setembro, chegou ao CKMVR com 17 anos.



“Na altura frequentava o 12.º ano e uma vez que não praticava nenhum desporto, para além das aulas de educação física que não considerava suficiente para mim, decidi procurar algo. Ginásio e desportos coletivos não era o que eu pretendia. Já conhecia o Krav Maga há vários anos, mas até então nunca tinha tido curiosidade suficiente para experimentar. Uma vez que o meu pai conhecia um dos instrutores, deu-me a ideia de ir fazer a aula experimental. Ainda a aula ia a meio e eu já sentia que era mesmo o que eu precisava, a todos os níveis, físicos que foi o que me levou a começar, mas acima de tudo psicológicos.”

No ano seguinte, mais uma menina para a turma de crianças, a Carina, com 13 anos.



“Em 2022 o meu irmão entrou para o Krav Maga. Chegava a casa com uma felicidade enorme e sempre me mostrava as técnicas que aprendia, eu curiosa decidi ir experimentar. Mal entrei fui muito bem acolhida pelos meus colegas e instrutores. Ao longo do tempo fui percebendo que realmente gostava de andar lá e que queria continuar a pertencer ao clube, pois sentia-me uma menina mais confiante.”

Em 2023, a Iris foi desafiada a entrar para a turma de adultos, sendo assim a menina mais nova a entrar para esta turma.

“Notei várias diferenças na mudança de turma, aprendi como me sentir mais confiante, mais forte e com mais coragem para enfrentar as situações.”



Ainda nesse ano, a Carina também sofreu uma promoção à nossa equipa, passando da turma de crianças para a turma de adultos.

“Com a mudança de turma senti várias diferenças nos treinos, pois começaram a ser mais puxados e as técnicas mais complexas, mas aos poucos fui-me adaptando. Conheci pessoas magníficas que me acolheram muito bem. Nestes dois anos o CKMVR tem me ajudado bastante, não só a nível de conhecimento, mas também a nível psicológico.”



No início do presente ano entrou para a turma de adultos a Mariana, com 15 anos.



“Após alguns anos parada devido a um problema cardíaco, sem praticar exercício físico (fora a educação física da escola), achei que era a altura certa para começar um desporto. As minhas escolhas eram um pouco limitadas pelo meu problema de saúde.

Decidi arriscar no Krav Maga, por ser um desporto que sempre me despertou curiosidade e não podia ter feito uma escolha mais acertada! Embora tenha sentido alguma dificuldade inicial em adaptar-me ao ritmo e às técnicas lecionadas, rapidamente senti melhorias. Nestes sete meses de prática de Krav Maga, senti que a minha saúde física aumentou imenso, sinto-me mais ativa, mais resistente, mais capaz. Estou também mais confiante, mais segura, mais motivada. Isto tudo, apenas proporcionado pelo ambiente incrível de partilha de conhecimento que se vive a cada aula. O Krav Maga é um desporto que mudou e tem mudado muito positivamente o meu dia a dia.”

Apesar de termos entrado para o CKMVR em diferentes alturas, algo foi comum a todas logo desde o início: o **ESPÍRITO DE EQUIPA** sentido, agregado ao acolhimento de todos os nossos colegas. Todos foram fundamentais para que desde início nos sentíssemos verdadeiramente integradas nesta turma, neste “COVIL” (nome que designamos ao nosso local de treino). E, de forma tão espontânea e natural, aprendemos algo que com certeza levaremos para a nossa vida, a importância do **TRABALHO EM EQUIPA**.

Reunindo tudo o que o Krav Maga significa para nós, é com orgulho que podemos dizer:

“**NÓS fazemos parte deste projeto tão importante**”.

O Krav Maga é muito mais do que um Sistema de Combate e Defesa Pessoal, o que o CKMVR nos consegue proporcionar a nível de conhecimento é algo quase indiscutível. Em cada aula aprendemos muito mais do que apenas como nos defendermos numa situação de perigo, aprendemos por exemplo a importância de analisar as situações em que nos encontramos, por forma a poder evitar os possíveis perigos existentes. Todas as aulas são distintas, mas tendo sempre como base os mesmos Valores. Aqui destacamos dois que consideramos serem dos mais importantes na nossa jornada: **HUMILDADE**, para reconhecer os nossos erros e **RESILIÊNCIA**, para apesar destes, não desistirmos.

Entre vários outros, estes Valores não são apenas aplicados no treino e não devem ser esquecidos mal este acaba, pelo contrário devemos levá-los connosco para o nosso dia a dia. Todos estes Valores tem o mesmo objetivo e, juntos só originam resultados positivos, levando à nossa evolução enquanto praticantes deste desporto, mas sobretudo a uma evolução a nível pessoal o que nos torna sem dúvida melhores cidadãos.

Falar do CKMVR é também falar dos seus excelentes instrutores, a quem estaremos sempre gratas. O Pedro e o Luís são para nós um modelo de pura **DEDICAÇÃO**, **ESFORÇO** e **DISCIPLINA**, Valores estes que todas consideramos muito importantes e que levamos como um exemplo a seguir!

Ao CKMVR muito **OBRIGADO** por ter mudado as nossas vidas!!!

Ah e mais uma coisa, no CKMVR não somos as únicas mulheres. Existem mais, mas essas são distintas pois consideramo-las umas verdadeiras guerreiras por carregarem um peso único: a responsabilidade de serem mães.

Tenho a certeza que em breve teremos notícias delas!



FICHA TÉCNICA:

Título: O CKMVR transformou a nossa Vida! |
Propriedade: Clube Krav Maga Vila Real (CKMVR) |
Direção: Pedro Miranda | Coordenação Geral: CKMVR |
Fotos: CKMVR | Colaboradores: Íris Lage; Filipa Quadros; Leonor Rebelo; Carina Araújo; Mariana Gonçalves e Andreia Miranda | Data de elaboração: setembro de 2024 | Design Gráfico: CKMVR.

