



Muay Thai

ORIGEM

A origem do muaythai está relacionada com a migração do povo que vivia na província chinesa de Yunnan, localizada às margens do rio Yang Tsé. De acordo com o relato dos próprios tailandeses, várias gerações partiram dessa província para o local onde hoje localiza-se a Tailândia, em busca de terras férteis para a agricultura.

Porém, durante o trajeto os tailandeses eram constantemente atacados por bandidos e animais, além de contraírem diversas doenças. Com o intuito de se proteger e manter o corpo e a mente em forma, eles criaram um método de luta que, inicialmente, foi chamado de "chupasart".

Apesar de ser um método de defesa eficaz, o chupasart utilizava diversas armas como facas, machados, lanças, entre outros, o que acabava causando diversos ferimentos aos praticantes até mesmo durante os treinamentos. Em função disso, os tailandeses resolveram aprimorar o seu método de defesa e passaram a treinar sem armas. O novo método utilizava golpes com as palmas das mãos e pontas dos dedos. Pouco a pouco as técnicas foram evoluindo e chegaram cada vez mais perto do muaythai praticado atualmente.

MUAY THAI

Contexto da sua prática no Brasil

O muaythai chegou ao Brasil em 1979 e foi apresentado pelo Grão Mestre Nelio Naja. No ano seguinte foi fundada a primeira associação de muaythai do Brasil e, em 1981, disputou-se o primeiro campeonato interestadual, entre o Rio de Janeiro e o Paraná.

Em 1987, o Grão Mestre Luis Alves fundou a primeira federação de muaythai no Brasil – a Federação Carioca de Muay Thai. Foi Luis Alves também quem fundou, em 1994, a Confederação Brasileira de Muay Thai. Entre os anos de 1994 e 1999 o muaythai passou por maus bocados, muito em função da enorme propagação do MMA - Mixed Martial Arts por aqui. A partir de 99, porém, os praticantes de jiu-jitsu e MMA, renderam-se às técnicas do muaythai e passaram a treinar a arte como forma de melhorar os seus condicionamentos para as competições.

Em 2003 foi realizado o primeiro grande evento envolvendo lutas de muaythai. O Knock MMA, organizado pelo mestre Artur Mariano, promoveu quatro lutas de muaythai e seis de MMA. A partir de então, vários eventos de muaythai passaram a ser realizados.

Em 1º de maio de 2006 foi fundada a CBMTT (Confederação Brasileira de Muaythai Tradicional) e o Brasil participou pela primeira vez de um Campeonato Mundial na Tailândia, organizado pela IFMA (International Federation of Muaythai Amateur) e com o respaldo do WMC (World Muaythai Council).

Fundamentos

Um Nak Muay deve ter fluidez nos movimentos como a serpente (A Naja e o animal que representa o Muay thai) além de precisão e agilidade na aplicação das técnicas, porém em combate também deve ser vigoroso e forte como o elefante (animal muito significativo na cultura Tailandesa).

O Muay thai é uma arte marcial que visa o final do combate a cada técnica não se aplica um golpe somente por aplicar um chance perdida poderá ser a última.

Valores

MUAY THAI é muito mais que um esporte, é uma filosofia de vida, só em pensar que conseguimos atingir o ápice de nossas mentes, mantendo o equilíbrio emocional e psicológico, podendo respirar um ar mais favorável e agradável, saber que somos treinados para a vida, saber vencer os obstáculos, grandes oponentes e adversários, não só os que iremos lutar, e sim aqueles que precisamos ser mais espertos para poder vencer com o conhecimento e não com a força.

O treino do Muay Thai é uma ótima alternativa para melhorar a forma e o condicionamento físico “Aptidão física é o preparo do corpo para realização de esforços intensos, composta por quatro grupos de variáveis: composição corporal (percentual de gordura, circunferências da cintura e massa corporal, por exemplo), força e resistência muscular (capacidade de realizar agachamentos, flexões de braço e abdominais), condicionamento cardiorrespiratório (habilidade de realizar corridas, trote, lutas sem fadiga ou cansaço precoce) e flexibilidade (que envolve a realização de movimentos com boas amplitudes sem dificuldades ou limitações por músculos encurtados ou articulações ‘travadas’)”.

Chutes, socos, cotovelados, joelhados... Muitos fogem do Muay Thai por considerarem essa arte marcial tailandesa agressiva demais, mas os benefícios para o corpo fazem o esforço valer a pena: maior flexibilidade, músculos mais definidos e menos gordurinhas – tudo isso em um treino para lá de agitado. “Os treinos já começam com um aquecimento de corrida, polichinelos, saltos, alongamentos, flexões de braços, abdominais e agachamentos”.

Esse é só o começo: o treino do Muay Thai segue com aperfeiçoamento de diferentes formas de socos, chutes, cotoveladas e joelhadas e de domínio do adversário (clinch). “Há ainda as famosas ‘luvas’, quando os companheiros de treinos fazem lutas simuladas, um a três rounds de dois a quatro minutos”, acrescenta o profissional. Para finalizar, mais exercícios de condicionamento físico, alongamentos e massagens. Haja fôlego, mas não se preocupe: tamanho esforço físico só traz benefícios.

O Muay Thai forma caráter, forma personalidade, constrói um novo ser humano, se for para dizer alguma coisa para que lhe sirva de incentivo, digo que é preciso sair de um treino puxado, com o ar escasso em seus pulmões, olhar para seu mestre esperando ele dizer “Saudação Thai” para você então de cabeça baixa em forma de respeito responder “THAI”.

Regras e regulamentos

O muay thai trata-se de um desporto de combate muito feroz e o seu domínio está ao alcance dos melhores praticantes. Isto justifica a existência de regras fundamentais enquanto desporto de alta competição. Nesta modalidade desportiva as regras podem variar conforme a entidade organizadora, país ou mesmo ginásio. O Comité de Jogo do muay thai é composto por três juízes, um árbitro de ringue e um responsável máximo pela supervisão do confronto. Cada um tem funções específicas na observação do combate, no cumprimento das suas regras e na atribuição da vitória a um lutador. Num combate de muay thai, a atribuição da vitória está sujeita às regras e aos seguintes regulamentos:

- É declarada vitória quando o oponente sofre um knockout. Esta situação acontece quando um lutador é derrubado e é incapaz de continuar o combate dentro da contagem de dez segundos;
- Quando é atribuído um KO técnico, este pode ser validado nas respetivas condições:
- Quando um lutador é seriamente ferido ou debilitado;
- Quando um lutador não consegue continuar depois de um intervalo;

- **Por recomendação do médico, quando o árbitro não tem a certeza que um lutador pode continuar o jogo devido a lesão;**
- **Quando um jogador está incapacitado de continuar o combate.**
- **Quando ambos os jogadores estão seriamente feridos e não podem continuar o combate. Se tiverem sido realizados menos de três rounds, o empate é declarado, caso contrário decide-se o vencedor através do sistema de pontuação;**
- **Quando um adversário se retira do combate devido a uma lesão;**
- **Quando alguém não cumpre com as regras da modalidade;**
- **Se os oponentes não estiverem a combater corretamente ou se estiverem a tentar enganar todas as partes, é declarado pelo árbitro do combate o veredito de "sem decisão";**
- **Quando ocorre um evento externo ao combate que o leva a ser interrompido. Nestas situações, o árbitro do combate declara que o mesmo ficou "sem competição";**
- **Em igualdade pontual: quando as pontuações de ambos os lutadores são iguais; quando os dois boxeadores recebem uma contagem de dez segundos.**

MUAY THAI

Pressuposto

- **O Muay Thai pode ter surgido durante os muitos combates entre as tribos thai contra as tribos vizinhas da Birmânia, do Khmer, e do Vietnã. A primeira hipótese é a mais aceita, porém o Muay Thai sofreu muitas mudanças e superou completamente seu suposto "originador" (boxe chinês), hoje o Muay Thai (que também é conhecido como Boxe Tailandes) é considerado a mais eficiente das artes marciais (em pé) e seus golpes são utilizados com muita agressividade e visam sempre nocautear o adversário e não contar pontos como na maioria das outras artes marciais.**
- **Segundo uma outra lenda do século XIV, o resultado da luta de dois boxeadores determinaria o nome daquele que subiria ao trono da Tailândia. Após a morte do velho Rei Sem Muang Ma, seus filhos Feng Kong e Yi Kumkam não conseguiram chegar a um consenso sobre qual dos dois assumiria o lugar do pai. Essa rixa quase se transformou em guerra civil. Os representantes dos dois lados decidiram, então, que o futuro rei seria o lutador que se sagrasse campeão em uma luta de boxe. O vencedor, coroado rei, foi um lutador do acampamento de Yi Kumkam.**

OS GOLPES

- **A guarda**

A guarda do muaythai é considerada uma das melhores entre todas as artes marciais de luta em pé. As mãos do lutador ficam fechadas ou semi-abertas. Os cotovelos também são usados na guarda, mas ao mesmo tempo em que defendem, podem atacar o adversário. Durante a guarda, as pernas devem ficar flexionadas e os pés não devem, em hipótese alguma, estar em linha reta. A abertura entre os pés deve ser a mesma da largura dos ombros. O lutador deve ainda proteger o seu queixo, mantendo-o o mais próximo possível do peito.

- **Cotoveladas**

O cotovelo pode ser usado de diversas formas e em diversos ângulos, como na diagonal para cima ou para baixo, horizontal, ou ainda junto com outros movimentos como o “giro” ou o “vôo”. Golpes com o cotovelo geralmente acabam cortando a sobrancelha do oponente. O cotovelo também pode ser usado no uppercut, golpe aplicado de cima para baixo que tem o objetivo de ferir o queixo do adversário. Normalmente os golpes de cotovelo são utilizados quando a distância entre os lutadores é muito pequena. Os golpes de cotovelo podem ainda ser únicos, independente de outro movimento ou golpe, ou podem ser de continuação, acontecendo logo em seguida à primeira cotovelada.

- **Joelhadas**

O muaythai é a arte marcial que melhor aplica a joelhada. Veja as mais usadas:

- ✓ **kao dode:** o lutador pula para cima com um pé e dá o golpe certeiro com o joelho dessa mesma perna;
- ✓ **kao loi:** o lutador pula para o lado com um pé e dá o golpe certeiro com o joelho dessa mesma perna;
- ✓ **kao tom:** o lutador dá uma joelhada para cima em linha reta, acertando o adversário;
- ✓ **kao noi:** joelhada aplicada na coxa ou na barriga do adversário.

- **Socos**

Os socos do muaythai são parecidos com os socos do boxe. Os mais comuns são:

- ✓ **jab:** aplica-se com a mão que está mais à frente, buscando o queixo do adversário;
- ✓ **direto:** aplica-se com a mão de trás, também buscando o queixo do adversário;
- ✓ **cruzado:** golpe que procura cruzar a linha frontal da guarda do adversário;
- ✓ **upper:** soco aplicado de baixo para cima cujo objetivo também é acertar o queixo do adversário.

- **Clinch**

Aplicar um clinch significa prender o seu oponente em torno do pescoço ou mesmo em torno do corpo. Os lutadores não são separados e a luta continua – claro que com muito mais joelhadas e cotoveladas! É nesse momento também que procura-se arremessar o adversário ao chão. Quando o adversário é preso pela garganta, o golpe é chamado de rebitamento thai.

- **Chutes**

No muaythai, os chutes podem ser aplicados com o pé ou com a canela, o que é mais comum. Existem três formas de chutar no muaythai:

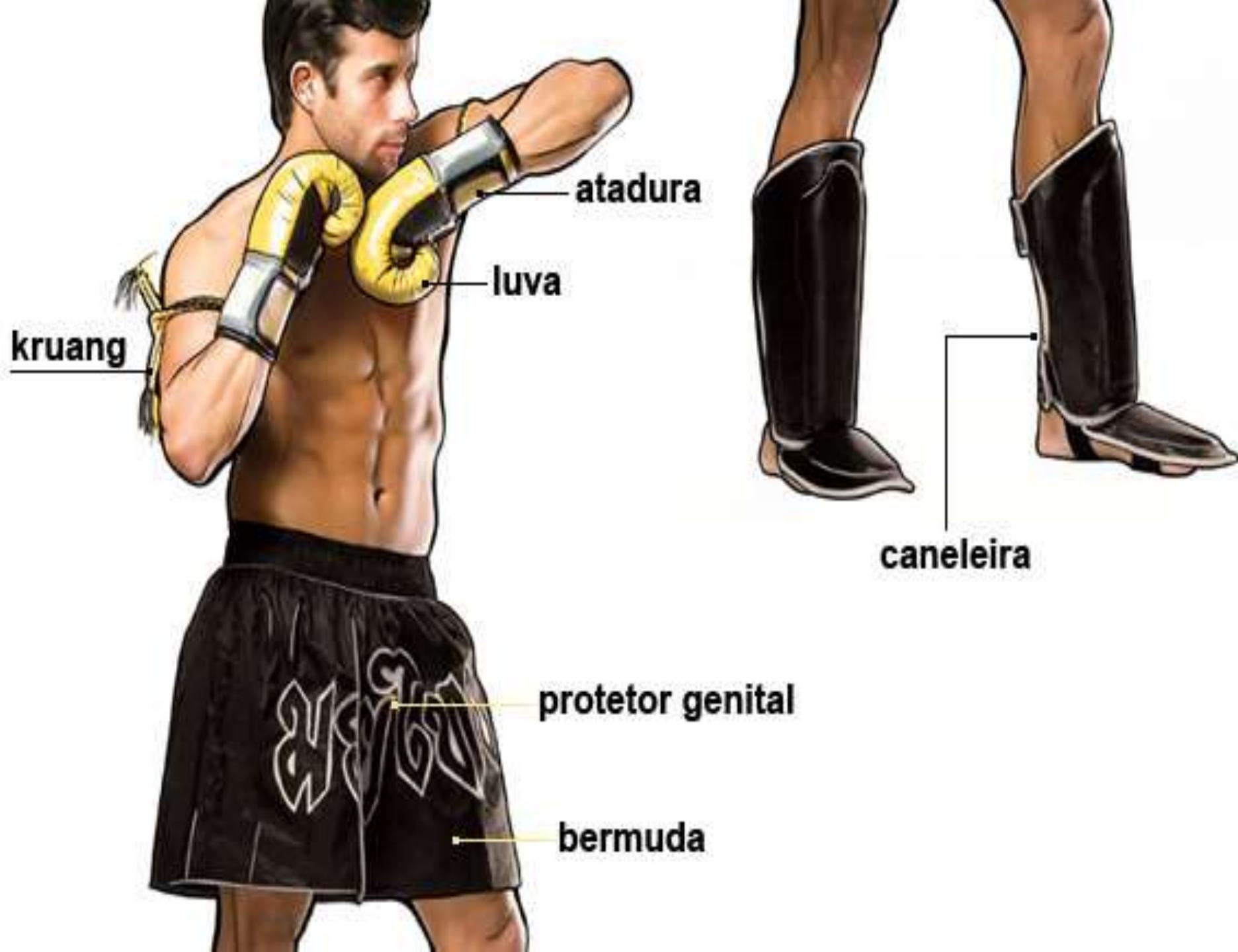
- ✓ **round kick:** também conhecido como chute circular, pode ser aplicado na cabeça, coxa ou canela do adversário;
- ✓ **front kick:** o chute frontal, também é conhecido, tem como função principal parar um ataque e preparar o lutador para um segundo golpe;
- ✓ **spin back kick:** o lutador dá um giro e acerta o adversário com o calcanhar.



ANEXOS

deviantART

MUAY THAI



O sistema de graduação assemelha-se ao de qualquer outra arte marcial, porém não são faixas na cintura que dizem o quão graduado é o indivíduo. São tipos de tecidos amarrados no braço direito, denominados "Grã" ou no tailandes "Kruang". A sequencia de graduação adotada pela Confederação Brasileira de Muay Thai (CBMT) é a seguinte:

GRAU	KRUANG - PRAJIED	NÍVEL
1	Branco	Iniciante
2	Vermelho e Branco	Iniciante
3	Vermelho	Iniciante
4	Vermelho e Azul Claro	Intermediário
5	Azul Claro	Intermediário
6	Azul Claro e Azul Escuro	Intermediário
7	Azul Escuro	Instrutor Auxiliar
8	Azul Escuro e Preto	Instrutor
9	Preto	Professor
10	Preto e Branco	Mestre
11	Preto, Branco e Vermelho	Grão-Mestre



Muaythai
AMADOR



Muaythai
PROFISSIONAL



Muaythai
TRADICIONAL



COMPONENTE:

ELICLEITON DE JESUS SANTOS SOBRAL

DISCIPLINA : EDUCAÇÃO FÍSICA

MUAY THAI