

EDUARDO CEZAR CASTRO

ANÁLISE DOS ASPECTOS GERAIS DO MUAY-THAI



Monografia apresentada à Disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA
2001**

EDUARDO CEZAR CASTRO

ANÁLISE DOS ASPECTOS GERAIS DO MUAY-THAI



Monografia apresentada à Disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

**PROFESSORA ORIENTADORA
MARIA GISELE**

SUMÁRIO

1. Introdução	2
1.1 Problematização	2
2. Objetivos	3
2.1 Objetivo Geral	3
2.2 Objetivos Específicos	3
3. Revisão da Literatura	4
3.1 O Muay-thai	4
3.2 Técnicas Fundamentais	7
3.2.1 Posição de luta e movimentação	8
3.2.2 Técnicas de Ataque	9
3.2.3 Técnicas de Defesa	19
3.3 Treinamentos e Preparação para a luta	24
3.3.1 O treinamento das combinações de ataque e defesa	24
3.3.2 O treinamento no saco de areia	25
3.3.3 Treinamento de Sparring	26
3.3.4 Treinamento de Força	28
3.3.5 Treinamento e Flexibilidade	35
4. Comparação entre os Estilos Tailandes e Curitibano	39
5. Conclusão	48
6. Referências Bibliográficas	48

1. INTRODUÇÃO

1.1 PROBLEMATIZAÇÃO

Constata-se que nenhum trabalho científico à nível de Curitiba tenha sido realizado até hoje, descrevendo e analisando de uma forma específica o Muay-thai, abordando sua história, desenvolvimento, técnicas, treinamentos e estilos desta luta asiática.

Em Curitiba o Muay-thai surgiu na década de 80 introduzido pelo mestre Rudimar Fedrigo, e com o passar dos anos tem conquistado cada vez mais adeptos. Resultados significativos também foram conquistados neste período, onde diversos atletas Curitibanos sagraram-se campeões estaduais e brasileiros dentro da modalidade. O nível de desempenho desta modalidade alcançou o auge em 2001 com a conquista de vários atletas nos torneios mundiais de Vale-tudo, tais como o “Pride” Japonês e o “Ultimate Fighting” Americano, onde o Muay-thai desbancou a hegemonia dos lutadores de Jiu-jitsu.

Com a expansão da técnica do Boxe Tailandês pelo mundo, muitas diferenças surgiram entre as formas de como era treinado e praticado, muitas vezes por influência de alguma outra arte marcial ou simplesmente buscando um aperfeiçoamento técnico. Isso fica evidenciado em Curitiba onde o Muay-thai sofreu sensíveis mudanças, como por exemplo a utilização do boxe americano e de alguns chutes do Kung-fu chinês, técnicas que potencializaram esta luta.

2. OBJETIVOS:

2.1 OBJETIVO GERAL:

Analisar os aspectos gerais do Muay-thai.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ❖ Estudar os aspectos envolvidos na prática do Muay-thai.
- ❖ Verificar os golpes, treinamentos, preparação para lutas.
- ❖ Comparar os estilos utilizados na Tailândia e o estilo Curitibano.

3. REVISÃO DA LITERATURA:

3.1 O MUAY-THAI:

Muay-thai é conhecido como o esporte nacional da Tailândia. Pelo mundo afora também é conhecido como Siamese Boxing, pelo fato da Tailândia ser a princípio conhecida como Siam. Nos Estados Unidos e na Europa é conhecido como Kickboxing e no Brasil é de chute-boxe, boxe tailandês ou ainda Muay-thai.

Segundo a REBAC (1987), o Muay-thai é uma arte marcial com mais de 1000 anos de existência, onde antigos manuscritos descrevem oito ferramentas básicas do boxe tailandês: os joelhos, os cotovelos, as pernas e os punhos.

ELLIS (1992) cita que existem algumas artes marciais similares, porém pouco menos conhecidas em alguns países vizinhos da Tailândia tais como: Laos, Cambodia, Burma, onde é praticado o boxe Bando. enquanto que algumas, como o Viet Vo Dao, do Vietnã são muito diferentes, aproximando-se mais do Karate.

Para a FEDERAÇÃO MUNDIAL (1999) a história do Muay-thai esta diretamente ligada às migrações de uma tribo chamada Thai (que significa livres) nos séculos 12 e 13, que partiram das pequenas cidades de Juang-Xi, Sichuan e Hubei do sul da China para a região que hoje é conhecida como Tailândia. As migrações eram intensas nesse período devido a pressão exercido pelo domínio Mongol no território chinês.

Conforme a FEDERAÇÃO DOS ESTADOS UNIDOS (1999) o Muay-thai tem sua origem no Boxe Chinês, mais conhecido como Kung-fu, tendo esse sofrido drásticas mudanças até chegar à técnica praticada pelos tailandeses.

O surgimento do Muay-thai se deve ao fato de um período de incessantes lutas entre o Reinado Thai e seus estados vizinhos, Burma, Khmer e Cham (Vietnã).

Segundo REBAC (1987) o mais antigo documento mencionando uma luta de Muay-thai é de 1560 e fala sobre uma luta única entre o príncipe Tailandês Naresuan e o sucessor do trono de Burma, filho do rei Burmes Bayinnuang. A luta durou várias horas e terminou com a morte do príncipe Burmes. Devido a essa derrota Burma decidiu não atacar mais a Tailândia e a guerra entre os dois povos, naquele momento estaria terminada. Com o decorrer dos tempos muitos heróicos guerreiros emergiram e seus contos continuam sendo narrados até os dias de hoje. Portanto, das lembranças de seus guerreiros ancestrais o lutador de Muay-thai dos dias de hoje tem evoluído. Espadas, lanças e equipamentos de guerra se foram, trocados por luvas e o espírito assassino foi substituído pelo espírito de luta. Os soldados viriam a competir dentro de seus ranks e o Muay-thai logo se transformou no esporte mais tradicional da Tailândia. No fim dos anos de 1700 e início dos anos de 1800 a popularidade do Muay-thai explodiu em muitas escolas e estabelecimentos por todo o país. Os lutadores daquele tempo não eram como os lutadores de hoje em dia, antigamente eram usadas cascas de coco como protetores de virilha e suas mãos enroladas em faixas e as vezes mergulhadas em resina e ai dentro de cacos de vidro. Os lutados não tinha divisão por peso e lutavam até o nocaute ou até a morte. Os treinos consistiam em chutar palmeiras, treinos dentro da água e corridas de longa distancia para resistência. Definitivamente muito diferente do panorama encontrado nos dias de hoje.

Depois da segunda guerra mundial o Muay-thai sofreu algumas modificações transformando-se em uma atrativa pratica desportiva, praticada por muitos para defesa pessoal ou para recreação. (REBAC, 1987).

O povo Thai é muito orgulhoso de sua tradicional arte marcial. Sua popularidade pode ser comparada ao Basebol nos Estados Unidos ou ao futebol no Brasil. Quase todo cidadão homem conhece pelo menos o básico deste esporte (FEDERAÇÃO MUNDIAL, 2000).

REBAC (1987) cita que as formas de exibição, também conhecidas como “Kata”, não existem no Boxe Tailandês, pode-se dizer esta luta consiste em golpes certos, movimentos fluentes e reflexos, que só poderão ser desenvolvidos através de constantes treinamentos.

Uma das tradições tailandesas é o acompanhamento musical das lutas de Muay-thai, bem como rituais que antecedem as lutas, conhecidos como “Way Kru” que, dentro da Tailândia varia de acordo com a academia. Segundo a FEDERAÇÃO MUNDIAL (1999), “Wai Kru” significa afugentar o medo do coração, e é executado em forma de movimentos lentos que são pré-definidos, assemelhando-se a uma dança, mas que na verdade simbolizam os movimentos do Muay-thai. A FEDERAÇÃO BRASILEIRA (1999), cita que esses rituais quase não são executados à nível de Brasil, e quando são apresentam-se de forma muito mais simplificada, quando comparados com os Tailandeses.

As graduações no boxe Tailandês segue a seguinte ordem de faixas:

- Faixa Branca;
- Faixa Branca ponta Vermelha;
- Faixa Vermelha;
- Faixa Vermelha ponta Azul Clara.
- Faixa Azul Clara;
- Faixa Azul Clara ponta Azul Escura;
- Faixa Azul Escura;
- Faixa Azul Escura ponta Preta;
- Faixa Preta;

3.2 TÉCNICAS FUNDAMENTAIS:

Segundo REBAC (1987), a terminologia das técnicas fundamentais provém do idioma tailandês. Ao contrário do que ocorre com a maioria das modalidades de luta, no Boxe Tailandês estes termos não foram muito bem definidos.

Ao invés do nome completo de cada um dos golpes ou das técnicas de defesa, os tailandeses empregam, na maioria das vezes, as formas abreviadas, se bem que eventualmente, se substituam os nomes dos golpes por expressões conhecidas por todo povo asiático. Assim, por exemplo, todos os chutes com giro são chamados de “chicotada com o rabo do crocodilo”. Mas, por diversas razões, as formas abreviadas são mais usadas.

A terminologia dos golpes do Muay-thai no Brasil difere um pouco da utilizada na Tailândia, segundo a FEDERAÇÃO BRASILEIRA (1999), todos os golpes e técnicas de defesa com o passar dos anos de prática do Muay-thai no Brasil, aderiram à uma terminologia diferenciada.

ELLIS (1992), enfatiza que para a execução de qualquer golpe no Muay-thai, é necessário, como em qualquer outro esporte, que se siga uma seqüência pedagógica, portanto é necessário que o praticante assimile a técnica do movimento, seja de ataque ou de defesa, para depois imprimir força e velocidade. Isto significa que na iniciação todos os golpes e defesas sejam executados descontraída e lentamente. SHUAY (2001), enfatiza que a força e a velocidade aumentarão à medida que o treinamento avançar.

Em qualquer prática de luta, o vencedor sempre será aquele indivíduo que conseguir proferir com a maior eficácia os golpes no adversário. No Muay-thai, segundo SHUAY (2001), para que o praticante alcance o máximo de eficácia em um golpe, é necessário coordenar as contrações e os relaxamentos musculares com as ações de inspiração e expiração respectivamente. Outro ponto importante é que quase todos os chutes e

socos são associados a giros do corpo e quadril, o que propicia uma maior potência, uma vez que com a execução deste movimento o golpe não se limita somente na força das mãos ou dos pés. Sem a utilização destes dois princípios o praticante não alcançara o máximo em força e velocidade.

3.2.1 Posição de luta e movimentação:

Ao contrário de algumas modalidades esportivas de luta semelhantes, no boxe tailandês existe uma posição, conhecida em Curitiba como “base”. Aqui nota-se algumas diferenças entre o Muay-thai curitibano e o tailandês. Essa posição (base), segundo REBAC (1987), é aplicável tanto em lutas como em treinamentos. Em Curitiba, essa posição base é utilizada desde as simulações de luta, conhecidas como “luvas”, onde os praticantes mais graduados utilizam um desempenho máximo de combate, até em simples treinamentos de movimentação.

Segundo ELLIS (1992), o peso do corpo deverá estar distribuído igualmente sobre os dois pés. O afastamento lateral dos pés corresponderá aproximadamente à largura dos ombros e a distância entre eles será de cerca de meio metro, o que dependerá da estatura do lutador. O corpo será mantido em posição ereta, levemente voltado para o lado, enquanto as mãos serão mantidas na altura da cabeça. Os cotovelos deverão ficar paralelos um ao outro e próximos ao corpo e a cabeça ligeiramente flexionada. O praticante deverá se manter em movimento contínuo uma vez que será mais difícil acertar um alvo móvel do que um parado. Na posição de base tailandesa o lutador se movimenta na ponta dos pés, enquanto que no estilo Curitibano o praticante se movimenta com a planta dos pés no chão, contudo percebe-se que em ambas o indivíduo estará preparado para bloquear ou aplicar golpes. Não é aconselhável cruzar as pernas no decorrer de uma luta ou treinamento, pois nesta posição o praticante ou lutador não estará

firmemente apoiado, além de ter a à frente e os praticantes canhotos com a direita na frente.

Em hipótese alguma o praticante poderá baixar a guarda, ou seja, os braços, pois assim estaria desprotegendo a cabeça. A posição de base é praticamente natural, não exige aprendizado especial, exceto um cuidado especial do instrutor em corrigir possíveis erros de postura, e deve proporcionar ao praticante uma maior mobilidade possível, além de assegurar o máximo em eficácia.

Analisando a movimentação, nos deslocamentos para frente, a movimentação se dá primeiro com o pé que está na frente, na movimentação para trás o processo é inverso. Nas movimentações laterais inicia-se sempre com o pé do lado para o qual se pretende movimentar, SHUAY (2001).

SHUAY (2001), cita ainda que partindo-se da posição básica o praticante dá meio passo à frente com o pé que está a frente; a seguir, desloca-se o pé que está atrás para frente. Uma série de pequenos passos como este fará com que o praticante se desloque para frente permitindo que fique sempre na posição base, com o inverso ocorrendo com o deslocamento para trás. Através de deslocamentos laterais, consegue-se freqüentemente esquivar-se dos golpes do adversário ou então girar em torno dele. Os deslocamentos podem ser combinados auxiliando o praticante a entrar para atacar e a sair para defender.

3.2.2 Técnicas de ataque:

a) Golpes com os punhos:

- **Soco tipo Jab:**

Este golpe recebe esta terminologia no Brasil, na Tailândia é conhecido como *Chook*. É um golpe aplicado, a partir da posição de luta, com a mão da frente, esquerda para praticantes destros e direita para canhotos. Segundo REBAC (1987), é importante se manter relaxado ao iniciar o ataque e, a seguir, girar o corpo repentinamente e executar o golpe (foto1).

Esse soco é muito utilizado para iniciar sequências de golpes, uma vez que é o golpe mais fácil de ser aplicado.

- **Soco tipo Direto:**

Golpe aplicado, a partir da posição de luta, com a mão de trás, direita para destros e esquerda para canhotos. O direto (foto2) é um soco mais potente que o *jab*, uma vez que sua amplitude de força é maior. Na Tailândia este golpe é conhecido como *chook* de direita na base destra ou *chook* de esquerda na base canhota. Também deve ser executado com subsequente giro do corpo, FEDERAÇÃO MUNDIAL (1999).

Foto 1



Foto 2



Este golpe é conhecido na Tailândia como *chook*. Estes golpes podem ser deferidos visando atingir tanto a cabeça quanto o tronco do adversário.

- ***Soco tipo Cruzado:***

Este soco pode ser aplicado tanto com a mão esquerda quanto com a direita e consiste em um soco lateral que é executado abrindo-se o movimento em forma de arco girando o corpo junto com o movimento, e ao contrário do *jab* e do *direto*, o cruzado (foto3) não visa atingir as partes frontais da cabeça e do tronco, mas o lado da cabeça e linha da cintura (basso e fígado). Para ELLIS (1992), este golpe é muito eficaz contra adversários que tenham a guarda muito fechada. Na Tailândia este golpe recebe o nome de *Mat Thong*.

- ***Soco tipo Upper:***

Este soco também pode ser aplicado com ambas as mãos e é também conhecido popularmente como “gancho”. O *upper* (foto4) é um golpe muito eficiente que é executado de cima para baixo e visa atingir embaixo do queixo de adversário. É um golpe muito potente, destaca REBAC (1987), onde apenas um soco pode derrubar o oponente. Conhecido como *Mat Aat* pelos tailandeses.

Foto 3**Foto 4**

- **Golpes com os cotovelos:**

Para REBAC (1987), a cotovelada é uma das armas mais perigosas na luta a curta distância. No Muay-thai praticado na Tailândia, existem três golpes básicos de cotovelo: o lateral (foto5), o defensivo (foto6) e a cotovelada para cima (foto7). Estes golpes podem ainda ser utilizados com saltos e giros (foto8), esses sendo mais utilizados para praticantes mais graduados. O princípio destes golpes é o mesmo de todos os golpes de punho, ou seja, a força é desenvolvida através de um giro do corpo todo.

Foto 5



Foto 6



Foto 7



Foto 8



b) Golpes com os pés / canelas:

Existem algumas regras básicas que precisam ser observadas na execução dos chutes no Muay-thai, que são nitidamente diferentes das técnicas semelhantes utilizadas em outras modalidades de luta. Os chutes no Muay-thai são aplicados como se o oponente estivesse sendo “pisado”, onde a execução do chute deve “atravessar” o alvo e não apenas toca-lo como em outras artes marciais.

Na execução deste chute deve-se prestar especial atenção a proteção da cabeça e do corpo, bem como na volta rápida à base, já que qualquer contra ataque pode se tornar muito perigoso se o praticante estiver apoiado somente com um pé, REBAC (1987).

Para ELLIS (1992), durante a execução de um chute o praticante deve se manter sobre as pontas dos dedos dos pés, o que lhe permitirá que se imprima velocidade máxima ao movimento. A eficiência de um chute esta na relação entre velocidade e força com que o movimento é realizado.

Segundo a FEDERAÇÃO MUNDIAL (1999), a força do chute, ou a energia que é transferida em curto espaço de tempo para o corpo de adversário ou para um objeto de ataque, depende de dois componentes: de um lado, da quantidade de energia que o indivíduo é capaz de produzir e de outro, o tempo de duração do fornecimento de energia ao corpo do adversário, ou seja, a velocidade do chute.

Conforme SHUAY (2001), a força do chute depende de uma boa partida na fase inicial, que dependerá de um total equilíbrio do corpo na base de luta, seguida do giro de quadril, ou seja, o praticante deverá terminar o movimento de lado, e da inclusão do peso do corpo na execução do chute. São importantes um súbita perda de contato do pé com o solo, o que fará que se consiga um inicio rápido, seguido do giro do quadril que continuará à acelerar o movimento para só então atingir o adversário com a velocidade

máxima.

Para uma melhor eficácia, tanto em Curitiba quanto na Tailândia, preconiza-se, quando possível, que o praticante utilize, como zona de contato a canela e não o pé.

- **Chute Frontal:**

Tipo de chute onde o pé é retirado rapidamente do chão, chegando a altura do joelho da outra perna, sobre a qual deve-se apoiar, seguido da extensão total da perna atingindo o adversário com a ponta do pé, o calcanhar ou a sola do pé inteira. O corpo gira levemente para o lado, o que aumenta a amplitude do chute. O chute frontal com a perna da frente é muito utilizado para parar um ataque do adversário.

A zona alvo do chute frontal pode ser tanto o abdômen, o peito (foto 9) ou a cabeça. Este golpe pode ainda ser executado com um salto para frente (foto 10) o que aumenta a sua potencia. É conhecido pelos tailandeses como *Thiep*. (FEDERAÇÃO DOS E.U.A, 1998).

Foto 9



Foto 10



- **Caneladas:**

São golpes que utilizam a mesma mecânica do chute porém são executadas com a canela com o intuito de aumentar a eficiência do golpe, uma vez que as canelas são partes mais duras e de maior área de impacto.

Para SHUAY (2001), outro ponto importante é que com a força dos golpes executados com os pés o praticante fica mais vulnerável à contusões como entorses. As caneladas podem ser executadas na coxa (foto 11), nas costelas (foto 12) ou na cabeça (foto 13), sendo esse talvez o golpe mais temido no Muay-thai. Como nos demais golpes as caneladas nas costelas e na cabeça podem se executadas pulando (foto 14). A área do tronco adversário pode ainda ser atingido com a canelada frontal (foto 15), que é deferida de modo que a canela “se encaixe” longitudinalmente no tronco adversário e pode ainda ser executada pulando.

Foto 11



Foto 12



Foto 13



Foto 14



Foto 15



c) Golpes com os joelhos:

- **Joelhadas:**

Segundo a REBAC (1987), nenhuma outra modalidade esportiva de luta asiática desenvolveu tanto os golpes de joelhos como o Boxe Tailandês. A joelhada é a arma mais eficaz na luta à curta distância e os lutadores de Muay-thai a empregam quase sempre que uma oportunidade se apresente.

ELLIS (1992), cita que as joelhadas podem ser aplicadas com o adversário estando ou não no clinch, para frente (foto 16), com giro (foto 17) e com salto (foto 18), tendo como áreas alvo a cabeça, o corpo e as coxas. O clinch é a técnica de imobilizar o oponente que é iniciada segurando o adversário de forma que as mãos se cruzem sobre a nuca. Após o adversário estar preso deve-se apoiar os antebraços sobre seu peito, puxando a cabeça para baixo, fazendo isso o praticante estará quebrando a postura do oponente permitindo-lhe aplicar mais facilmente os golpes de joelhos (foto 19). Os clinchs são chamados de *Diab Ko* pelos tailandeses.

Foto 16



Foto 17



Foto 18



Foto 19



FEDERAÇÃO MUNDIAL (1999), enfatiza que a joelhadas devem ser executadas inclinando o tronco para traz, exceto nas joelhadas com saltos, e mantendo as duas mãos na guarda afim de evitar possíveis contra ataques, o pé que executa o ataque deverá estar estendido, enquanto que a outra perna deverá estar levemente flexionada.

3.2.3 TÉCNICAS DE DEFESA:

Em qualquer arte marcial as técnicas de defesa são tão importantes quanto as de ataque, o que não poderia ser diferente para o Muay-thai, onde esquivas, defesas e contra ataques são fundamentais em uma luta.

REBAC (1987), enfatiza que é fundamental esperar com calma e relaxadamente pelo ataque do adversário, através de uma olhada rápida que permitirá uma visão exata e total do adversário.

Um erro comum, segundo ELLIS (1992), é fechar os olhos no momento do ataque, ato que faz com que se perca uma fração de segundo muito preciosa impedindo que se reaja a tempo, propiciando que o adversário complete o golpe.

Em algumas escolas, sobretudo no sul da Tailândia, existe um antigo método de treinamento cuja finalidade é evitar que o lutador pisque durante a luta. O treinamento consiste no seguinte: o lutador entra na água até a cintura e flexiona o corpo para frente. Enquanto bate com as mãos na água, ele se esforçará para não piscar. (FEDERAÇÃO MUNDIAL, 1995).

Para SHUAY (2001), outro fator muito importante na defesa é a intuição, ou seja, é preciso desenvolver um sentido que indique o momento em que o adversário vai atacar, porém esta sensibilidade só é absorvida pelo praticante depois de anos de treinamento constante o que lhe permitirá antecipar-se à ataques.

- **Defesa dos socos:**

No estilo Tailandês as defesas dos socos ocorrem a maioria das vezes ou com a interceptação do soco adversário com o antebraço (foto 20) ou a própria mão ou através de ataques defesa, que seriam golpes utilizados para parar o ataque do oponente, tais como uma joelhada, uma canelada frontal ou ainda com o mais eficaz chute de defesa, o frontal. (FEDERAÇÃO BRASILEIRA, 1999).

- **Defesa da cotovelada:**

A cotovelada é uma das técnicas de ataque mais perigosas em confrontos a curta distância, e também a principal responsável pelos ferimentos mais graves dentro desta luta. Para REBAC (1987), a forma mais

simples de defesa deste perigoso ataque é o recuo (foto 21), seguido de contra ataque de uma distância segura.

Outra forma de defesa é citada por SHUAY (2001), que consiste no bloqueio da cotovelada utilizando-se dos antebraços, daí a importância do praticante possuir uma guarda bem postada.

Foto 20



Foto 21



- **Defesa da joelhada:**

No estilo de Muay-thai tailandês as trocas de joelhadas são constantes e por isso o treinamento das técnicas de defesa contra joelhadas deve ser intenso. Para ELLIS (1992), este treinamento incluirá o bloqueio de joelho simples, que consiste em “parar” o ataque adversário com a canela (foto 22), podendo ainda ser executado no clinch. Outra técnica de defesa é para se libertar do “clinch”, que consiste em envolver os braços do adversário, e a seguir, se libertar por meio de um movimento brusco do cotovelo, para fora e

para o lado (foto 23).

A FEDERRAÇÃO DOS E.U.A (1998), relata a eficácia das diversas formas de arremesso que consiste na técnica que envolve empurrões e puxões aplicados no adversário com o intuito de conseguir uma posição mais favorável e também abalar seu equilíbrio, nesta situação terá a vantagem no clinch o lutador que estiver com os braços por dentro, tendo o oponente que estiver em desvantagem utilizar-se de uma técnica conhecida em Curitiba como “esgrima”, que consiste em entrar com o ombro por dentro do braço do adversário buscando a sua nuca, em seguida realizando o mesmo movimento com o outro braço (foto 24).

Para SHUAY (2001), outra tática que surte bom efeito na defesa contra a joelhada consiste em que o praticante aproxime-se do adversário para que ele não tenha espaço para atacar.

Foto 22



Foto 23



Foto 24



- **Defesa de chutes:**

Tratando-se de golpes eficientes quanto os chutes do Boxe Tailândes, faz-se necessário o treinamento de um modo também eficiente de defesa, que são os bloqueios com as canelas, para chutes nas pernas e costelas, e bloqueios com os braços, para chutes nas costelas e na cabeça.

1) Os bloqueios para chutes nas pernas podem ser tanto para fora (foto 25), quanto para dentro, em ambos os movimentos o quadril deve seguir o movimento, com os cotovelos fechados afim de proteger o tronco. (REBAC, 1987).

2) Para chutes desferidos contra a cabeça a defesa mais segura é com o antebraço, podendo ainda ser executada uma finta através de um deslocamento lateral ou de um recuo, porém em alto nível preconiza-se a antecipação do chute com um contra-ataque na perna de apoio (foto 26) ou nas costelas. (ELLIS, 1992).

Foto 25



Foto 26



3.3 TREINAMENTOS E PREPARAÇÃO PARA LUTA

3.3.1 O treinamento das combinações de ataque e defesa

A melhor maneira de treinar as formas combinadas de ataque é fazê-lo com um parceiro, que segurará a almofada de amortecimento. Este treinamento é extremamente importante, pois prepara o praticante para executar séries de 4 ou 5 golpes consecutivos, sendo estes trabalhados avançando em direção do parceiro, em recuo ou ainda girando para os lados, na maior rapidez possível (REBAC, 1987).

Da mesma forma o trabalho defensivo é praticado em forma de ataques consecutivos do parceiro e o atacante procurará defender-se através dos mais variados tipos de bloqueios e contra-atacará da forma mais rápida e eficiente possível. Estes treinamentos podem ter duração de até 1 hora, e utiliza-se tanto “manoplas” quanto colchonetes (almofadas) para o amortecimento dos golpes (foto 27).

3.3.2 O treinamento no saco de areia

Para a FEDERAÇÃO DOS E.U.A (1998), os exercícios nos sacos de areia (foto 28) de diversos tamanhos e consistências se constituem em parte importante do treinamento, pois esses exercícios não visam somente aumentar a potência dos socos e dos chutes, mas também fortalecer os punhos, canelas e joelhos.

Nos treinamentos em sacos de areia preconiza-se, além da utilização de bandagens (faixas) nas mãos e nos punhos afim de que se evite possíveis lesões decorrentes de execuções de golpes erradas, uma duração mínima de 10 round, sendo cada round de no mínimo 2 minutos (SHUAY,2001).

Foto 27



Foto 28



3.3.3 Treinamento de Sparring

Para REBAC (1987), o treinamento de luta, ou Sparring (foto 29), é uma parte do treinamento de Muay-thai que deve ser dedicada uma grande atenção, pois é nele que o praticante testará seus reflexos, o condicionamento físico, as diversas combinações, os contra-ataques e, o que é o mais importante, e nele que se desenvolverá o estilo pessoal de luta.

Foto 29



No Sparring, conhecido por “Len Chen” na Tailândia, é de fundamental importância a observação do treinador ou de um lutador mais experiente para orientar e corrigir possíveis erros. Apenas praticantes com 3 a 5 meses de treinamentos intensos poderão participar destes treinamentos, que classificados da seguinte forma, segundo ELLIS (1992):

1. Sparring de punho:

Neste tipo de Sparring são utilizados somente golpes com os braços, podendo ser apenas socos (Boxe), somente cotovelos ou ambos combinados. Para este Sparring são utilizadas luvas de 16 onças (4,53 Kg). O praticante deverá prestar especial atenção na movimentação de pernas, que não deverá ser realizada apenas para frente ou para trás, como também para os lados.

2. Sparring de joelhos:

O Sparring de joelho é fundamental para o treinamento de luta à curta distância, podendo os lutadores utilizar ainda as ações de agarrar e arremessar o adversário. Neste tipo de treinamento, os atletas são requisitados ao máximo pois, além do desgaste físico, as trocas de joelhadas são constantes. Preconiza-se o uso de coquilha, uma espécie de proteção para as partes baixas, e coletes almofadados para praticantes iniciantes.

3. Sparring livre:

No sparring livre podem ser empregadas todas as técnicas, exceto as cotoveladas, que são evitadas para evitar possíveis lesões.

A finalidade do sparring, segundo ELLIS (1992), não é comprovar a superioridade sobre um adversário, mas sim trabalhar em conjunto com o parceiro durante o treinamento. Os parceiros deverão confiar um no outro para que seu trabalho conjunto resulte na eliminação de todos os fatores que possam, de alguma forma, impedir o progresso de ambos. Os golpes que falharem ou aqueles que não tiverem o efeito desejado deverão ser encarados com espírito esportivo.

No sparring é importante que o praticante se mantenha relaxado para que assim se consiga reagir com mais rapidez, utilizando de todas as combinações possíveis de golpes já treinadas. O sparring livre dura, no

mínimo, 5 rounds, sendo que no período que antecede uma luta os boxeadores muitas vezes chegam a treinar 15 rounds.

SHUAY (2001), lembra que o sparring visa também a aquisição de auto-confiança e paciência, pois não se poderá atacar o adversário antes de estar à uma distância exata e nem antes de se estar certo que o adversário será efetivamente atingido.

O uso de fintas nessas movimentações de luta são importantes pois fazem com que o oponente abra a guarda, porém para que este acredite nessas falsas intenções as fintas deverão ser convincentes. Alguns exemplos de fintas são por exemplo; finta de um golpe de punho contra a cabeça, enquanto se executa uma canelada contra as pernas, ou ainda finta de um chute com a perna esquerda enquanto executa-se uma joelhada com a perna direita, nestas duas combinações o primeiro golpe deverá ser executado a meia força, pois servirá para distrair o adversário para o golpe seguinte.

3.3.4 TREINAMENTO DE FORÇA

a) Força:

WEINECK (1991) cita que não encontramos a força nas modalidades esportivas em uma forma “pura”, mas sempre em combinação.

A capacidade de força é uma das mais importantes para o dia a dia dos homens, pois essa tem influência direta no rendimento das outras valências físicas (CARNAVAL, 1995).

Para BARBANTI (1997) a força é uma característica neuromuscular com importância determinante em vários esportes. Um músculo desenvolvido, age como uma proteção para as articulações e como esse fortalecimento muscular diminui o número de entorses, rupturas musculares e outras lesões comuns na prática do esporte. (Stone citado por MONTEIRO,

1997).

1) Definição e Objetivos:

É muito difícil encontrar uma definição de força onde esta não deixe dúvidas, pois é grande a diferença da palavra força no plano da física para a força relacionada a área biológica.

A força como grandeza da física para Newton é o produto da massa pela aceleração ($F=m \times a$). A palavra força em relação ao esporte e atividade física é assim definida: “força ou tensão que um músculo, ou mais corretamente, um grupo muscular consegue exercer contra uma resistência num esforço máximo” FOX (1991). Para ZAKHAROV (1992), a força se relaciona com a capacidade de superação da resistência externa e de contração a esta resistência por meio de esforços musculares, ou seja quanto maior a capacidade do músculo desenvolver esforços, maior força ele terá.

GUIMARÃES NETO (1997) define força como “a tensão que um grupo muscular consegue exercer contra determinada resistência em que irá variar o volume e a intensidade de trabalho”.

Através do trabalho da capacidade de força pode-se atingir vários objetivos, estes serão desenvolvidos de acordo com o tipo de treinamento aplicado, CARNAVAL (1995) destaca o trabalho de força tendo como principais objetivos a aplicação médica, desportiva e profilática. Já DANTAS (1998) além destas ainda acrescenta as aplicações estética e psicológica, e as define como:

- Aplicação profilática: quando possui como principal objetivo a prevenção de doenças como a osteoporose e outros;
- Aplicação terapêutica: a reabilitação de algum segmento corporal;

- Aplicação psicológica: abaixar os níveis de ansiedade e agressividade;
- Aplicação estética: mudança da forma muscular do corpo;
- Aplicação no treinamento: a força é uma das capacidades integrantes na área do treinamento desportivo.

2) Fatores que influenciam a força:

Em um trabalho onde se busca o desenvolvimento da capacidade de força existem vários fatores que limitam o aumento muscular funcional e morfológico.

No que diz respeito à fatores ligados à genética, pode-se dizer que na musculatura existem dois tipos de fibras, as fibras de contração rápida (brancas) e as fibras de contração lenta (vermelhas). O número de fibras é determinado já na fase pré-natal (Pariskova citado por MONTEIRO, 1997), sendo que os indivíduos irão possuir os dois tipos de fibras, mudando apenas a concentração destas nos segmentos corporais (HETTINGER, 1989). As fibras de contração rápida possuem um potencial muito maior para desenvolver força dinâmica e explosiva enquanto que as fibras de contração lenta apresentam um maior potencial para o desenvolvimento da resistência (ZAKHAROV, 1992). O desenvolvimento das fibras não está relacionada ao treinamento e sim ao hereditarismo como afirma CARNAVAL (1995) que todo indivíduo tem um limite de desenvolvimento de cada fibra muscular fixada geneticamente.

“O homem possui o maior percentual de testosterona (principal hormônio anabólico) em seu corpo em relação a mulher, sendo o responsável direto pela hipertrofia” (CARNAVAL, 1995). Em média na relação a todos os grupos musculares, a mulher possui aproximadamente 70% da força apresentada pelos homens. (HETTINGER, 1989). Para Anderson citado por MONTEIRO (1997) e SMITH (1997) as diferenças de força relativa dos membros inferiores entre homens e mulheres são mínimas, quando

comparadas com os membros superiores. Constatase portanto outro fator que influenciará no desenvolvimento da força, o sexo.

A idade é vista como outro fator limitante no desenvolvimento da força, e isso é comprovado em diferentes fases do desenvolvimento humano. Com referências as crianças e adolescentes os níveis de força estão relacionados com a chegada da puberdade, ocorrendo um aumentando nos índices de força dos meninos devido a ação da testosterona. (MONTEIRO, 1997). A força máxima é atingida por homens aos 20 anos aproximadamente e em relação as mulheres este pico de força ocorre entre os 14 e 18 anos de idade (HETTINGER, 1989). Já para os idosos os níveis de força decrescem devido a degeneração do sistema nervoso central, e periférico (CARNAVAL, 1995; SMITH, 1997).

Conforme FOX (1991) quanto maior o número de unidades motoras requisitadas para o movimento tanto maior será a força desenvolvida, portanto comprova-se que as inervação e características das fibras são fatores limitadores da capacidade de força.

Além do que CARNAVAL (1995) afirma que é o nervo motor que irá determinar as características morfológicas primárias (se a fibra é de contração rápida ou lenta). O treinamento de força terá uma resposta mais rápida em fibras de contração rápida do que em fibras de contração lenta.

A motivação se relaciona diretamente com a performance dos níveis de força, pois o organismo liberando mais adrenalina do que o normal, o indivíduo realizará trabalhos de força em níveis superiores aos habituais (CARNAVAL, 1995). A mobilização de força máxima está também relacionada à atividade do sistema nervoso central ou ainda a recursos ergogênicos (HETTINGER, 1989; WEINECK, 1991), portanto o desenvolvimento da força está relacionada à fatores emocionais.

Para SMITH (1997) quanto maior a secção cruzada de um músculo, maior tensão este pode produzir. Em outras palavras pode-se afirmar que

quanto maior a hipertrofia muscular maior será a capacidade do segmento desenvolver força (GUIMARÃES NETO, 1997).

3) Formas de manifestação da força

Para ZAKHAROV (1992) os desportistas revelam vários tipos de capacidade de força, que dependem da qualidade de peso superado, da velocidade de movimento e da duração do exercício. À medida que diminui o peso, aumenta a velocidade de movimento, mas a força muscular se reduz. De acordo com as teorias do desporto, destacam-se os seguintes tipos de força:

Velocidade de força ou força explosiva: ZAKHAROV (1992) cita como sendo a capacidade de superar o mais rápido possível a resistência. CARNAVAL (1995) define como sendo a capacidade de um indivíduo realizar uma contração muscular, utilizando a maior força no menor tempo possível.

- Resistência de força: WEINECK (1991) define como a resistência a fadiga da musculatura em desempenhos de força de longa duração. Já ZAKHAROV (1992) explicita como a capacidade do atleta de realizar durante um tempo prolongado, os exercícios com pesos, mantendo os parâmetros do movimento;
- Força máxima: WEINECK (1991) define como sendo a máxima força que um músculo realiza em uma única contração, enquanto ZAKHAROV (1992), apresenta como a capacidade psicomotora onde o sistema motor, através de suas alavancas ósseas e respectivas musculaturas, vencem a máxima resistência possível em uma única repetição.
- Força dinâmica: consiste numa manifestação da força utilizada no decorrer de um movimento (WEINECK, 1991), sendo desenvolvida num regime concêntrico (quando o músculo se encurta) ou excêntrico (quando ele se alonga) (GODOY, 1994). No treinamento com pesos é hábito se dirigir à

força dinâmica como a melhor forma de trabalho para o desenvolvimento da hipertrofia muscular, utilizando-se para tal de 6 a 12 repetições máximas (GUIMARÃES NETO, 1997).

4) Formas de treinamento

A força aplicada aos esportes, conforme BARBANTI (1996), tem como fundamental objetivo uma melhora significativa no rendimento esportivo da modalidade treinada.

O treinamento dinâmico é a forma mais frequentemente encontrada no esporte para o aumento dos níveis de força muscular. A principal vantagem nessa forma de treinamento segundo HETTINGER (1989) está na inclusão da solicitação de força na evolução do movimento em relação a modalidade desportiva em causa.

De acordo com MONTEIRO (1997) para a realização de um treinamento dinâmico de força, deve-se observar algumas variáveis de intensidade e volume do treinamento desportivo tais como: número de exercícios, sequência de trabalho, intensidade do esforço, número de séries e repetições, intervalo de recuperação, frequência semanal, forma de condução e amplitude dos exercícios. Estes componentes estão entrelaçados em busca da melhor eficiência do treinamento.

Em relação ao regime de contração a força nos treinamentos manifesta-se em duas formas básicas: estática e dinâmica (BARBANTI, 1996):

- Força dinâmica: envolve movimento (encurtamento e alongamento), ocorrendo mudança no tamanho do músculo;
- Força estática: não envolve movimento, pois não ocorre o encurtamento das fibras.

DANTAS (1998) divide a força dinâmica em positiva ou concêntrica (quando ocorre o encurtamento das fibras musculares) e negativas ou

excêntrica (quando ocorre o alongamento das fibras musculares), sendo essas trabalhadas em larga escala em qualquer treinamento de Muay-thai, através de exercícios de agachamento, flexões etc.

De acordo com as características da contração muscular (carga externa, direção e magnitude da ação), as ações musculares são classificadas por CARNAVAL (1995), como:

- Isotônica: é quando ocorre o encurtamento do músculo e que a carga sobre este é constante em toda a amplitude;
- Isométrica: quando um músculo se contrai e produz força sem mudar o ângulo da articulação ($F=R$);
- Isocinética: ocorre quando a velocidade do movimento for constante.

Existem inúmeras variáveis para alcançar os níveis de treinamento desejado. Afirma TUBINO (1994) que as conquistas dos atletas em geral, nas competições de alto rendimento, independente da modalidade desportiva, estão intimamente referenciados com uma grande quantidade (volume) de treinamento e uma alta qualificação (intensidade) no trabalho.

Tratando-se de uma prática física que exige um elevado nível de preparo físico, o Muay-thai, requer um especial treinamento baseado em força, endurance e flexibilidade.

Endurance muscular é definida como a aptidão ou capacidade de um grupo muscular em realizar contrações repetidas ou ainda como o oposto de fadiga muscular, isto é, um músculo que se cansa rapidamente possui uma endurance baixa e vice-versa (FOX, 1991). Tal aptidão física é largamente utilizada nos treinamentos de Muay-thai, onde golpes e seqüências são repetidos até a exaustão.

Na prática do Muay-thai, SHUAY (2001), enfatiza que a execução ideal de um golpe está intimamente relacionada a velocidade de execução e a força imprimida no movimento, tornando o treinamento com pesos tão fundamental quanto o técnico.

O princípio fisiológico de que depende o desenvolvimento da força e endurance é conhecido como princípio da sobrecarga, citado por FOX (1991), que determina simplesmente que a força e a endurance de um músculo somente aumentarão quando o músculo realiza sua capacidade máxima de força e endurance por determinado período de tempo, isto é, contra cargas de trabalho superiores aquelas encontradas normalmente.

Este princípio é aplicado por REBAC (1987), onde expõe que atletas tailandeses realizam treinamentos de saltos e corridas com sobrepeso nas pernas nos pés, bem como trabalhos dentro d'água.

Outro exemplo são os treinamentos, observados em Curitiba, de treinamentos de socos com pesos de um quilograma em cada mão, onde os atletas realizavam seqüências de socos de frente à um espelho em um determinado tempo, aumentando a sobrecarga para dois quilogramas em cada mão. Estes treinamentos se mostraram muito eficazes, e observou-se um sensível aumento na potência dos golpes.

- **O metabolismo energético no Muay-thai:**

Segundo FOX (1991), as modalidades de luta apresentam predominantemente o sistema ATP-PC e AL (anaeróbico) como principal sistema energético. Devendo os treinadores destas modalidades, o que inclui o Muay-thai, de cerca de 90% do tempo de treinamento no aprimoramento deste sistema, ficando o AL-O₂ (anaeróbico e aeróbico) com 10% do tempo.

3.3.5 TREINAMENTO DE FLEXIBILIDADE:

É universalmente aceito que a ampliação da flexibilidade é valiosa, não só na obtenção de melhores performances, como também para a diminuição de riscos de lesões, apesar da falta de evidência científica que comprove

- Mobilidade: Propriedade que possuem as articulações de realizarem determinados tipos de movimento, dependendo de sua estrutura morfológica.
- Relaxamento: Ato ou efeito de diminuir volitivamente a tensão de um músculo, colocando-o em repouso e diminuindo desta forma o seu tônus.

FOX (1991), cita dois tipos de flexibilidade, a estática e a dinâmica. A flexibilidade estática é definida como a amplitude de movimento ao redor de uma articulação. Flexibilidade dinâmica é definida como a oposição ou resistência de uma articulação ao movimento.

Os exercícios que melhor trabalham a flexibilidade são os alongamentos, que em especial no Muay-thai, devem ser executados antes, durante e após todos os treinamentos. (ELLIS, 1992).

CONTURSI (1998), aponta seis fatores influenciadores da flexibilidade: Hora do dia, temperatura ambiente, sexo, idade, especificidade do treinamento e a situação do atleta dentro do treino.

A importância da flexibilidade na prática do Muay-thai é facilmente identificável uma vez que todo golpe quando aplicado corretamente exigirá o máximo do praticante em flexibilidade, principalmente na articulação de quadril e coxo-femoral. Combinando uma mobilidade articular completa (amplitude total e específica de cada articulação) com uma musculatura alongada, teremos como resultado um lutador de Muay-thai flexível, capaz de realizar movimentos de grande amplitude com maior segurança e eficiência, proporcionando uma melhor performance com menor gasto energético.

Para o aprimoramento da flexibilidade, são conhecidos três métodos básicos:

1) Método Ativo, Dinâmico ou Balístico:

Consiste em conseguir uma extensão máxima dos músculos antagonistas, através da contração da musculatura agonista. (HETTINGER,

1983).

No Muay-thai um bom exemplo deste método, são os levantamentos frontais de pernas (chutes com a ponta dos pés viradas para cima mantendo ambas as pernas esticadas), onde através de uma contração vigorosa dos flexores do quadril, se alcança uma extensão significativa da musculatura posterior da coxa (isqueos-surais)

2) Método Passivo ou estático:

Consiste em realizar o alongamento de uma determinada musculatura até a sua extensão máxima de movimento, e ao chegar neste ponto, permanecer nesta posição por um período que varia de 3 à 60 segundos, CONTURSI (1998). Este método é amplamente utilizado nos treinamentos de Muay-thai, tanto para braços quanto para pernas e tronco.

4. COMPARAÇÃO ENTRE OS ESTILOS TAILANDES E CURITIBANO.

- **Socos Tailandeses X Boxe Americano.**

Buscando uma maior eficiência nos golpes com os punhos, Rudimar Fedrigo, introdutor do Muay-thai em Curitiba, implantou a utilização da técnica Americana de Boxe. A maiores diferenças entre os dois estilos esta na utilização de fintas para os lados (foto 30) e de “pêndulos” (foto 31) no boxe Americano, ao contrário da técnica tailandesa de boxe que apenas utiliza-se dos deslocamentos laterais e interceptações de socos com o auxilio dos ante-braços.

Foto 30



Foto 31



Estes artifícios permitem que o praticante contra golpeie com mais facilidade pois o deixam, quando executados de maneira correta, em posição privilegiada para atacar. As fintas são utilizadas para a defesa de

jabs e diretos, sua correta execução preconiza que o praticante não apenas desloque o corpo para o lado, mas que flexione as pernas e o tronco ao mesmo tempo, mantendo as mãos na guarda e caindo com a cabeça para os lados desviando-se da direção dos socos. Existem dois tipos de pêndulos no boxe Americano, o pendulo para defesa de cruzados e o pendulo para defesa de uppers. No pendulo para cruzado o praticante deve realizar um movimento em forma de “u” para a direção que o golpe esta sendo desferido, com o intuito de surpreender o adversário que estará com a guarda aberta. Sua correta execução também preconiza o flexionamento das pernas e do tronco ao mesmo tempo. No pendulo para o upper o praticante realiza um movimento de finta para traz o que lhe tirará do raio de ação do soco. Este movimento é realizado esquivando-se com a cabeça para traz num movimento em forma de arco para os lados (dependendo de onde o soco está vindo) mantendo sempre as mãos na guarda.

- **Base tailandesa X Base Curitibana.**

Através das observações percebe-se que o Muay-thai praticado em Curitiba sofreu visíveis variações na base de luta em relação ao Muay-thai tailandês, tais como: preconiza-se que o praticante fique mais de lado do que na posição tailandesa, flexionando os joelhos, postando-se em uma base mais baixa e aberta, a cabeça deve estar baixa, com o queixo quase encostando no peito, mantendo o olhar no adversário e as mãos fechadas, com a palma da mão voltadoa uma para a outra (foto 32). Já no estilo tailandês a cabeça, tal como o corpo, fica mais ereta, as mãos fechadas voltadas com as palmas para o adversário (foto 33). Segundo os instrutores Curitibanos esta posição traz uma maior proteção ao praticante, uma vez que o indivíduo fica mais “fechado”.

Foto 32



Foto 33



- **Cotoveladas Curitibanas.**

No Muay-thai praticado em Curitiba existem as cotoveladas laterais com a parte interna do cotovelo (foto 34) e a cotovelada de cima para baixo (foto 35), técnicas que foram desenvolvidas e praticadas fora da Tailândia. As técnicas de cotoveladas são desenvolvidas com muita criatividade em Curitiba, um exemplo é a cotovelada tripla com finta de troca de base, tal golpe é muito eficiente pois além da finta enganar o adversário, que irá se defender embaixo, o praticante desfere 3 cotoveladas em giro de cima para baixo.

Foto 34



Foto 35



- **Chutes de Kung-fu no estilo Curitibano.**

No Muay-thai praticado em Curitiba observa-se a utilização de alguns chutes do Kung-fu chinês, que apesar de serem menos eficientes que os do Muay-thai, tornam-se extremamente perigosos quando bem executados. Tais chutes são os giros de “faca de pé” (chute que atinge o oponente com a sola do pé em paralelo ao solo) (foto 36), giros na cabeça com o pé na vertical (foto 37) e giros com o calcanhar tanto na cabeça (foto 38) quanto nas pernas (foto 39), sendo que todos esses golpes podem ser executados parado ou pulando (foto 40). O chute “faca de pé” pode ainda ser realizado sem giro, podendo ser desferido tanto na cabeça quanto no tronco do oponente (foto 41). Outro golpe do Kung-fu utilizado no Muay-thai Curitibano é o martelo (foto 42).

Foto 36



Foto 37



Foto 38



Foto 39



Foto 40



Foto 41



Foto 42



- **Bloqueio nas costelas no estilo Curitibano.**

Ao contrário do estilo tailandês, onde os chutes desferidos contra as costelas são apenas bloqueados com o cotovelo ou antebraço, no Muay-thai Curitibano tais chutes são defendidos com uma técnica diferenciada (foto 43). Tal técnica consiste em aparar o chute primeiramente com o cotovelo mas em seguida envolve a canela do oponente com o braço, travando sua perna, a partir desta posição o lutador pode desferir uma série de golpes, tais como socos, chutes na parte interna da perna adversária que ficou no chão, joelhadas tanto nas costelas quanto na perna que foi imobilizada, golpes de cotovelo (foto 44) ou ainda pode-se derrubar o oponente com uma rasteira.

Foto 43



Foto 44



- **Joelhadas com giro X Joelhadas laterais.**

Diferencialmente da Tailândia, em Curitiba as joelhadas com giros não são praticadas, uma vez que os instrutores locais acham demasiadamente perigoso o ato de acertar o adversário e em seguida dar as costas à ele, ao

menos que o golpe seja tão preciso ao ponto de nocautear o oponente. Outra diferença entre os estilos é a utilização das joelhadas laterais no estilo Curitibano (foto 45), onde a perna de ataque fica em posição paralela ao solo e atinge o adversário nas partes laterais do tronco, nos lados da cabeça ou ainda nas coxas, utilizando-se, como na maioria dos golpes, o giro de quadril e a partida rápida para o ataque.

Foto 45



- **Treinamento Tailandês X Curitibano.**

Talvez por ser considerado o esporte nacional da Tailândia, tal como o futebol é para o Brasil, o treinamento desta arte marcial, é mais profissional no país asiático. Lutadores tailandeses de Muay-thai treinam praticamente o

dia inteiro. Até mesmo contrariando metodologias de fisiologia do exercício e nutrição, os treinamentos começam pela manhã com uma corrida de 20 quilômetros, depois disso os lutadores tomam café da manhã e treinam até o meio-dia as técnicas de ataque e defesa, almoçam, tem cerca de 2 horas de descanso, em seguida fazer um trabalho de musculação e terminam o dia com treinamentos de saco e sparring. Por vezes ainda é incluso no treinamento trabalhos dentro d'água, tais como saltos, corridas e movimentação de luta.

Em Curitiba, a maioria dos praticantes procura o Muay-thai como forma de defesa pessoal, ou como uma simples atividade física, por isso os treinamentos mais fortes são dedicados a minoria que busca mais o lado da competição, porém esses treinamentos no máximo se resumem a dois períodos por dia, ao contrário do observado na Tailândia.

5. CONCLUSÃO

O Muay-thai é uma luta milenar que representa toda a garra e a criatividade de um povo que viveu sobre intensas guerras, e como outras artes marciais passa as lições da sabedoria oriental. Lições estas de disciplina, persistência, concentração e coragem. Lições que são passadas de gerações para gerações, de mestres para alunos...

Com o passar dos tempos o Muay-thai conquistou o mundo, atraíndo adeptos em todos os lugares do mundo. Conhecido também como Kickboxing no Japão, Full-Contact nos Estados Unidos e Chute-boxe no Brasil, sofreu sensíveis adaptações nesses países. As adaptações sofridas no Brasil, mais precisamente em Curitiba, buscam um aperfeiçoamento constante da técnica, sempre buscando uma melhor execução de um golpe ou uma melhor defesa.

Este trabalho teve como intuito o aprofundamento nesta luta, bem como o estudo das capacidades físicas mais exigidas em sua prática, a flexibilidade e a força. Ajudando a difundir um pouco mais esta arte marcial, considerada a mais eficiente disputada em pé. Mostrando que qualquer pessoa, de qualquer idade, de qualquer raça, pode vir a ser um grande campeão, ou pelo menos aprender a se defender neste mundo que a cada dia que passa esta mais violento.

“Para um verdadeiro lutador, uma derrota equivale a meia vitória, pois também desta ele saberá tirar lições e redobrará seus esforços durante os treinamentos no sentido de corrigir os erros cometidos durante a luta.”

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBANTI, Valdir J. **Treinamento Físico: Bases Científicas**. 3ª ed., São Paulo: CLR Balieiro, 1996.
- BARBANTI, Valdir José. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. 2ªed., São Paulo,SP: Edgar Blucher, 1997.
- CARNAVAL, Paulo. **Musculação Aplicada**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- CONTURSI, Tânia L.B. **Flexibilidade e Alongamento**. 20ª ed., Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- DANTAS, Estélio H.M. **Flexibilidade, alongamento e flexionamento**. Rio de Janeiro, RJ: Shape, 1991.
- DANTAS, Estério HM. **A Prática da Preparação Física**. 4ª ed., Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- ELLIS, Laphonso W. **The Explosive Art of Muay-thai**, 2º ed, E.U.A: Denver Draft, Inc, 1992.
- FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUAY-THAI;
www.geocities.com/colosseum/loge/8738/lutasmuay.html
www.geocities.com/colosseum/mound/1838/thai_main.html
- FEDERAÇÃO DO MUAY-THAI DOS ESTADOS UNIDOS;
www.usmta.com
- FEDERAÇÃO MUNDIAL DE MUAY-THAI;
www.muaythai.com
- FOX, Eduard L. **Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos**. 4ª ed., Rio de Janeiro: Guanabara, 1991.
- GODOY, Erik S. Força. **Sprint Magazine**. N.70, p.31-37, 1994.

- GUIMARÃES NETO, Waldemar. **Anabolismo Total**. Londrina, PR: Midigraf, 1997.
- HETTINGER, Th & Hollmann W. **Medicina do Esporte**. São Paulo: Manole, 1989.
- MONTEIRO, Wallace D. Força muscular: uma abordagem fisiológica em função do sexo, idade e treinamento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Vol. 2, p.50-66, 1997.
- REBAC, Zoran. **Thai Boxing Dynamite**. 1ª ed, E.U.A: Paladin Press, Inc, 1987.
- SHUAY, Patrick C. **Martial Arts: Muay-thai**. 3ª ed., E.U.A: Little Baggardim Inc, 2001.
- SMITH, Laura. **Cinesiologia Clínica Brunnstrom**. 1ª ed., São Paulo: Manole, 1997.
- TUBINO, Manuel J. G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. São Paulo, SP: Grupo Palestra Sport, 1992.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. **Normas para apresentação de trabalhos**. 3ed., Vol 2, 6, 7, 8. Curitiba: Editora UFPR, 1994.
- WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 1991.
- ZAKHAROV, Andrei. **Ciência do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.