

CONTEÚDO DA AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
3º BIMESTRE
8º E 9º ANO FUNDAMENTAL



HISTORICO DO MUAY THAI

O Muay Thai, também conhecido como Thai Boxing em alguns países como Estados Unidos e Inglaterra, é muito conhecido no Brasil e em Niterói como Boxe Tailandês, sendo uma Arte Marcial Tailandêsa com mais de 2.000 anos de idade.

A origem do Muay Thai confunde-se com a origem do povo Tailandês. Existem várias versões sobre a origem do Muay Thai. A mais aceita pela maioria dos Mestres de Muay Thai e também por vários historiadores Tailandeses é a seguinte:

Segundo os Tailandeses, a origem de seu povo é a província de Yunnam, nas margens do rio Yang Tsé na China Central. Muitas gerações atrás eles migraram da China para o local onde atualmente é a Tailândia em busca de liberdade e de terras férteis para agricultura.

Do seu local de origem, a China, até o seu destino, os Tailandeses foram constantemente hostilizados e sofreram muitos ataques de bandidos, de Senhores da Guerra, de animais, e também foram acometidos de muitas doenças. Para protegerem-se e manterem a saúde, eles criaram um método de luta chamado "Chupasart". Este método de luta e auto-defesa fazia uso de diversas armas como por exemplo: espadas, facas, lanças, bastões, escudos, machados, arco e flecha, etc.

No treinamento do "Chupasart", freqüentemente ocorriam acidentes que causavam algumas vezes graves ferimentos aos praticantes. Para que eles pudessem treinar sem ocorrer ferimentos graves, os tailandeses criaram um método de luta sem armas, o precursor do atual Muay Thai. Assim eles podiam exercitar-se e treinar mesmo em tempos de paz e sem o risco de ferir-se.

No início, o Muay Thai era muito parecido com o Kung Fu Chinês. Um fato normal levando-se em conta à origem do povo Tailandês. O antigo Muay Thai utilizava-se de golpes com as palmas das mãos, ataques com as pontas dos dedos, imobilizações e mãos em garras para segurar o oponente. Com o tempo, ele foi modificando-se e transformou-se no estilo de luta que é hoje.

Em muitos períodos da história tailandêsa o Muay Thai foi muito popular entre os tailandeses. Principalmente no período do Rei Pra Chao Sua ou "Rei Tigre" como era mais conhecido. Ele foi um dos maiores lutadores de Muay Thai da história. Durante o seu reinado o Muay Thai fazia parte da preparação militar e era ensinado em todas as escolas.

Outro grande lutador de Muay Thai foi um lutador chamado Nhai Khon Tom. Segundo as lendas ele foi capturado pelos Birmaneses durante um dos inúmeros conflitos entre os Birmaneses e os Tailandeses. Quando capturado, foi-lhe oferecida a liberdade se ele conseguisse derrotar alguns lutadores Birmaneses. O resultado foi que ele foi libertado após vencer seguidamente 12 lutadores Birmaneses.

Até por volta de 1920 os lutadores não usavam luvas e nem qualquer outro tipo de proteção. Os lutadores simplesmente usavam tiras de algodão, tiras de cânhamo ou de crina de cavalo enroladas nas mãos. Alguns antigos treinadores falam que em algumas lutas antigas, os lutadores faziam uso de cola e vidro moído nas ataduras.

Mas, isso não é totalmente confirmado pela maioria dos historiadores. Algumas vezes também eram utilizadas cascas de cocos como protetor genital. As lutas não eram divididas por pesos e também não existiam intervalos durante as lutas, os lutadores lutavam até que um dos lutadores fosse nocauteado, sofresse uma grave lesão ou até à morte de um deles.

Após 1920, algumas regras de boxe inglês foram adaptadas para o Muay Thai devido ao alto grau de lesões que estavam ocorrendo entre os lutadores. Dentre elas as divisões por peso, o uso de luvas, a inclusão dos rounds e também a inclusão do árbitro central juntamente com os juizes laterais.

Mas, muitas coisas restaram das antigas lutas, como o uso de um conjunto musical com antigos instrumentos e que serve para dar o ritmo da luta. Conforme a luta está muito amarrada, sem ação, os músicos aumentam o ritmo de sua música para aumentar o ritmo de luta dos lutadores. Este conjunto é formado pelos seguintes instrumentos: três tipos de tambores diferentes, címbalos e flautas de "Java".

Outra tradição mantida é o uso do Wai Kru. O qual é uma dança ritual que serve para homenagear o treinador, seus pais, sua escola de Muay Thai, os antigos lutadores de seu ginásio, seus professores na escola, etc. Outra tradição que é mantida no Muay Thai é o uso do "Mongkon" e da "Praciat".

O "Mongkon" é uma faixa a qual é colocada na cabeça dos lutadores para protegê-los antes da luta e que é retirada após o Wai Kru.

A "Praciat" é uma corda trançada que é colocada em um ou nos dois braços do oponente também com o objetivo de proteção e não como graduação como pensam muitas pessoas, suas cores estão relacionadas com as preferências de cores do lutador ou do treinador e não com a graduação do lutador.

A "Praciat" não é retirada após o Wai Kru, como o "Mongkon", ela permanece com o lutador por toda a luta.

Na Tailândia as academias e ginásios são chamados de "campos". Por isso é muito comum ler-se em livros e revistas de Artes Marciais internacionais citações ao nome de alguns "campos" de Muay Thai. Na verdade, tratam-se de ginásios de Muay Thai. Na Tailândia a rotina em um ginásio é muito diferente da rotina do ocidente.

Os lutadores geralmente começam seu treinamento com a idade de 6 ou 7 anos. Eles quase sempre mudam-se para o ginásio, morando em alojamentos junto com outros lutadores. A parte do treinador é providenciar: comida, roupas, acompanhamento médico, e estudo para o lutador.

Em troca disto, o lutador deve simplesmente treinar arduamente e também cuidar da limpeza do ginásio. Mas, o maior compromisso deste lutador é esforçar-se para ser o melhor lutador, um verdadeiro campeão. Quando o lutador vai lutar, geralmente uma vez por mês, ele concorre à um prêmio em dinheiro, este prêmio é dividido entre o lutador e o seu treinador.

Sendo que a maior parte do dinheiro vai para o treinador. Na Tailândia também é permitido apostar nas lutas, e o treinador geralmente também aposta em seu próprio lutador, conseguindo assim mais algum dinheiro.

Em toda à Tailândia existem milhares de campos de treinamento, cada campo é dirigido por um treinador principal, que também conta com a ajuda de seus auxiliares e com o gerenciamento de um promotor, o qual promove os lutadores deste campo. Mas, muitas vezes o treinador também é o promotor do ginásio.

Em Bangkok existem dois grandes estádios aonde pode-se ver lutas de Muay Thai, eles são o Lumpini e o Rajadamnern, nos quais eu já assisti algumas lutas. Cada um deles tem lutas em dias diferentes. Alguns dias por semana, principalmente aos domingos, também passam lutas de Muay Thai pela televisão.

Na relação de países onde o Muay Thai é mais desenvolvido a classificação é mais ou menos à seguinte: Em primeiro lugar vem à Tailândia, como não poderia deixar de ser, a seguir vem diversos países onde é difícil precisar uma ordem pois no exterior o Muay Thai tem desenvolvido-se muito.

Os países em que o Muay Thai é muito conhecido são: Austrália, Inglaterra, Holanda, França, Japão, Coreia, Estados Unidos, Brasil, etc.

FUNDAMENTOS DO FUTSAL

1) Condução: É a ação de progredir com a bola por todos os espaços possíveis de jogo; É a habilidade que permite ao jogador levar a bola de um ponto ao outro da quadra; É o ato de carregar a bola consigo.

Classificação:

Quanto à trajetória / Quanto à execução :

Quanto à trajetória:

Retilínea

Sinuosa

Quanto à execução:

Retilínea: parte interna, parte externa e solado

Sinuosa: parte interna, parte externa e solado

Considerações para uma boa condução:

Cabeça erguida;

Bola próxima ao corpo;

Coordenação em velocidade;

Proteção da bola;

Equilíbrio;

Noção de espaço;

Estar em condições de passar, finalizar ou manter a posse de bola

2) Passe: É a ação de enviar a bola a um companheiro ou determinado setor do espaço de jogo.

Classificação:

Quanto à distância;

Quanto à trajetória;

Quanto à execução;

Quanto à direção;

Passes de habilidades.

Quanto à distância:

Curtos (até 4 m), médios (4 a 10m) e longo (acima de 10m)

Quanto à trajetória:

Rasteiro, parabólico e meia altura

Quanto à execução:

Parte interna, parte externa, bico, solado e dorso (peito do pé)

Quanto à direção:

Frente, trás, lateral, diagonal, cruzado, profundidade, centro da área e elevação

Passe de habilidade:

- Coxa, peito, cabeça, ombro, calcanhar e parabólico ou cavado

Elementos do passe:

Velocidade, força, direção, trajetória e precisão

Considerações para um bom passe:

Estar em situação de equilíbrio;

Cabeça erguida: Pé de apoio próximo a bola;

Precisão; Intenção e objetivo;

Força adequada à distância a ser percorrida pela bola;

Braços ligeiramente abertos, buscando

3) Recepção, domínio e controle:

Recepção: É o primeiro contato com a bola, realizado através de uma das estruturas corporais permitidas pela regra.

Domínio: É a ação de diminuir a velocidade da bola.

Controle: É o ato de manter a bola sob o seu raio de ação, para poder dar seqüência a uma jogada subsequente.

Tipos de recepção de bolas rasteiras:

Parte interna do pé;

Parte externa do pé;

Planta do pé;

Dorso do pé.

Tipos de recepção de bolas altas:

Dorso do pé;

Parte interna do pé e com salto;

Com a coxa; Com o abdômen;

Peito do pé – parado ou com salto

Com a cabeça; com o ombro.

Considerações para uma boa recepção:

adequação do corpo em relação à trajetória da bola;

Manter a posse da bola após exercer a recepção;

Após a recepção, estar equilibrado tendo condições de dar prosseguimento às ações de jogo;

Após a recepção, ter sempre a bola próxima ao corpo.

4) Desarme: É o principal recurso de defesa. É o ato de roubar a bola do adversário para que possa ter a posse de bola.

Tipos de desarme:

O jogador desarma seu adversário sendo mais veloz; sendo mais forte ou sabendo desequilibrá-lo; antecipar a bola antes que chegue ao adversário; pode ser por baixo, com os pés ou pelo alto, com a cabeça.

5) Drible e Finta:

Drible: É o recurso que se utiliza o jogador para, quando de posse de bola, ultrapassar o adversário sem perder o controle da bola.

Finta: É a ação de enganar ou iludir o adversário sem bola, ou seja, desequilibrar para posteriormente ultrapassá-lo.

Exemplos de dribles:

Drible do chapéu; da meia-lua; do túnel ou janelinha (barata) e drible do rebote.

Exemplos de fintas:

Finta de corpo; finta com a bola; com os olhos e finta de frenagem.

Considerações para um bom drible:

- Tempo de reação para aplicação do drible; Coordenação e equilíbrio; domínio sobre as diferentes técnicas individuais; Visão e noção espacial e Velocidade de execução.

6) Chute: É o ato de tocar a bola utilizando a perna/pé golpeando a mesma de diversas maneiras e em várias trajetórias com o objetivo principal de realizar o gol.

Classificação do chute:

Quanto à trajetória: Rasteiro, alto e meia altura.

Quanto aos tipos: Simples, bate-pronto, voleio, bico e cobertura.

Quanto à execução: Parte interna e externa do pé, dorso do pé e calcanhar

Considerações para um bom chute:

Coordenação entre o pé de apoio (próximo à bola) e o pé de toque (alavanca);

Equilíbrio;

Força;

Precisão;

Intensão e objetivo.