Esportes de Luta

Desde o início da história humana, as lutas já eram vistas como uma forma de combate, daí vem a terminologia das artes marciais, “arte de guerra”.

Durante muitos anos, as artes marciais tiveram objetivo bélico, uma tradição em artes de combate, originalmente destinadas a causar lesões e morte em campos de batalha, utilizadas pelos exércitos em épocas de guerras.

Com o tempo, elas começaram a ter caráter filosófico e de busca de paz espiritual. No Japão, usa-se a terminologia “do”, caminho dedicado ao aperfeiçoamento do ser humano por meio da integração da mente, do corpo e do espírito.

Muitas lutas não são consideradas artes marciais, por não terem um caráter histórico voltado à guerra, e sim ao lado esportivo e cultural.

A seguir, estão alguns exemplos de lutas e suas origens.

Aikido

De origem japonesa, o fundador do *Aikido* foi Morihei Ueshiba e tem como significado “o caminho da harmonia através da energia universal”.

Utiliza-se de esquivas e torções para que haja um deslocamento do equilíbrio do adversário.

Boxe

O boxe surgiu na Inglaterra e utiliza os punhos para ataques e defesas. Os golpes mais conhecidos e utilizados são o *jab*, o cruzado, o gancho e o *upper*.

Capoeira

A Capoeira foi declarada patrimônio cultural brasileiro. Sua origem se liga à época da escravidão no Brasil, quando os negros treinavam as técnicas de luta disfarçando-as como uma forma de dança.

Como não podiam treinar abertamente, realizavam rodas de “dança” e a música era usada para ajudar no disfarce. As mudanças no ritmo significavam a aproximação de alguém não desejado e os jogadores mudavam os movimentos para mais suaves. Depois, a dança e o ritmo novamente voltavam aos movimentos de luta, dando continuidade ao treino.

Jiu-jítsu

O Jiu-jítsu também conhecido por *Ju-jutsu*, é a arte suave, uma das mais antigas artes marciais japonesas. Utiliza técnicas de projeção, imobilizações, chaves, torções e estrangulamentos para imobilizar o oponente.

No Brasil, teve grande divulgação pela família Gracie, que, após muitos estudos e adaptações, deu origem ao que conhecemos como o jiu-jítsu brasileiro (*Brazilian jiu-jítsu*), utilizando mais a luta de chão.

Judô

O significado de judô é “Caminho suave”. De origem japonesa, é uma das artes marciais mais conhecidas no mundo. Criada por Jigoro Kano, no fim do século XIX, os movimentos são derivados do jiu-jítsu.

O judô em pé tem como objetivo procurar desequilibrar o oponente, sem perder o próprio equilíbrio. Na luta de solo, o atleta tem que controlar e procurar a rendição do adversário.

O ponto máximo no judô é o *ippon*, considerado um golpe perfeito, quando o oponente cai com as costas no chão. Se o atleta não realiza o golpe com perfeição, meio ponto ou *wazari*é atribuído a ele. Em uma competição, dois *wasaris*equivalem a um *ippon*; o *yuko*é o menor valor, equivale a 1/3 de um ponto e é atribuído quando o oponente cai de lado ou fica imobilizado por 15 segundos.

Karate-do

O significado é “caminho das mãos vazias”. Não há uma certeza da origem do *karate*, mas sabe-se que, em meados de 1900, havia uma prática de lutas, o *tode*(como eram conhecidas as artes marciais chinesas depois do domínio chinês em terras japonesas), na ilha de Okinawa.

Com o tempo e a diversificação das regiões onde eram treinadas, elas começaram a ter o nome da região onde eram praticadas e, no caso de Okinawa, Okinawa-te – “a mão de Okinawa”.

Mestre Gichin Funakoshi é o fundador do estilo *shotokan*de *karate*e também é considerado o pai do *karate*moderno. No *karate-do*, os golpes são deferidos com as mãos e os pés, e o treinamento é dividido em *kihon*(fundamentos), *kata*(movimentos formais) e *kumite*(a luta propriamente dita).

No estilo *shotokan*, os movimentos são denominados *kempo*, termo japonês, cuja origem vem do *kung fu*chinês. Entre os diversos estilos, há o *shorinji kempo*, criado em 1947, por Doshin So, com técnicas e métodos mais duros, como o *goho*, e métodos mais suaves, como o *juho*.

*Kick boxing*

O*Kick boxing* é um estilo de combate de contato, em que se utilizam golpes com punhos e pernas provenientes de outras artes marciais, como o *karate*, *tae kowon do*, *muay thai*e o *savate*. É muito praticado nos Estados Unidos e na Europa.

Kung fu

*Kung fu*significa “caminho do tempo de habilidade”. Na China, o *kung fu*é conhecido como *wu shu*e é considerado a mãe de todas as outras artes marciais. A referência mais antiga ao *kung fu*é de 2674 a.C., na época de *Huang Ti*. O Templo *Shaolin*é considerado o berço do *kung fu*na China e vários estilos são conhecidos, sendo que a maioria é baseada em movimentos de animais.

O movimento mais conhecido é o estilo *wing chu*, tendo como maior difusor Bruce Lee, mas há ainda shaolin do norte, *tang lang quan*(louva-deus), *pak hok*(garça branca), *tsitsing pi qua*(macaco), *ying zhao quan*(garra de águia), *zui quan*(estilo do bêbado) e outros.

Luta olímpica

A luta olímpica existe desde a Antiga Roma e, nos dias atuais, é encontrada em duas modalidades, aluta greco-romana e a luta livre.

Na luta livre, os lutadores podem usar as pernas para aplicação de técnicas e segurar o adversário acima ou abaixo da linha da cintura. Na luta greco-romana, os lutadores podem executar técnicas somente da linha da cintura para cima, utilizando apenas os membros superiores.

Muay thai

O *Muay thai* é conhecido também como boxe tailandês, tem sua origem na Tailândia e é muito praticado por crianças e adultos. A característica principal do *muay thai*é o emprego dos cotovelos, joelhos e pernas.

Sumô

O Sumô é uma luta tradicional japonesa. Os atletas lutam em um ringue circular e o objetivo é que um deles faça com que o adversário toque o chão com qualquer parte do corpo, exceto os pés, ou pise fora do ringue.

A indumentária do sumô é o *mawashi*, uma faixa de tecido grosso enrolada na cintura, a qual os atletas usam para se segurar e efetuar os golpes.

A importância do sumô no Japão é comparada a do futebol no Brasil, e seus lutadores são tratados como ídolos.

Tae kwon do

De origem coreana, é uma arte marcial que utiliza principalmente as pernas, com chutes diretos e giratórios. O *tae kwon do*, como o judô, é um esporte olímpico.

Tai chi chuan

O*Tai chi chuan* originou-se na China, em meados do século XVII, e, apesar do seu início como arte marcial, é muito conhecido por sua prática estar relacionada aos benefícios à saúde.

A ação do *tai chi*baseia-se nos movimentos circulares realizados em conexão com os do adversário. Os princípios básicos do *tai chi chuan*são: vencer o movimento com a quietude, a dureza com a suavidade e o rápido com o lento.