

Arte marțiale si sporturi de contact.

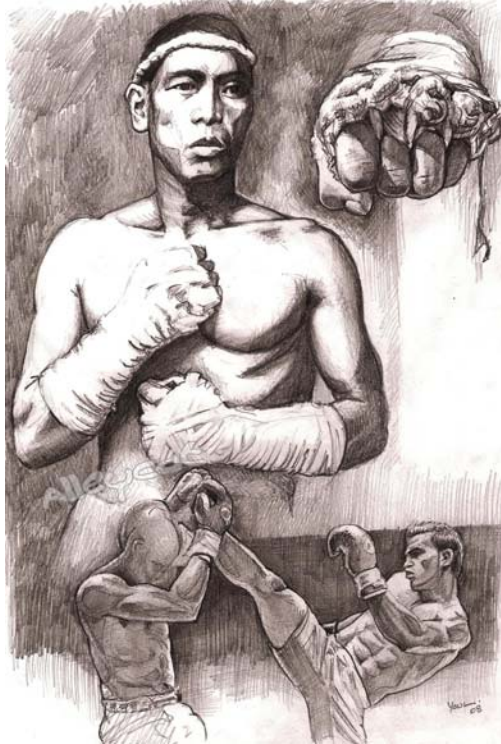


Arte marțiale sau sporturi de contact.

Artă marțială. Ce înțelegem prin artă marțială? O întrebare bună. Prin artă marțială înțelegem o disciplină combativă ofensivă și/sau defensivă cu un suport al unei tradiții moștenite.

Prin sport de contact înțelegem o probă sportivă cu limite, reglementări și punctaj.

Ambele necesită mult timp, dedicație, antrenament, putere (atât fizică cât și psihică) și determinare.



Diferența majoră între aceste două tipuri o face atât elementul istoric și tradițional, cât și nivelul de performanță atins.

Alegerea aparține începătorului interesat de aceste domenii.

Dacă își dorește să învețe să se apere, ar trebui în principiu să practice o artă marțială cu caracter defensiv, precum Karate sau Judo.

Acestea sunt cele mai ușor de asimilat în opinia mea când vine vorba de începători și de auto-apărare.

Dacă acesta își dorește în schimb un stil mai agresiv, poate opta pentru clasicele școli de Kickboxing, un sport de contact destul de simplu care se va asimila destul de ușor de asemenea.



Prima diferență între „sport” și artă marțială este regulamentul.

Sportul are ca activitate principală competiția (o luptă arbitrată cu regulamente și protecții), în timp ce activitatea principală a unei arte marțiale este într-un final lupta , aceasta învățându-l pe individ să-și fructifice avantajele fără un regulament impus, teoria fiind că într-o luptă sau un conflict nu există reguli.

Arta marțială are și un nivel de educație spiritual, lucru destul de ignorat în sporturile de contact .

Un alt lucru care nu ar trebui uitat ar fi faptul că numele mari care ne-au impresionat și au ajuns departe au provenit din aceste tradiții.

Bruce Lee, inventatorul unui nou stil de luptă revoluționar (Jeet Kune Do) provenit din Kung Fu – Wing Chun este un exemplu clar al disciplinei marțiale și al rezultatelor obținute din acestea.

Un alt individ deosebit, Mas Oyama, fondatorul stilului de Karate Kyokushinkai, cunoscut mondial pentru înfrângerea taurului și pentru performanțele și fizicul său.

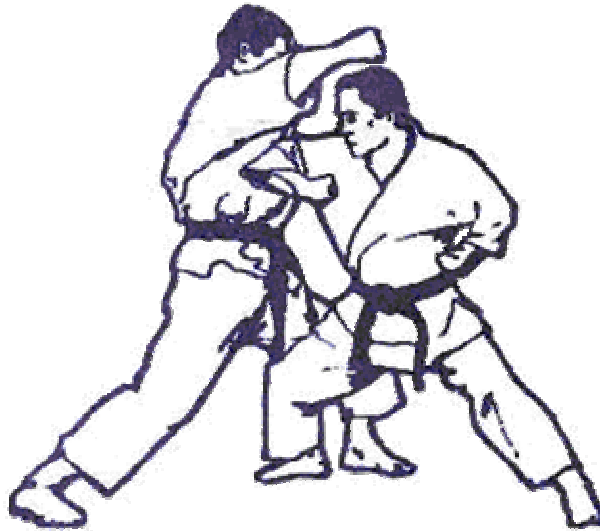
De asemenea fiecare artă marțială își are legendele ei. Sporturile de contact au în schimb doar o popularitate foarte mare, o adaptabilitate a tehnicilor foarte mare și o simplitate tehnică în procedee și mișcări.

Am fi absurzi să credem că un sportiv de contact nu este un om de valoare sau nu poate fi un luptător desăvârșit, dar trebuie să recunoaștem că un practicant al unei arte marțiale are mai multe șanse.

Prezentare pe scurt a artelor marțiale și a sporturilor de contact.

Karate – Cel mai răspândit, atât ca artă marțială cât și ca sport de contact (în cazul Karate-ului sportiv, competiții), și are rădăcinile în Japonia .

La fundația sa, Karate are sensul de „lupta cu mâna goală” și are numeroase stiluri și forme.



Printre avantajele acestuia se numără eficacitatea, puterea pozițiilor și echilibrul ieșit din comun, lucruri tipice pentru o artă marțială niponă.



În schimb este extrem de rigid și foarte slab din punct de vedere al unei lupte într-un ring.

La origine printre întemeietorii acestuia se număra Gichin Funakoshi, care a contribuit la stilul Shotokan, foarte cunoscut și foarte răspândit.

Un foarte important întemeietor de stil din karate este Chojun Miyagi. Acesta a creat stilul Goju Ryu (Școala forței suple) un stil tare-moale, bazat pe tehnici numeroase cunoscute de acesta în călătoriile sale.

Goju Ryu Karate conține elemente de arte marțiale chinezești.

Alt stil cu un potențial de ring ar fi Kyokushinkai Karate, creat de Mas Oyama, un stil de karate mai aparte, cu tehnici mult mai combative într-o luptă de ring.

În ansamblu este o artă aparte, inflexibilă dar foarte apreciată.

Kung Fu – Originar din China, fără latura de ring competițională la origine, Kung Fu a fost o artă pentru indivizii care dezvoltau viteza și agilitatea în detrimentul forței, lucru tipic pentru constituția asiatică a chinezilor.

Deși fără forță brută, concentrați pe viteză și agilitate , practicanții de Kung Fu au un potențial uriaș în înfrângerea unui oponent normal.

Tehnicile sunt extrem de variate și sunt extrem de surprinzătoare atât ca momentum, cât și traiectorie.

Stilurile de Kung Fu sunt destul de multe, dar în principal printre cele mai cunoscute avem stilurile animaliere, în cadrul cărora se studiau acțiunile unui animal, urmând ca întemeietorul să dezvolte o tehnică după mișcările acestuia. Originalitatea acestora părea interminabilă. Un alt lucru fenomenal în Kung Fu este elementul acrobatic. Prin element

acrobatic înțelegem capacitățile de a executa sărituri sau acțiuni în aer, precum și evitări spectaculoase de ultim moment.

Într-o luptă în ring este destul de nefolositor, dar într-o luptă stradală împotriva mai mulți indivizi, va asigura victoria împotriva atacatorilor.

Tae Kwon Do.

Originar din Coreea. Artă marțială în care accentul se pune tot pe nivel acrobatic și pe lovituri de picior.

Recunoscuți pentru puterea în loviturile lor de picior, precum și pentru o mobilitate deosebită, practicantii de Tae Kwon Do au o condiție fizică de invidiat, un echilibru bun și niște lovituri extreme de picior.

Punctele lor slabe sunt brațele.

Tehnica este foarte artistică și poate fi destul de efectivă, dar împotriva luptătorilor de apropiere este foarte slabă, datorită lipsei de distanță care dezavantajează total loviturile de picior.

Judo.



Originar din Japonia. O artă interesantă cu caracter clar defensiv. Bazată pe prize, chei și dezechilibrări, încurajând lupta la sol.

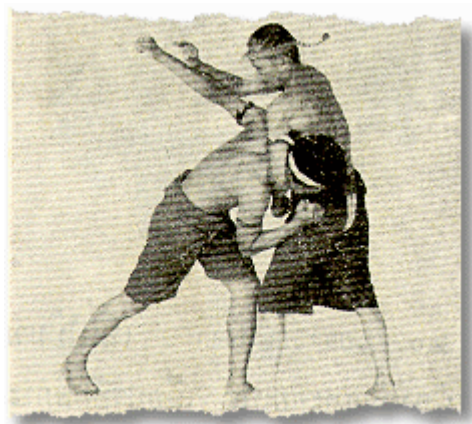
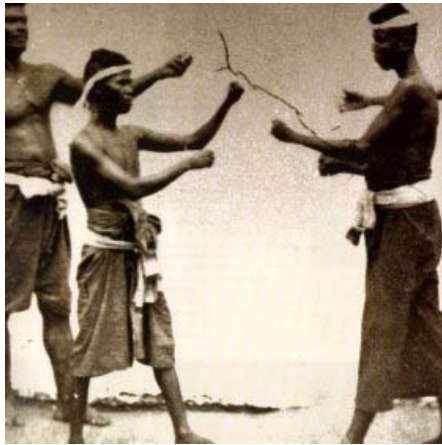
Dezvoltă inteligența și ajută la dobândirea forței și echilibrului, de altfel ajutând la imobilizarea unui adversar și foarte practică în cazul oricărei agresiuni.

Un dezavantaj primar este lipsa loviturilor și tehnicilor de lovire.

Muay Thai.

Originar din Thailanda, își are originile din Birmania sau din vechiul Siam. Apărută din nevoia de a lupta. Este unul din puținele arte marțiale fără o influență pașnică și evitantă.

Meciurile de Muay Thai și la ora actuală reprezintă o sursă de venit în Thailanda, dar în acele vremuri era realmente un mod de viață, luptând pentru pâinea de zi cu zi.



Înfrângerea era destul de aspru pedepsită, ori prin moarte în ring, ori prin foamete.

Acest fapt a mobilizat majoritatea luptătorilor din vechime de Muay thai să-și perfecționeze tehnica, precum și celelalte calități.

Numit inițial Muay Boran, conține elemente de ring, cât și forme sau tehnici mortale.

O legendă a Muay boran-ului este Khanom Tom, un luptător care a învins 10 luptători consecutiv fără pauze, elite ale Siamului în diferite arte marțiale. Deși imaginea arată un simplu om, aceasta era imaginea unui adevărat campion.

Stilurile primare aveau la bază tehnici destul de primitive dar extrem de eficiente și ca în orice artă marțială, se bazau pe calitățile lor naturale.

Tehnicile sunt adaptate pentru indivizi de talie mică, medie deoarece în Thailanda „uriașii” aveau 1.85 –1.90 , iar elementul pe care se bazează această artă este duritatea și capacitatea de încasare.

Garda lor tradițională este largă și invită adversarul la atac.

Un alt lucru care îl face o artă de temut este posibilitatea atacurilor rapide și combinate în clinch, atât cu genunchiul și pumnul, cât și cu coatele, acestea fiind considerate arme mortale.



Dezavantajele acestui stil sunt lupta la sol, care lipsește cu desăvârșire. Chiar și în meciurile de Muay Thai actuale, este interzisă lovirea adversarului căzut la sol, dar de obicei un luptător căzut la sol în acest sport nu se mai ridică.



Este singura artă în care putem spune că „nevoia i-a ajutat”, având de asemenea unul din cele mai bune stiluri de evitare a loviturilor în semi apropiere.

Bokator.

Stil cambodgian de luptă similar cu Muay Thai ul, atât ca origini, cât și ca tehnici.



Jiu Jitsu Brazilian.

Stil de luptă complex originar din Brazilia. Conține multiple lovituri, dar este foarte recunoscut pentru prizele și tehnicile de imobilizare la sol, precum și strangulările.

Putem spune că este un stil „militar” deoarece este stilul perfect pentru un soldat european sau brazilian, cu atâtea tehnici extrem de uzuale în multe cazuri, destul de ușor de priceput.

Kickboxing .

Sport de contact european/american care aduce tehnici din boxul francez (savate) și din alte arte marțiale fiind un fel de „box cu picioare” după numele trecut mai sus.

Tehnicile sunt simple și nu foarte variate, dar popularitatea acestui sport întrece multe alte sporturi sau arte marțiale...

Stimulează competitivitatea dar din punct de vedere al frumuseții tradiționale sau al vreunui element mai deosebit, este nul.



Arte marțiale mixte . MMA (Mixed Martial Arts).



Cross-training .

Prin cross-training înțelegem combinarea a mai multe forme de antrenamente pentru obținerea unor rezultate deosebite.

Prin acest sistem, se obțin luptători mult mai complecși. Artele Marțiale Mixte au încurajat acest sistem și au introdus un sistem competițional atât de ring, cât și de „cagefight” (lupta în cușcă) care stimulează capacitățile luptătorului la maxim pentru a arăta desăvârșirea tehnicilor acestuia.

Frumusețea acestui „nou” sport de contact este atât în rezultate, cât și în antrenamente și în aspectul fizic.



De asemenea pe lângă condiția fizică și capacitățile care se dobândesc, tehnica este foarte variată și extrem de folositoare, atât folositoare cât și ușor de asimilat.

Atât defensiv (auto-apărare) cât și ofensiv (competițional) este destul de complex și foarte practic.

Violență?

Nu. Putem spune că nu. Deși protecțiile sunt reduse, rănilor sunt aceleași ca în oricare alt tip de competiție.

Arta marțială sau sportul de contact doar îți pun un instrument în mână, iar tu decizi cum să-l folosești.

De ce MMA / AMM și nu Lupte libere sau Jiu Jitsu?

Pur și simplu. Este o disciplină flexibilă care permite unui luptător să-și perfecționeze tehnicile din orice altă artă marțială sau sport de contact. Nu există lovituri „incorecte”, doar lovituri „ineficiente”.

Stresul cauzat de execuția „perfectă” a unei tehnici rigide e obligatoriu în alte arte marțiale pentru promovare.

Luptele libere sunt de asemenea un sport bun, dar nu se compară, atât prin condiția fizică impusă de MMA , cât și prin tehnicile acestea.



Sunt Artele Marțiale Mixte cel mai bun sport de contact?

Nu. Nu există „cel mai bun”. Totul depinde de luptător, de nivelul de pregătire și condiția fizică a acestuia.

Sunt la fel de bune ca oricare alt sport sau artă marțială.

Potrivirea sportului de contact sau a artei marțiale cu individul.

Prima condiție pentru a face ceva într-o disciplină de acest gen este potrivirea individului cu disciplina. Acest lucru depinde de structura lui corporală și de diferiți alți factori.

De exemplu, un sportiv cu picioare scurte sau un sportiv cu mobilitate redusă ar fi tare nepotrivit să se apuce de Tae Kwon Do.

Artele marțiale în dezvoltarea unui copil/adolescent.

Efectul este clar benefic. Mulți părinți susțin că aceste sporturi deformează atât mintea cât și corpul. Din fericire nu este așa.

Primul lucru cu care sunt familiarizați este disciplina, ordinea. Merg undeva și fac ceva pentru ei.

Al doilea efect pozitiv ar fi dezvoltarea corporală care este armonioasă, total opiniilor „deosebite” ale „cunoscătorilor”, deoarece în orice artă marțială sunt obligați să-și folosească cam tot corpul.

De asemenea, încrederea în sine și simpla lor metodică se dezvoltă.

Sunt familiarizați să facă ceva „bine”, să nu se teamă, să știe să ia alegeri, sunt familiarizați și cu acel „fair play” care este destul de greu de dezvoltat.

Oamenii au tendința de a judeca greșit ceea ce nu cunosc.

Este adevărat că mulți tineri cedează și nu fac față antrenamentelor (care nu au un nivel ridicat de dificultate), dar nu există disciplină, sport sau domeniu în care să iasă campioni pe bandă rulantă.

Vedere de ansamblu asupra artelor marțiale și sporturilor de contact în România.

Noi putem zice că am adus și noi diferiți sportivi și că ne-am fi afirmat, dar din păcate momentan nu avem cu ce să ne mândrim deoarece nu avem nici școli deosebite sau rezultate deosebite.

Putem fi mândri doar că încercăm să ne întrecem și ne vom întrece într-o bună zi.

România totuși are o rețineră în popularizarea acestor sporturi, atât în TV și presă, cât și practic.

Este un domeniu care cel puțin pentru tineret ar trebui să fie destul de accesibil și să fie sponsorizat.