

Esportes de Combate

Os esportes de combate são os esportes que envolvem técnicas e estratégias de luta entre dois atletas. Cada esporte de combate possui regras específicas e golpes pré-definidos. Esses esportes podem ser praticados como uma forma de defesa pessoal ou uma forma de arte, conhecidas como artes marciais.

Exemplos de esportes de combate: boxe, jiu-jitsu, judô, taekwondo, wrestling, kung fu, esgrima, kickboxing, luta livre esportiva e karatê.

Dentre eles, boxe, judô, taekwondo, wrestling, esgrima e caratê são esportes de combate olímpicos.

1. Boxe



O boxe é um esporte de combate em que os atletas tentam acertar um ao outro com socos e, ao mesmo tempo, evitar ser atingido. O objetivo principal é nocautear o adversário.

O nocaute é válido quando um atleta derruba o adversário no chão, e este precisa ficar lá por, pelo menos, dez segundos consecutivos. Se conseguir fazer isso, a luta termina.

Os atletas, chamados de pugilistas, usam luvas para proteger as mãos e protetores bucais para proteger os dentes. As lutas de boxe são realizadas em um ringue e são divididas em rounds, que consistem em períodos de tempo determinado. Nas Olimpíadas, as lutas de boxe têm três rounds com três minutos cada um.

O boxe tem origens antigas, remontando ao Egito por volta de 4000 ou 3000 a.C. O boxe se tornou um esporte olímpico em 1904.

2. Jiu-jitsu



O jiu-jitsu é uma luta em que o atleta tenta dominar o adversário através de técnicas de torção ou estrangulamento.

A luta acontece num tatame e os atletas usam quimono e uma faixa na cintura. As faixas, que indicam a habilidade e a hierarquia dos atletas com 16 anos ou mais, podem ser de 8 cores diferentes. Esta é a ordem do menos para o mais experiente: branca, azul, roxa, marrom, preta, vermelha e preta, vermelha e branca, vermelha.

A origem do jiu-jitsu remonta há três mil anos antes de Cristo, provavelmente na Índia, onde era praticado por monges budistas. No entanto, essa modalidade foi aperfeiçoada e desenvolvida no Japão.

A palavra jiu-jitsu significa literalmente “arte suave”, pois é formado pelas palavras ‘ju’, que significa suavidade e ‘jutsu’, que significa arte.

3. Judô



O judô é um esporte no qual o objetivo do atleta é derrubar o adversário e imobilizá-lo com as costas no chão para vencer a luta.

As lutas têm uma duração de cinco minutos e são feitas num tatame. Os atletas usam quimono e uma faixa na cintura. As faixas podem ser de 9 cores diferentes, que simbolizam o ciclo de aprendizagem dos atletas, iniciando com a branca e terminando com a preta, nesta ordem: branca, cinza, azul, amarela, laranja, verde, roxa, marrom e preta.

O judô foi criado pelo mestre Jigoro Kano, que estudou um estilo de luta chamado Takenouchi-ryu, o qual foi fundado em 1532. A partir desse estudo, ele selecionou técnicas que deram origem ao judô. Em 1882, o mestre Kano fundou o Instituto Kodokan para ensinar o novo estilo que havia criado.

Em 1972, o judô foi oficialmente incluído nas Olimpíadas.

4. Taekwondo



Jogos Asiáticos no Ganghwa Dolmens Gym, em 30 de setembro de 2014, em Incheon, Coreia do Sul
Fonte: Shutterstock - Foto Colaborador BUGNUT23

O taekwondo é um esporte de combate com origem coreana, cujo objetivo é somar pontos através de técnicas de chutes e socos precisos no adversário.

As lutas são realizadas em um tatame e os atletas usam uma roupa branca chamada *dobok*, que é conhecida popularmente como o quimono do taekwondo. Uma das principais diferenças entre o quimono tradicional é a abertura da roupa, que no *dobok* abre nos lados e não na frente.

Além do *dobok*, os atletas usam alguns acessórios, como capacete, protetor do antebraço, protetor de tórax e protetor de boca.

No taekwondo, os atletas usam faixas de cores diferentes, que podem variar de acordo com o país. No Brasil, as dez cores são usadas na seguinte ordem, do atleta menos para o mais habilidoso: branca, cinza, amarela, laranja, verde, verde-escuro, azul, azul-escuro, vermelha, vermelha escura e preta.

O taekwondo teve origem há mais de 2000 na Coreia e se tornou um esporte olímpico em 1988, como esporte de exibição. Em 2000, nos Jogos Olímpicos de Sydney, o taekwondo passou a ser um esporte Olímpico.

5. Wrestling



9º Campeonato Mundial Universitário de Wrestling, em 29 de outubro de 2010, em Turim, Itália
Fonte: Shutterstock - Foto Colaborador Diego Barbieri

O wrestling é uma luta cujo objetivo é controlar os movimentos do adversário, derrubá-lo e dominá-lo com as costas no chão do tatame, em um movimento chamado de *touche*.

Este esporte tem diferentes estilos. O wrestling olímpico é dividido em dois: greco-romano, estilo livre feminino e masculino.

No estilo greco-romano, não é permitido usar as pernas para defender ou atacar, enquanto no estilo livre é permitido.

Os atletas usam uma roupa que parece um maiô e os protetores de cabeça e de orelha são opcionais.

É provável que o wrestling seja o esporte mais antigo do mundo, depois do atletismo. Ele faz parte dos Jogos Olímpicos desde 1896.

6. Kung fu



O kung fu é uma arte marcial de origem chinesa, que envolve técnicas de socos, chutes e torções, com mãos livres ou usando armas tradicionais chinesas (bastão, espada, lança). Ele inclui várias modalidades, dentre as quais o Sanda e o Shuaijiao.

Sanda é um estilo de luta mais livre e independente, geralmente disputado numa plataforma em forma de quadrado chamada de *leitai*, que mede 8 x 8 metros. A luta é dividida em três rounds com a duração de dois minutos cada. Vence quem ganhar dois rounds ou conseguir eliminar o seu adversário.

Por outro lado, o Shuaijiao é um estilo de Kung Fu que utiliza mais técnicas de projeção (quedas), chaves e imobilizações. As competições de Shuaijiao são disputadas numa arena circular com 9 metros de diâmetro. A luta é dividida em dois rounds com a duração de três minutos cada. Vence quem tiver mais pontos ou conseguir eliminar o seu adversário.

A prática do kung fu é bastante antiga. Imagina-se que a sua origem remonte há quase 3000 a.C.

7. Esgrima



Fonte: Shutterstock - Foto Colaborador Fotokostic

A esgrima é um esporte disputado por uma espada, florete ou sabre, com o objetivo de tocar o adversário.

Ao contrário dos outros esportes de combate, na esgrima, os atletas tentam atacar e defender sem qualquer contato corporal direto. Os atletas usam roupa branca e são obrigados a usar os seguintes acessórios: colete protetor, luvas e máscara de metal.

Os combates são feitos em uma pista que mede 14 metros de comprimento e com largura entre 1,5 a 2 metros. As lutas são divididas em três rounds com a duração de três minutos cada.

A esgrima teve origem na Pré-História e se tornou um esporte olímpico em 1896.

8. Kickboxing



O kickboxing é um esporte de combate que combina técnicas de boxe e artes marciais, incluindo chutes, socos, joelhadas e cotoveladas, com o objetivo de nocautear o adversário.

Os atletas, chamados de kickboxers, usam protetor de cabeça, proteção bucal e luvas e lutam num ringue. As lutas de kickboxing são divididas em rounds, que têm durações determinadas.

Apesar de existir as regras gerais da modalidade, algumas podem variar de acordo com a organização do torneio.

O kickboxing originou-se na década de 1950, no Japão. Entretanto, difundiu-se nos Estados Unidos, na década de 70, como uma variante do karatê, por isso era chamado de *Karatê Full Contact* (Karatê de Contato Total, em português).

9. Luta livre esportiva



A luta livre esportiva, também conhecida como luta livre brasileira, foi criada no Rio de Janeiro. Nesse esporte, o atleta tenta dominar o adversário e imobilizá-lo de costas para o chão, através de técnicas de chaves nas articulações.

É importante destacar que golpes como estrangulamento, puxões de cabelo ou dedo no olho são proibidos na luta livre. A punição para os atletas que os utilizam é a desclassificação.

A luta livre esportiva mistura uma série de técnicas do wrestling, judô e jiu-jitsu. As lutas são realizadas num ringue, disputadas por rounds com períodos de tempos pré-determinados.

10. Karatê



O karatê é um esporte que se divide em kihon, kata e kumitê.

- kihon são as técnicas básicas de ataque e defesa;
- kata é a sequência de técnicas que simulam uma luta;
- kumitê são as lutas propriamente ditas.

Os atletas do karatê usam quimono e uma faixa na cintura. As faixas representam a graduação dos atletas e podem ter 8 cores diferentes, iniciando com a branca e terminando com a preta, nesta ordem: branca, amarela, vermelha, laranja, verde, roxa, marrom e preta.

O karatê teve origem em Okinawa, que atualmente faz parte do Japão, mas que antes pertencia à China. Foi no Japão que o karatê evoluiu e entrou oficialmente nos Jogos Olímpicos de Tóquio, em 2020.

A palavra karatê significa “mãos vazias”. O objetivo desta arte marcial é aperfeiçoar o caráter, através da disciplina do corpo e da mente.