**CENTRO CULTURAL ARTE LUTA N'GOLO CAPOEIRA**

**MESTRE DIONÍZIO**

**A CAPOEIRA COMO COMPLEMENTO PARA ATLETAS DE ARTES MARCIAIS MISTAS.**

**Estagiário: Romulo Batista Neres de Oliveira**

**A CAPOEIRA COMO COMPLEMENTO PARA ATLETAS DE ARTES MARCIAIS MISTAS.**

Resenha apresentada para disciplina Capoeira, no sistema de graduação e troca de corda, usando o critério de acordo com as normas e procedimentos revisadas no encontro pedagógico de Março/ 2015, do Centro Cultural Arte Luta N’GOLO Capoeira.

*Introdução:*

*Esta resenha mostra as vantagens de se buscar conhecimento na capoeira como complemento nos atletas de MMA (artes marciais mistas) e mostrar diversas vantagens nas habilidades necessárias e primordiais para o praticante desta arte. Busca também demonstrar que a capoeira sempre foi uma modalidade atuante nas lutas de MMA desde suas primeiras aparições, como luta desafiadora em praticantes de outras artes marciais, mostrando toda sua destreza e contundência inserida na arte.*

Referências:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness and flexibility in health adults. Medicine and Science in Sports and Exercise, 1998.

MATTOS, H. C. C. Os EFEITOS DA PRATICA DA CAPOEIRA SOBRE A FORÇA, FLEXIBILIDADE, RESISTENCIA, HABILIDADE ESPECIFICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL. Rio de Janeiro. UGF ,1997.

NETO, A. M. S., GUIA DIDÁTICO ARTES MARCIAIS E ESPORTES DE COMBATE, São Paulo:2013. 219p.

SOUZA, S. A. R. A CRIATIVIDADE NA CAPOEIRA*.* Curitiba: Grupo Muzenza, 1989.

PEREIRA, A. B. O., A CAPOEIRA COMO ESPETÁCULO: Sentimento nacional, esporte e identidade (1909 – 1938), Monografia apresentada ao Departamento de História da PUC-Rio como parte dos requisitos para obtenção de grau de licenciatura em História. Rio de Janeiro 2010, pág. 14.

VASQUES, D. G., AS ARTES MARCIAIS MISTAS (MMA) COMO ESPORTE MODERNO: entre a busca da excitação e a tolerância à violência, Bahia e Sociedade ano 8, n 22, set. 2013.

 A capoeira com seu histórico de luta de libertação e defesa contra um opressor desenvolveu-se a ponto de ser utilizada para competições abertas de diversas artes marciais em público, sagrando-se vencedora em parte delas, mostrando assim desde os primeiros passos (meados do século XX) como luta eficiente para o combate. Tendo em vista hoje a grande popularização do esporte MMA e a procura por esta modalidade , observamos as técnicas e treinamentos dos movimentos básicos oferecidos na capoeira para desenvolvimento dos diversos jogos de diferentes tipos e ritmos, que buscam acertar o oponente com malicia e destreza, explorando a expressão corporal e o autocontrole para conectar os golpes e movimentos nos momentos certos dentro dos jogos da capoeira, assim desenvolvendo habilidades motoras e psicológicas que são de grande valia para atletas que buscam novas e diferentes técnicas das convencionais utilizadas nas competições de MMA(artes marciais mistas), e demostrando a eficiência da capoeira .

 Importante ressaltar que na capoeira existem diversas possibilidades do desenvolvimento de atletas que competem com regras abertas, favorecendo o capoeirista com as técnicas de combate fora do senso comum para artes marciais mista, proporcionando habilidades oferecidas pela capoeira como luta marcial. Constatamos também que a capoeira oferece ao competidor de MMA o fator surpresa em relação a lutas tidas como básicas para essa modalidade de combate, (muay thai, jiu-jitsu, submission, etc), sendo uma luta dinâmica e de movimentos contínuos, utilizando de fintas para seus golpes efetivos.

 A capoeira em muito se assemelha às demais modalidades da família das Artes Marciais e Esportes de Combate, compartilhando elementos comuns como a presença de movimentos de ataque, defesa e contra-ataque, código de ética e de conduta, sistema de graduações e níveis de aprendizado, indumentária específica, base filosófica e um histórico relacionado à resistência e à luta contra os opressores.

Com este trabalho mostramos a importância da capoeira e suas habilidades adquiridas na sua pratica, onde o treinamento demonstra oferecer desenvolvimento de auto controle emocional, juntamente com movimentos motores de ataques, defesas e fintas em diferentes ritmos para os competidores de lutas marciais, no caso específico o MMA.