



PROGRAMMA DIDATTICO

SETTORE
MUAY THAI

*Il presente documento illustra il
programma didattico ufficiale
della Federkombat.*



Commissione Tecnica Nazionale

Programma didattico della Muay Thai

1. INTRODUZIONE

Il Programma Didattico è il documento che riunisce tutti i contenuti, gli obiettivi, le metodologie, le strategie formative ed i criteri di qualificazione della Muay Thai FEDERKOMBAT.

All'interno del programma sono indicati tutti i contenuti Tecnici tipici di questo sport.

Lo scopo e la massima attenzione alla Tecnica intesa come capacità di combattere e conoscenza dei colpi e delle manovre difensive e offensive. La valutazione si basa sia sulla conoscenza delle tecniche richieste, sia soprattutto sulla loro capacità di esecuzione in situazioni dinamiche (combattimento).

Il programma è suddiviso in periodi di apprendimento nei quali vengono assegnati i gradi tecnici.

I Khan attestano il livello dell'Atleta tesserato in qualsiasi ambito esso svolga la propria attività all'interno della FEDERKOMBAT.

I percorsi di apprendimento per accedere agli esami di Khan possono essere modulati dal DT di società in base alle capacità del proprio allievo ed alle sue attitudini.

Quindi il programma è stato redatto secondo una logica di priorità:

- 1) Tutela dell'integrità fisica dell'Atleta con particolare attenzione a tutti i settori giovanili
- 2) Coerenza con il livello di impegno richiesto nelle attività amatoriali e agonistiche
- 3) Particolare attenzione alla proporzione tra capacità di offesa e capacità di difesa in combattimento

- 4) Il programma segue una progressione lineare, solo apparentemente più densa nei Khan iniziali, in quanto ogni esame successivo prevede la verifica ulteriore di quanto esaminato nel precedente
- 5) riguardo l'accesso alle competizioni da parte di Atleti ancora non in possesso dell'intero bagaglio tecnico, si ritiene opportuno fornire ai Tecnici di Società uno strumento di misurazione e valutazione delle capacità dei loro Atleti attraverso il presente programma.

L'applicazione delle Tecniche si adatta alla specialità praticata della Muay Thai, prevedendo quindi plausibili differenziazioni tattiche.

In virtù di quanto detto finora gli Atleti agonisti potranno acquisire il Khan superiore anche per significativi meriti Sportivi fino al 8° Khan.

I programmi di esame sono stati redatti tenendo conto che:

1. Le conoscenze tecniche acquisite e quindi gli esami di passaggio di Khan che ne dimostrano la competenza sono ugualmente importanti sia nel leggero che pieno contatto.
2. Molti Atleti possono confondere le azioni tecniche tipiche della Muay Thai con le affini ma sostanzialmente diverse della Kickboxing.
3. Molti Atleti padroneggiano un repertorio limitato di tecniche, con conseguente difficoltà ad imporsi tatticamente, limitandosi quindi a contare solo sulla preparazione fisica ed atletica
4. Mancava una linea guida e una standardizzazione idonea da essere utilizzata sul tutto territorio Nazionale, utile a valutare correttamente il livello tecnico degli Atleti.

2. **TERMINOLOGIA**

La terminologia utilizzata è in italiano e thailandese. Sono stati volutamente utilizzati nomi di tecniche proprie della disciplina che valorizzano un programma didattico sì sportivo ma anche culturale legato alla specificità marziale della disciplina.

Inoltre, sono state introdotte nozioni analitiche delle priorità di insegnamento, rispetto ai principi di:

- Tutela della sicurezza dell'Atleta
- Aderenza al regolamento gare FEDERKOMBAT
- Aderenza al regolamento sanitario
- Aderenza alla Affiliazione della Società ed al Tesseramento del Tecnico di Società

3. COMMISSIONE DI ESAME (da 1° Khan a 9° Khan)

La Commissione di Esame può essere composta dal Direttore Tecnico della Società Sportiva regolarmente affiliata alla Federazione e regolarmente tesserato per la disciplina e specialità di riferimento dell'esame eventualmente affiancato dal Direttore Tecnico Regionale che ogni Comitato Regionale FEDERKOMBAT ha a disposizione nel suo organico.

La struttura dell'esame potrà essere così organizzata:

- 1) Preatletismo speciale e specifico (già dal riscaldamento propedeutico si possono fare delle valutazioni sull'esecuzione tecnica)
- 2) Esecuzione delle tecniche

Primo step colpi a vuoto (Iai Tao)

Secondo step colpi su attrezzi specifici quali Pao, Focus, scudi e sacchi.

Terzo step scambi tecnici (Lern Chern) con un compagno di allenamento (sparring condizionato e libero)

Si parte da colpi singoli per proseguire con colpi in serie e combinazioni (Khon Muay Kee). Si parte dal semplice e si passa gradualmente al difficile inserendo tutti i contenuti tecnici che il programma d'esame prevede.

4. CRITERI DI VALUTAZIONE

I criteri di valutazione che la commissione d'esame deve utilizzare ed ai quali fare riferimento sono i seguenti:

- 1) Le tecniche esaminate devono essere eseguite con destrezza, balistica ed economia energetica
- 2) Le combinazioni di colpi devono essere coordinate ed i movimenti devono apparire coerenti con le distanze di combattimento, con le azioni e reazioni dell'avversario
- 3) I colpi devono essere efficaci e precisi nell'impatto
- 4) Le azioni difensive devono apparire decise e coerenti con la volontà di eludere ed annullare gli attacchi ricevuti
- 5) La valutazione tende a definire la competenza tecnica acquisita "capacità di combattimento"

PROGRAMMA DI 1° KHAN

Contare fino a 10 in Thai

Corda (3 Minuti)

Spostamenti: Kum Chum - Seub

Ian Tao (vuoto): Phasom (combinazioni delle tecniche acquisite sull'asse frontale e guardie di difesa e attacco Tecniche di Base

Attacchi:

Mahd Dtronk (Pugni diretti)

Sowk Dtad (Gomitata traiettoria orizzontale)

Kao Dtronk (Ginocchiata Frontale) dalla media e corta distanza

Teep Dtronk (calcio frontale)

Tae Lam / Dtee Dtad, (Calcio Circolare su tre livelli alto medio basso)

Lavoro in Coppia:

Pao: : Tenuta e utilizzo ed esecuzioni delle tecniche acquisite (esclusione dei calci bassi)

Difese:

Kao Bang Nok

Da pugno diretto

Dal Teep

Kon Muay Kee: Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche base e le difese previste nel programma.

Chap.Ko / Plam (Clinch): Approccio di base, ingressi, blocchi e ostruzione attiva

Storia e Tradizioni: Origini della Muay Thai, Cosa è la Ram Muay

Ram Muay e Wai Khru: Omaggio al Maestro, Accesso al Ring e Giro delle corde: il perché dei movimenti prima del Wai Kru.

Regolamento: 5 Falli; 5 Tecniche Valide

PROGRAMMA DI 2° KHAN

Piena conoscenza del programma precedente!

Corda (3 Minuti)

Spostamenti: Ian Sam Kum (i tre passi del Gigante)

Ian Tao (vuoto): Phasom (combinazioni delle tecniche acquisite sull'asse frontale, laterale curando guardie di difesa e attacco). Spostamenti Laterali ("tagliare il ring").

Tecniche di Base

Attacchi:

Mahd Wiang (Pugni gancio largo più di 90°)

Mahd Tawad (Pugno gancio corto angolo 90°)

Sowk Ngad (Gomitata traiettoria verticale)

Sowk Pung (Gomitata a percussione)

Kao Dtee (Ginocchiata laterale a battente a corta distanza in plam)

Kao Noi (Corta Ginocchiata su linea bassa interno coscia in plam)

Teep Kham (calcio frontale con anca ruotata)

Dtee Chieng, (Calcio diagonale ascendente sui tre livelli, alto medio, e basso)

Lavoro in Coppia:

Pao: Tenuta e utilizzo ed esecuzioni delle tecniche acquisite (esclusione dei calci bassi)

Cuscino Colpitore: esecuzioni delle tecniche acquisite sulla linea media e bassa

Difese:

Kao Bang Nai

Da gancio

Dal Teep kam

Kon Muay Kee: Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche base e le difese previste nel programma.

Chap.Ko / Plam (Clinch): Progressi nell'approccio di base, ingressi, blocchi e ostruzione attiva

Storia e Tradizioni: Gli Amuleti della Muay Thai

Wai Khru: dall'ingresso sul ring più Thep Panom e Kom Krap

Regolamento: 10 Falli; 10 Tecniche Valide

PROGRAMMA DI 3° KHAN

Piena conoscenza dei programmi precedenti!

Corda con variazioni di ritmo (3 Minuti)

Spostamenti: Ian Suk Gasem (passo fintato)

Ian Tao (vuoto): Phasom (combinazioni delle tecniche acquisite sull'asse frontale, laterale curando guardie di difesa e attacco) con cambio guardia.

Tecniche di Base

Attacchi:

Mahd Suei (Pugni Montante al viso)

Mahd Ngad (pugno Montante al corpo)

Sowk Dtee(Gomitata discendente diagonale)

Sowk Glab (Gomitata girata)

Kao Chieng (Ginocchiata diagonale al corpo)

Tae Quad Torani, Calcio circolare (in spazzata sul polpaccio)

Lavoro in Coppia:

Pao: Tenuta e utilizzo ed esecuzioni delle tecniche acquisite (esclusione dei calci bassi)

Cuscino Colpitore: esecuzioni delle tecniche acquisite sulla linea media e bassa

Difese:

Da Montante

Deflessioni e assorbimenti sui calci

Kon Muay Kee: Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche base e le difese previste nel programma.

Chap.Ko / Plam (Clinch): Progressi nelle tecniche di lotta e proiezioni, passaggio dal frontale al laterale

Storia e Tradizioni: Nai Khanom Tom

Mae Mai: Salab Fan Pla: (Muoversi a Zig Zag- passo perno)

Paksa Waeg Rang: (L'uccello si sporge dal nido)

Wai Khru: dall'ingresso sul ring più Thep Panom, Kom Krap, Tawai Bangkom, Pathom Move

Regolamento: Protezioni, Tempi Gara, 10 Falli e 10 Tecniche Valide.

PROGRAMMA DI 4° KHAN

Piena conoscenza dei programmi precedenti!

Corda con variazioni di ritmo (3 Minuti)

Il bendaggio per amatori

Spostamenti: Seau Yang (passo in rotazione con cambio guardia)

Ian Tao (vuoto): Phasom (combinazioni delle tecniche acquisite sull'asse frontale, laterale curando guardie di difesa e attacco) con cambio guardia.

Tecniche di Base

Attacchi:

Mahd Kok (Pugno traiettoria Discendente al viso)

Sowk Gratung (Gomitata ascendente con rotazione del tronco)

Kao Laa (Ginocchiata laterale al corpo)

Tae Twad (Calcio circolare discendente)

Lavoro in Coppia:

Pao: Tenuta e utilizzo ed esecuzioni delle tecniche acquisite (esclusione dei calci bassi)

Cuscino Colpitore: esecuzioni delle tecniche acquisite sulla linea media e bassa

Difese:

Da Montante

Deflessioni e assorbimenti sui calci

Kon Muay Kee: Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche base e le difese previste nel programma.

Chap Ko / Plam (Clinch): Progressi nelle tecniche di lotta e proiezioni, passaggio dal frontale al laterale, passaggio dal laterale alla schiena.

Storia e Tradizioni: Mae Mai:

Chawa Sad Hok (il javese colpisce con la lancia)

Inao Tan Grit (Inao colpisce con il Criss)

Wai Khru: dall'ingresso sul ring più Thep Panom, Kom Krap, Tawai Bangkom, Pathom Move, Prom Move, Thepnimit

Regolamento: Categorie e relative Protezioni, Tempi Gara, 10 Falli e 10 Tecniche Valide.

PROGRAMMA DI 5° KHAN

Corda con variazioni di ritmo (3 Minuti) , Il bendaggio per amatori.

Spostamenti: Seau Yang (passo in rotazione con cambio guardia)

Ian Tao (vuoto): Phasom (combinazioni delle tecniche acquisite sull'asse frontale, laterale curando guardie di difesa e attacco) con cambio guardia.

Tecniche di Base

Attacchi:

Mahd kwan jack Narai (Pugno con rotazione del tronco)

Sowk Sahb (Gomitata verticale discendente)

Kao Dtad (Ginocchiata circolare)

Bata lup pak (Calcio frontale al viso)

Lavoro in Coppia:

Pao: Tenuta e utilizzo ed esecuzioni delle tecniche acquisite (esclusione dei calci bassi)

Cuscino Colpitore: esecuzioni delle tecniche acquisite sulla linea media e bassa

Difese dalle tecniche acquisite

Kon Muay Kee: Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche base e le difese previste.

Chap Ko / Plam (Clinch): Progressi nelle tecniche di lotta e proiezioni.

Len Chern: Esercizi di sparring condizionato

Storia e Tradizioni:

Mae Mai:

5) Yo Khao Prasumeru (Yo sale sul monte Prasumeru/ solleva il monte Prasumeru)

6) Tha Them Kham Fak (Il vecchio tiene il melone)

Wai Khru: completo

Regolamento: Poteri dell'arbitro, Categorie e relative Protezioni, Tempi Gara, 10 Falli e 10 Tecniche Valide.

PROGRAMMA DI 6° KHAN

Piena conoscenza dei programmi precedenti!

Corda con variazioni di ritmo (3 Minuti)

Spostamenti: Mah Yong (passo del cavallo a dressage)

Ian Tao (vuoto): Phasom (combinazioni delle tecniche acquisite sull'asse frontale, laterale curando guardie di difesa e attacco) con cambio guardia.

Tecniche di Base

Attacchi:

Uso dell'avambraccio come colpo

Sowk Glab (Gomitata con rotazione del tronco)

Kao Loy (Ginocchiata saltata)

Lavoro in Coppia:

Pao: Tenuta e utilizzo ed esecuzioni delle tecniche acquisite (esclusione dei calci bassi)

Cuscino Colpitore: esecuzioni delle tecniche acquisite sulla linea media e bassa

Difese dalle tecniche acquisite

Kon Muay Kee: Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche base e le difese previste.

Chap Ko / Plam (Clinch): Progressi nelle tecniche di lotta e proiezioni.

Len Chern: Esercizi di sparring condizionato

Storia e Tradizioni:

Mae Mai:

7) Mon Yan Lak (Mon sorregge il pilastro)

8) Pak Lok Toi (Conficcare il paletto)

Wai Khru: completa

Regolamento: Criteri di giudizio (tecniche a segno e bersagli validi), Tempi Gara, 10 Falli e 10 Tecniche Valide.

PROGRAMMA DI 7° KHAN

Spostamenti:

Ian Tao (vuoto): Phasom (combinazioni delle tecniche acquisite con cambio guardia) Tecniche di Base

Attacchi:

Uso dell'avambraccio come colpo

Sowk Gratung (Gomitata ascendente al mento con braccio rovesciato)

Kao Lod (Ginocchiata in spinta dallo sterno verso il basso)

Lavoro in Coppia:

Pao: Tenuta e utilizzo ed esecuzioni delle tecniche acquisite (esclusione dei calci bassi)

Cuscino Colpitore: esecuzioni delle tecniche acquisite sulla linea media e bassa

Difese:

Dalle tecniche acquisite

Kon Muay Kee: Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche base e le difese previste nel programma.

Chap Ko / Plam (Clinch): Progressi nelle tecniche di lotta e proiezioni.

Len Chern: Esercizi di sparring condizionato

Storia e Tradizioni:

Mae Mai:

9) Jarakee Fad Hang (il cocodrillo agita la coda)

10) Hak Nguang Ayara (Spezza le zanne dell'elefante)

Wai Khru: complete

Regolamento: il Punteggio, penalità e minuspoint, Criteri di giudizio (tecniche a segno e bersagli validi differenze tra light e full), Tempi Gara, 10 Falli e 10 Tecniche Valide.

PROGRAMMA DI 8° KHAN

Ian Tao (vuoto): Phasom (combinazioni delle tecniche acquisite con cambio guardia) Tecniche di Base

Attacchi:

Kadot (Tecniche Saltate): Mahd, Sowk, Kao, Dtee

Lavoro in Coppia:

Pao: Tenuta e utilizzo ed esecuzioni con potenza delle tecniche acquisite (esclusione dei calci bassi)

Cuscino Colpitore: esecuzioni con potenza delle tecniche acquisite sulla linea media e bassa

Difese:

Anticipo della difesa su ogni attacco (uso dello specifico timing)

Kon Muay Kee: Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche base e le difese previste anche nei programmi precedenti.

Chap Ko / Plam (Clinch): Progressi nelle tecniche di lotta e proiezioni.

Len Chern:

Light sparring 3x1

Massaggio pre gara dell'atleta

Bendaggio da Pro

Storia e Tradizioni:

Mae Mai:

11) Naka Bid Hang (Torcere la coda del serpente)

12) Viroon Hok Glab (il salto dell'uccello)

Wai Khru: complete

Regolamento: Conoscenza generale

PROGRAMMA DI 9° KHAN

Piena conoscenza dei programmi precedenti con eccellente esecuzione delle tecniche acquisite.

Corda con variazioni di ritmo (3 Minuti)

Riscaldamento muscolare, articolare e massaggio pre gara, bendaggio da Pro, antidoping,

Ian Tao (vuoto): Phasom (combinazioni delle tecniche acquisite con cambio guardia) Tecniche

di Base

Attacchi:

Kao Ku (Doppia Ginocchiata saltata)

Sawk Ku (Doppia Gomitata Saltata)

Lavoro in Coppia:

Pao: Tenuta e utilizzo ed esecuzioni con potenza delle tecniche acquisite (esclusione dei calci bassi)

Cuscino Colpitore: esecuzioni con potenza delle tecniche acquisite sulla linea media e bassa

Difese: Deflessioni, schivate e spostamenti su tecnica ricevuta.

Kon Muay Kee: Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche base e le difese previste.

Chap Ko / Plam (Clinch): Progressi nelle tecniche di lotta e proiezioni con particolare attenzione a quelle su calcio ricevuto. Len Chern: Light sparring 3x1

Storia e Tradizioni:

Mae Mai dalla 1° alla 12 integrate da:

13) Dab Chavala (Spegnere la lanterna)

14) Kun Yak Jub Ling (Il gigante afferra la scimmia)

15) Hak Kor Erawan (Rompere il Collo dell'elefante)

Wai Khru: complete

Regolamento: Piena conoscenza del regolamento di gara