

site playbonds

O que é Submissão no MMA?
No esportes de combate, a submissão é uma estratégia importante usada em lutas de contato total, como no MMA (Mixed Martial A) Tj T*

de forçar o oponente a se render usando diferentes formas de compressão ou imobilização em articulações ou no corpo inteiro.

Utilização de submissão no MMA
A técnica de submissão é usada no MMA quando um lutador está em uma posição inferior em relação ao oponente e está prestes a ser imobilizado. Nesse caso, a submissão ajuda o lutador a dominar a posição, neutralizar e imobilizar o oponente. Isso é normalmente feito com utilização de pressão ou tensão em pontos muito específicos dos membros do oponente, causando limitações em seu movimento.

Tipos de submissão permitidos e não permitidos
No MMA, as regras variam ligeiramente dependendo do regulador, mas a submissão permite utilizar estrangulamentos das mãos e dos pés, embora não sejam permitidas cotoveladas, cabeçadas ou qualquer forma de dano físico no adversário. Padrões genéricos exigem que um atleta se renda verbalmente ou exiba um sinal claro de incapacidade para continuar a luta, se tornando assim o vencedor automaticamente.

Dominação através de técnicas de submissão
Dominar as técnicas de submissão é um processo que exige muita prática, visa a melhoria constante das habilidades de luta e o conhecimento dos pontos fracos anatômicos para conseguir uma vantagem face ao oponente. É um processo de treino rigoroso, que visa consolidar as técnicas existentes, aumentar a taxa de sucesso no octógono e tornar-se um lutador de MMA completo.

Autor: bandysautoservice.org

Assunto: site playbonds

Palavras-chave: site playbonds

Tempo: 2024/11/29 3:29:05