

Vistos nos sites:

www.karatebarretos.com.br/

www.akv.pt/

OS EXERCÍCIOS NO KARATE

(Subsídios para uma Fundamentação)

Abel A. A. Figueiredo

1988

1994

PREFÁCIO

Este documento foi elaborado fundamentalmente em Abril de 1988 ao nível da disciplina de Metodologia Geral do Treino incluída no 4º ano da Licenciatura em Educação Física, Ramo de Desporto / Desportos de Combate - Karate.

Mantendo-se o seu interesse, principalmente no que se refere à aproximação entre os conceitos gerais da Metodologia Geral do Treino e os dos BUDO (desportos de combate tradicionais do Japão), fizemos apenas algumas modificações de pormenor, nomeadamente correções cronológicas e apresentamo-lo como documento de apoio à ação de formação sobre Exercícios no Karate realizada em 2 e 3 de Julho de 1994 em Lamego.

O grande projeto desta primeira ação de formação, tal como apresentado previamente pelo Gabinete de Apoio à Formação da Federação Nacional de Karate - Portugal, será o de comparar complementarmente as abordagens tradicionais à modalidade (maior domínio analógico) com alguns conhecimentos da Teoria e Metodologia Geral do Treino (maior domínio sistemático). Tentar-se-á ultrapassar o reducionismo do empirismo extremista e o da sistematização inadequada, rumo à construção de uma Teoria e Metodologia Específica do Ensino e Treino de Karate.

Nesta ação apresentar-se-á uma caracterização do Karate numa abordagem que não se reduz às qualidades físicas predominantes. No entanto, abordar-se-ão as principais qualidades físicas e formas de treino, assim como o treino técnico e tático na modalidade.

Junho de 1994

A FORMA É FINITA, O CONTEÚDO, INFINITO.

INTRODUÇÃO

É num movimento face às suas limitações como sistema tratante de informação, que o Homem tem caracterizado a "realidade" em unidades com significado, o que permite o seu melhor controle e uma melhor clarificação das suas relações, quer intrínsecas, quer extrínsecas. Assim se tem criado diversos sistemas lógicos de abordagem do Karate-do. Em trabalhos anteriores, temos encarado o *Karate-do*^[1] como uma das atividades da *Motricidade Humana*, no âmbito dos *Desportos de Combate*. A sua prática e ensino,

^[1]"Kara" é o vazio e "te" é a mão; ao divulgado significante "Karate" - mão vazia - adicionamos preferencialmente o termo "do" - o caminho ou a via -, como expressão explícita do significado a que nos referimos, mesmo quando utilizamos simplesmente o significante *Karate: a via da mão vazia*.

quando corretamente orientados, objetivam o desenvolvimento humanizante biopsicossocial, utilizando, como instrumentos básicos de ensino e treino, *exercícios* fundamentados em situações de combate.

Pretendemos começar a especificar melhor o nosso campo de intervenção, tornando-o cada vez mais pragmático, de forma a operacionalizar cada vez melhor a fundamentação teórica que temos vindo a encontrar em investigações anteriores.

Não pretendemos, de forma alguma, chegar a uma "listagem" de exercícios para a modalidade. Situando-nos noutra paradigma fundamentador, vamos procurar estudar os seus pressupostos básicos, o que quer dizer que se o ponto central deste trabalho tenta ser o exercício no Karate-do tal não será desligado de questões a ele inerentes.

Por outro lado, tentaremos evidenciar a compatibilidade entre os conhecimentos tradicionais e os conhecimentos da teoria geral do treino desportivo na fundamentação dos exercícios de Karate-do. Procuraremos uma distância que evite tomadas de posição polémicas e pré-concebidas em relação às concepções mais ou menos "marcialistas", ou mais ou menos "desportivistas", preocupando-nos sim por incidir em questões que consideramos num outro nível daquelas e em perfeita coerência com o já referido Significado Atual do Karate (1987), principalmente referenciado perante o *Homem atual*.

Será, por isso, o tema central deste trabalho o seguinte: *os conhecimentos científicos da Teoria Gerais do Treino aplicados no karate, não são incompatíveis com a ordem empírica e analógica dos conhecimentos da mesma modalidade, pelo que será possível chegar a uma fundamentação para os seus exercícios que englobe ambas as fontes de conhecimento*, de uma forma lógica e interligada, o que permitirá, como já se referiu, uma válida expressão em trabalho específico de ensino e treino de karate.

A metodologia que aqui utilizaremos será a que nos é mais pessoal; tendo um ponto central, alargaremos e aprofundaremos sucessivamente níveis que irão sendo identificados e investigados, em trajetos espirais progressivos, sempre referenciados àquele ponto central escolhido, partindo do princípio que, na exposição, não nos dirigimos exclusivamente a especialistas do treino da modalidade, pelo que nos preocuparemos em explicitar de forma sintética, os termos técnicos utilizados. Por outro lado, visamos também um público praticante da modalidade, mas sem acesso a este tipo de informações. Procuraremos sempre, agarrar nestes dois pólos possíveis, e "conduzi-los" por este mundo algo desconhecido que é o da Metodologia do Treino do karate.

Iniciaremos pela atividade que consideramos de suporte a este desporto, a prova competitiva de combate (Kumite), caracterizando-o de forma sintética e o mais clara possível. A seguir, mergulharemos mais no treino, considerando aspectos "tradicionais" na sua abordagem, para logo referirmos um referencial de fundamentação do mesmo. Será tempo de tratar então do exercício físico, colocando-o face ao combate, evidenciando aspectos importantes para o treinador, chegando mesmo a uma sua classificação algo recente, dada pela teoria geral do treino. Nova pesquisa na "tradição" virá a seguir, para passarmos pelos fatores de treino, com vista a chegarmos aos parâmetros de esforço. Finalizaremos com a apresentação de um quadro conclusivo que sirva de base de fundamentação ao nosso projeto de intervenção no ensino e treino de karate.

Aqueles que estão enamorados pela prática sem ciência, são como aquele navegador que segue num navio sem leme ou bússola, e que nunca tem a certeza em que sítio vai

O KUMITE

Falar em "situações de combate" é uma forma lata de abordar o combate. Convém no entanto especificá-las o mais possível, para começar o seu entendimento particular. No entanto esse quadro de referência pontual é visto como dinâmico e não como fixo, pelo que se procura essencialmente compreender e explicar as funções dos modelos inerentes e não definir exclusivamente as formas de comportamento; a passagem por esta fase é, apenas como um verdadeiro estudo de caso que serve de trampolim à falsificação dos modelos hipoteticamente lançados.

A expressão atual do combate de karate (no sentido de jogo de oposição um para um), pode ser considerada *a prova competitiva institucionalizada* que, no sentido desportivo restrito, permitirá comparar as prestações atléticas dos praticantes de uma forma estandardizada e regulamentada. Tal prova é denominada de *Kumite* (Kumi: encontro; te: mão), e existem várias expressões possíveis: por categorias de pesos, por faixas etárias, por sexos, individuais ou por equipas. A outra prova competitiva habitual no karate é a de *Kata*, prova esta que não será abordada especificamente neste trabalho. Interessa ainda referir que tomaremos como ponto de referência, quando indispensável, as regras da FMK (Federação Mundial de karate) diretamente formada a partir da WUKO (World Union of Karatedo Organizations), reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional desde 1985 (Jon Evans, *Black Belt*, Fev. 1988, p.58).

Caracterização

A prova de Kumite é um tipo de encontro dual caracterizado por uma oposição direta e com contacto físico controlado. Nela ocorrem movimentos acíclicos de luta inerme: deslocamentos, rotações, saltos e varrimentos como ações técnico-táticas preparatórias de outras: socos e pontapés diretos, cruzados, ou circulares, blocagens, derivações, esquivas, etc. Decorre numa área de 64 metros quadrados (8x8), tendo uma duração limite de 2, 3 ou mesmo 5 minutos - normalmente só as finais são de 5 minutos e as eliminatórias 2 ou 3 (dependendo da organização). Sem intervalos, existem interrupções possíveis determinadas por um árbitro principal, sempre que haja ações explícitas de serem pontuadas.

Atualmente, um *ippon* ("ponto") equivale a dois *wasari* e o combate pode terminar antes do fim do tempo limite com a pontuação correspondente a 3 *ippon*, com exceção da prova de *shobu ippon* onde a marcação de um *ippon* implica a vitória direta do combate^{3[3]}. Marcar pontos através da execução de ações motoras correspondentes a *wazari* ou *ippon* é o que podemos considerar como a forma positiva de marcar pontos e assim ganhar combates. À forma negativa referimo-nos à vitória por falta de comparecimento ou renúncia do adversário (*Kiken*), por desqualificações (*Shikkaku*), ou por pontos correspondentes a outras penalizações (*Keikoku*, *Hansoku Chui* e *Hansoku*).

Sendo a regra base do Kumite, a do controlo rigoroso do "contacto" em cada ação de ataque (princípio do *Sun-dome*: os ataques param a alguns centímetros do alvo, antes do

^{2[2]} CARRON, Albert, V., Motivation - Implications for coaching and Teaching, London-Ontario-Canada, Sports Dynamics, 1984, p.3.

^{3[3]} Trata-se de uma das provas de suporte do surgimento da nova FMK (Federação Mundial de Karate). Pretende-se que assim se extingam quer a WUKO quer outras Federações Internacionais com algum peso como é o caso da ITKF. Falta saber se realmente à distância entre as várias organizações internacionais ficou diminuída...

impacto - HABERSETZER, 1986, 2º vol., p.168), atualmente, o código de pontuação da FMK refere que uma ação motora é pontuada como ippon se obedecer aos seguintes critérios: "boa forma, atitude correta, aplicação vigorosa, zanchin⁴⁴⁾, timing adequado e distância correta".

Quanto à intensidade do esforço, não é constante, alternando com níveis que podem ir de pequena intensidade (ações preparatórias: pequenos saltitares, momentos de observação, etc.), até níveis máximos de velocidade de execução (ações finalizadoras de pontuação ou de defesa).

Suas Qualidades Físicas

Em relação às qualidades físicas predominantes, começaremos por referir que foi observado que "[...] do tempo útil que dura o combate, o Karateca em média não está em ação (execução técnico-tática objetiva, ofensiva ou defensiva, observável), mais de 15 segundos [...]", sendo que "80% das ações em competição não serão superiores a 50 centésimas de segundo. Os restantes 20% variam entre este valor e o 1,5 segundos" (Jorge Castelo, 1987, p.32).

Deste modo é plausível que se caracterize esta prova, em relação à *resistência*, como predominantemente do tipo *anaeróbio aláctico*.

A *velocidade* é uma das qualidades que transparece nas ações finalizadoras, quer frente à necessidade de surpreender o adversário e não lhe dar tempo de resposta à ação ofensiva, quer frente à necessidade de responder rapidamente às ações do oponente, quer mesmo ainda porque a sua variação positiva é fator intrínseco à transmissão eficaz

da força de impacto ($I = F * \Delta t$) ($F = m * a$) ($a = \frac{\Delta v}{\Delta t}$) ($v = \frac{\Delta d}{\Delta t}$). O impacto não é explicitamente procurado na competição, mas, como sua consequência biomecânica inerente, dependendo de quantidades de movimento ($Q = m * v$) elevadas, torna-se a velocidade, um critério explícito de pontuação e qualidade física mecanicamente importante. Além disso, interessa taticamente chegar ao adversário dificultando as suas reações de defesa, o que elogia ainda mais esta qualidade.

A forma predominante da manifestação da *força* nesta prova é a *força explosiva*, mais

perto do conceito de potência ($P = \frac{W}{\Delta t} \Leftrightarrow P = \frac{F * d}{\Delta t} \Leftrightarrow P = F * v$) do que do de força máxima (trabalho executado para vencer cargas máximas), sendo frequentemente utilizados os flexores, extensores, abdutores e adutores dos membros cujos níveis de *flexibilidade* dos antagonistas deverão ser elevados, preferencialmente do tipo ativo ou dinâmico - inteira relação com força.

Também a *precisão* é um fator determinante a ter em conta na obtenção dos pontos, porque o é para a aplicação eficaz da força, pelo que se considera importante a *coordenação*, principalmente a *coordenação de velocidade*, podendo-se mesmo referir então a *agilidade*, quando interinfluenciada pelas aptidões de velocidade e as de coordenação.

Por fim, pode-se falar em *mobilidade* ou *destreza*, ao se integrar especificamente a velocidade e coordenação com a força e flexibilidade.

O quadro seguinte procura representar esquematicamente a relação entre as qualidades físicas mais pertinentemente identificáveis para um nível de resolução de maior

⁴⁴⁾ Zan: "subsistir" ou "ficar". Shin: "o espírito". "[...] No essencial, a técnica [...] provém do espírito [...]" (K Tokitsu, 1979, p.164). "[...] Zanshin é um espírito alerta, sempre vigilante, sempre livre." (R. Habersetzer, 1986, p.40). Mesmo após o impacto, permanece um certo estado de espírito inerente ao combate.

probabilidade de sucesso na prova de Kumite. No entanto não se olhem para estas qualidades físicas como "partes" essenciais, já que, desde logo, elas não existem; valem apenas por serem modelos⁵⁵¹ teóricos de enquadramento funcional de uma determinada faceta do movimento humano.

O TREINO

As Áreas Básicas do Treino Tradicional

Normalmente, no Karate, as "[...] áreas básicas do treino [sistematizadas por Funakoshi Gichin (considerado um dos fundadores do Karate moderno) são três] - *Kihon*⁶⁶¹, que é o treino nos fundamentos; *Kata*⁷⁷¹, que é o treino em exercícios formais; e *Kumite*⁸⁸¹, que é o jogo de combate (sparring)". (Nakayama, in McLaren, 1988, p.27 - sublinhados nossos). Há que considerar, quanto a nós, uma outra área tradicionalmente importante, principalmente nas escolas de Okinawa (ilha ao sul do Japão, considerada como o "berço do Karate"), que está intimamente relacionada com a aplicação dos exercícios formais num treino com parceiro; referimo-nos aos *Bunkai*⁹⁹¹.

Nakayama evidenciou nessa entrevista que "a fundamentação do Karate do Mestre Funakoshi..... consistia no desenvolvimento de fortes bases, primeiro, pela prática do Kihon e Kata, e depois ao testar essas técnicas em Kumite [...]. (Ibidem, p.28)".

TOKITSU (1994, p. 118), no entanto, refere-nos as reticências claras que G. Funakoshi deixava à prática dos exercícios de combate livre que começaram a ser desenvolvidas no seu Shotokan, acabando mesmo Ôtsuka por criar o Wado-ryu. Por outro lado, refere-nos ainda o secretismo que os exercícios de combate tinham nas outras escolas de Okinawa.

De um trabalho anterior fica-nos evidenciado o fato de que o âmago da prática de Karate no século XIX e antes da II Grande Guerra do séc. XX é, sem dúvida nenhuma, a prática dos Kata. Após este período, sob diversas influências, vão surgindo outras dimensões de treino no Karate, com destaque especial para o Kumite. Hoje, embora desconhecendo corretamente as suas origens, temos identificado quatro dimensões características: Kihon, Kata, Bunkai e Kumite.

⁵⁵¹E assim, representações lógicas de realidade - não confundir com a "realidade" em si mesma.

⁶⁶¹ *Kihon*, no Karate, corresponde a um encadeamento mais ou menos simples de uma ou várias ações técnico-táticas de combate, executadas sem oposição, permitindo a repetição específica com o objetivo da aprendizagem e da automatização cada vez mais aperfeiçoada.

⁷⁷¹ *Kata* por sua vez, é um conjunto ordenado de ações técnico-táticas de combate, sem oposição, o que permite o seu treino solitário, e que são formalmente codificadas e encadeadas formando um conjunto identificado com um nome (Saifa, Seienchin, Sanchin, Kururunfa, Unsu, Bassai, etc.), sendo verdadeiros instrumentos culturais transmitidos no seio das escolas ("estilos"), aos quais além das exigências fisiológicas, que estão inerentes "estado de espírito orientados para a realização do", a *via* ou *caminho* (K. Tokitsu, 1979, p.89). Atualmente são também objetos de competição institucionalizada específica: prova de Katas, individual ou por equipas (três elementos), por sexos e escalões etários. Literalmente a palavra *kata* significa forma, molde, protótipo e, segundo K. Tokitsu (1994, p.13), foi apenas no século XX, após a introdução do Karate na ilha central japonesa que a palavra *kata* foi adotada; até aí, as sequências de ações técnico-táticas eram conhecidas pelos seus nomes próprios sem nome genérico.

⁸⁸¹ Jogo de combate com diversos níveis de complexidade. A oposição aqui é o fator identificador, jogando o treinador com graus de liberdade diversos, desde o definir quem ataca e defende, o como e quando o fazem, até situações totalmente livres e assim mais próximas da realidade (competitiva ou de combate "real"). Os graus são identificados em situações específicas: Gohon-Kumite (5 ataques), Sambon-Kumite (3 ataques), Ippon-Kumite (um ataque), como combates convencionais (Yakusuku-Kumite); Jiu-Ippon-Kumite como combate semi-convencional; Jiu-Kumite como combate livre.

⁹⁹¹ Do Kata são retirados pequenos conjuntos de ações técnico-táticas específicas desse Kata, e são treinados em sequência com parceiro. Possibilita o estudo interpretativo do Kata, tornando-se assim num Kumite convencional com referência a um Kata específico.

AS DIMENSÕES FORMAIS DO TREINO DE KARATE-DO

Quanto a nós, estas áreas básicas de treino, não devem ser interpretadas como exercícios de treino num sentido restrito; são sim *grupos* de exercícios, formalmente diferenciados e com conteúdos específicos de intervenção, só tendo significado quando perfeitamente integradas num processo que não se afasta do objetivo: *tornar mais eficaz as ações do atleta em combate*.

Ficar numa posição reducionista e demasiado presa aos formalismos evidenciaria um espírito excessivamente compartimentalizador, sem esforços sistémico-estruturalistas, após o racionalmente necessário esforço de sistematização.

"Mais" Treino

Uma das respostas fundamentais que têm sido encontradas para o aumento da performance do Karate, tem sido a do aumento das cargas de treino, ou seja, o aumento das solicitações ao sistema humano através dos exercícios físicos, isso tem significado mais Kihon, mais Kata, mais Bunkai e mais Kumite.

Se aparentemente, quanto maior o número de variáveis que tivéssemos identificado e controladas, melhor seria o controlo do processo, na "realidade", face à necessidade de agir, "aqui e agora", tal não se torna viável ao treinador que por isso encontra, melhor ou pior, um equilíbrio muito subjetivo. Procura-se um necessário¹⁰¹¹ e mais *seguro* controle do processo, como garantias de maior rentabilidade, ou seja, mais eficácia com mais economia de esforços face aos resultados possíveis, já que, numa analogia com a "lei dos rendimentos decrescentes", ao aumento das cargas de treino, não corresponde sempre o aumento da performance.

A esta não correspondência referida por Z. Wazny (1978), seguiu-se, continua este autor, um maior dinamismo investigador por parte dos cientistas especialistas em determinadas áreas específicas (fisiologia, biomecânica, psicologia, sociologia, etc.), que resultaram num número grande de dados perante os quais os treinadores se tem sentido mais ou menos inoperantes. Do extremo do "ensaio e erro" por falta de conhecimento fundamentado, passou-se para um aglomerado de dados que impossibilitam um tratamento exaustivamente global do problema; falta a tecnologia indispensável a este tipo de pesquisa, desde o início, pois as sínteses finais vem sempre "contaminadas" com as referidas especificidades das compartimentalizações.

Fundamentação

Desde logo que aquela preocupação nos é importante no que se refere à abordagem da modalidade, e, preocupados com a significação das necessárias compartimentalizações, antes de tudo, fundamentamos a sua abordagem numa noção significadora que traduzimos em dois conceitos:

- Máxima eficácia
- Benefícios mútuos

E isto porque se objetiva o Homem na sua globalidade biopsicossocioaxiológica (Sílvio Lima).

Trata-se de um outro paradigma de enquadramento, não dicotomizador e reducionista ao quantificável, mas holístico e estruturador das funções essenciais do Homem em desenvolvimento.

A seguir, encontramos como motor principal da modalidade o combate inerme, cuja inerente riqueza situacional (eu-mundo) o torna um verdadeiro trampolim de procura de

¹⁰¹¹Claramente em oposição ao "ensaio e erro".

eficácia, e trampolim porque estádio de passagem que, além de dar um significado de "desporto de combate" ao Karate, se torna um instrumento potencial de desenvolvimento e evolução do Homem atual, no sentido de o tornar cada vez melhor um ser humanamente eficaz.

Assim, os grupos de exercícios de Kihon, Kata, Bunkai ou Kumite, têm significado quando a sua expressão serve tais pressupostos e, desde logo, aí os fundamentamos, a estes e a quaisquer outros.

O EXERCÍCIO FÍSICO

Como necessidade

Os exercícios físicos, num sentido restrito e á luz da Teoria Geral do Treino são manifestações ordenadas e combinadas de ações motoras com exigências específicas sobre as estruturas fisiológico-funcionais, representando o meio mais importante ao dispor de treinadores e atletas para a melhoria da prestação (Berger e Houptman, 1985, p.14).

Eles aparecem como uma necessidade, pois o combate, a atividade por excelência e objetivo concreto do processo de treino desportivo do Karate, por si só, não tem as situações suficientemente controláveis para permitir a rentável automatização dos gestos, de forma a que o indivíduo possa evoluir mais eficazmente, para as suas aplicações possíveis (táctica); neste sentido, a automatização é encarada como uma verdadeira "tomada de consciência", como o refere Luís Bom (*in* H. Barreto, 1980, p.36) ao tornar suas as palavras de Piaget, porque liberta o indivíduo do "como fazer".

Estrutura Cinemática e Exigência Funcional

Hegedûs (1980) refere uma "estruturação", referindo-se por um lado à carga do exercício, no sentido da "exigência funcional", e por outro à sua forma no sentido do "aspecto cinematográfico" que, por alguns autores é referido apenas como "estrutura" (Hegedûs, 1980, p.23).

Logo aqui podemos destacar a importância que uma tal classificação pode ter para o treinador de Karate, pois, como quisemos fazer notar, é o aspecto cinemático observável pelos juizes um fator determinante à obtenção da vitória em competição institucionalizada (a "boa forma" das regras), e isto para já não falar das provas de Kata. Pode, pois a manipulação incidir mais na estrutura cinemática do exercício (movimento do punho mais retilíneo, rodar o pé de apoio, não dobrar tanto o tronco, etc.) ou, por outro lado, mais no aspecto das suas exigências funcionais (carga), referentes mais ao grau de esforço ou intensidade (mais ou menos repetições por unidade de tempo, mais ou menos rápido, mais ou menos *Kime*, etc.) e à quantidade total de trabalho ou volume (maior número de repetições, mais tempo em execução, etc.).

Note-se bem que a manipulação num destes aspectos pode ter, e normalmente tem, repercussões sobre o outro. O exercício é um todo e alterar a intensidade (nº de repetições por unidade de tempo) poderão provocar certas modificações na estrutura cinemática da execução, assim como a alteração desta provocará certamente alterações na carga funcional provocada no organismo; tal tem muito haver com um outro parâmetro de esforço, a complexidade, que estudaremos mais tarde, e pode ser utilizado como uma verdadeira forma de manipulação de treino, quer predominantemente técnico, quer físico, mas não só.

Forma e Conteúdo

À realização daqueles objetivos (automatização), estará inerente um processo de "repetição sistemática e orientada do exercício físico" (Jorge A. Soares, 1986, p.200).

Este autor preocupa-se em referir dois "aspectos diferentes" no exercício: o conteúdo e a sua forma.

Dos exemplos dados, extrapolamos também que para o Karate o conteúdo dos exercícios "é constituído pelos elementos técnicos presentes e pela respectiva aplicação táctica, ou seja, [...]" (ibidem), o mae-geri (pontapé frontal), o yoko-geri (pontapé lateral), o oi-zuki (soco direto do lado que avança o membro inferior), o gyaku-zuki (soco cruzado do lado contrário ao do membro inferior que avança), o age-uke (defesa alta), o uchi-uke (defesa média), etc., aplicados em ações de ataque, defesa ou contra-ataque, quer em situações mais simples sem ou com oposição, quer em situações mais complexas (cada vez mais próximas da realidade combate). Note-se que ainda nos elementos técnicos referidos se incluem os tipos de guarda, os deslocamentos (tipos e direções), os tempos de entrada (timing), o ritmo, as zonas ocupadas na área de competição, etc. O êxito da sua aplicação está dependente da sua prévia aprendizagem e aperfeiçoamento.

A forma do exercício refere-se à "organização que damos aos elementos (técnico-táticos) considerados [...]" (ibidem, p. 201), podendo, como continua este autor, ser bastante diversificada. A extrapolação que fazemos diz respeito, por exemplo, a aspectos do tipo: *tori* (atacante) inicia este ou aquele ataque, encadeado com este, aquele e/ou aquele outro, aos quais o *uke* (defesa) corresponderá com esta e aquela defesas, para aqui ou para ali se seguindo este ou outro contra-ataques; ainda: *uke* desloca-se mantendo a distância em relação a *tori* que, por seu lado, procura o momento de entrada adequado; etc. A organização formal dos exercícios no Karate, deverá ir tendo em conta outros elementos técnico-táticos específicos das ações de combate inerme, com uma progressão que vai do simples para o complexo.

Se "[...] o importante para a progressão dos jogadores (atletas) é a correta aquisição dos elementos técnico-táticos incluídos em todos [...]", (ibidem) os exercícios, ou seja, os conteúdos, devem considerar muito importantes a sua forma de organização, principalmente para responder ao problema "monotonia criada pela repetição do mesmo exercício" (ibidem). Por outro lado, a gestão da forma deve considerar os "diferentes graus de dificuldade e complexidade porque se tem gradualmente de passar, desde a aprendizagem inicial" (ibidem) de uma simples situação, até às relações complexas entre os possíveis momentos imediatamente antes e após num combate. Para além dos problemas de motivação com as necessidades de repetição não se podem esquecer as necessidades de variabilidade de condições de prática.

É importante não esquecer que o treinador, não perdendo os objetivos do exercício de vista, deve explicar e corrigir convenientemente a "execução dos elementos técnico-táticos que o constituem (o seu conteúdo) [...] em função das várias situações que se forem deparando [...] no decorrer do exercício" (ibidem), tendo como preocupação importante que a atenção dos atletas não permaneça presa à questão organizacional do exercício em si, mas que tenda cada vez mais para o conteúdo.

Jorge Adelino Soares refere ainda que todas as componentes (ou fatores) do treino estão presentes no conteúdo do exercício físico em maior ou menor grau. Será ainda necessário adequar a sua forma organizacional ao objetivo predominante de ordem considerada (físico, técnico, tático ou psicológico) o que por sua vez deve ser permanentemente considerado na organização e planeamento do processo de treino (diário, semanal, anual, etc., ou melhor: unidades de treino, microciclos, etc).

Uma Classificação Geral de Exercícios

A utilidade de uma classificação de exercícios é notória para quem se preocupe em organizar e planear o processo de treino, pois relaciona o que se faz com as suas conseqüências.

Berger e Houtptman propõem à discussão um modelo de classificação que se baseia, como outros, no grau de semelhança com as ações competitivas, considerando a *estrutura do movimento*, a sua *função* e a respectiva *carga de treino*, relativa à de competição. Veja-se o seguinte quadro.

CLASSIFICAÇÃO GERAL DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

ESTRUTURA DO MOVIMENTO	FUNÇÃO	CARGA DE TREINO (Relativa à Competição)
De Competição	Formação e estabilização da prestação específica de competição	Específica de Competição/ /Ligeiramente diferente
Especiais	Formação acentuada e estabilização das capacidades funcionais	Específica de C./ /Maior
	Aprendizagem acentuada e consolidação da habilidade técnica desportiva	Específica de C./Maior/ /Substancialmente menor
	Formação acentuada das habilidades técnico-táticas e da capacidade táctica	Específica de C./Maior/ /Substancialmente menor
Gerais	Formação da condição física de base	Maior/Inferior
	Aprendizagem das várias habilidades técnico-desportivas	Substancialmente menor/ /Inferior
	Relaxamento emotivo, eliminação da monotonia, construção de um treino agradável	Específica de competição Inferior
	Repouso ativo, recuperação acelerada, compensação	Inferior

Note-se que tal classificação pode ser utilizada no Karate-do e a adaptação poderia ser feita no sentido de, numa primeira impressão, incluir os exercícios de Kihon nos Gerais, os de Kata e Bunkai nos Especiais, e os de Kumite nos de Competição. No entanto tal não seria correto principalmente no que diz respeito à sua função, em comparação com aquela e, no mesmo sentido, à sua carga de treino.

Convém lembrar que interessa ao treinador conhecer bem o conteúdo dos exercícios e, normalmente, quando se classificam os exercícios com base nas áreas básicas do treino de Karate-do diferenciando-os em exercícios de Kihon, Kata, Bunkai e de Kumite, está-se a diferencia-los mais pela sua forma organizacional e exterior do que pelo seu conteúdo.

Uma progressão que tenha tal por base será de se considerar incorreta. Mas antes de avançarmos muito mais neste sentido, vamos perceber melhor o enquadramento ao nível das dimensões do treino comuns nos BUDO.

AS DIMENSÕES DO TREINO DE KARATE-DO

Vamos agora mergulhar ainda mais nesse universo particular, considerando aquilo que Kenji Tokitsu (1979) denomina como *dimensões do treino de Karate-do*, colocando-se numa primeira a noção de Técnica Corporal numa segunda, as noções Maai e de Hyoshi, e numa terceira dimensão a noção de Yomi.

Primeira: Técnica Corporal

Aspecto formal e Aquisição de Força

Nesta primeira dimensão são referidos por Tokitsu dois aspectos importantes: por um lado a consideração das técnicas de um ponto de vista formal (forma particular de um golpe de punho ou de perna, ou de uma parada, ou de um deslocamento, etc.), e por outro, a sua consideração do ponto de vista da aquisição de força (considerada como "fator de eficácia" - Tokitsu, 1979, p. 53). Marcando que na prática estes dois aspectos aparecem reunidos, ele considera ainda a possibilidade de uma aprendizagem com uma progressão mais focalizada num ou noutro aspecto, dependendo tal de uma análise perante a diversidade causada pela diferença entre os indivíduos, e assim, dependente das diferentes condições físicas, motivações e duração de prática.

Aponta para o exemplo das crianças o fato de que elas facilmente aprendem o aspecto formal das técnicas, não podendo ir sem perigo à "aprendizagem da força", pelo que, aponta ele, as suas técnicas não podem ser "verdadeiramente eficazes" (ibidem, p. 53), devendo-se esperar pela maturidade indispensável que lhes "permitirá trabalhar em força, sem risco de deformação ou de acidente no decurso do crescimento" (ibidem, p. 54).

Por outro lado, com adultos em "muito boa condição física pode-se pôr à prova, dentro de certos limites, a sua eficácia antes de aprenderem realmente as técnicas na sua perfeição formal" (ibidem).

O Kime

É nesta primeira dimensão que Tokitsu orienta o treino para o desenvolvimento do *kime*¹¹¹²¹ que ele coloca a cobrir duas características: "a perfeição formal do gesto e o grau de força elevado até ao limite" - que são os dois aspectos referidos para esta primeira dimensão, podendo inferir-se que o *treino desta dimensão passa pelo desenvolvimento ótimo do Kime*.

A *perfeição formal dos gestos* tem o momento decisivo que se "manifesta por um breve tempo de paragem num movimento harmonioso que corresponde, podemos dizer, a uma condensação do tempo, reunindo aquele que faz o gesto [...]" com a situação em si mesma. O sujeito deve como que "[...] existir completamente nesse ato sem distâncias [...]: o gesto, o espaço, o ambiente, o objeto e o *eu* devem formar um todo (ibidem, p. 57).

O *grau de força elevado até ao limite* é explicitado por este autor ao começar por referir que "O Kime será elevado ao seu máximo quando a forma corporal for plenamente realizada, incluindo a força elevada até ao limite". (ibidem). A seguir refere a "constatação" de que "[...] existe um *limiar* psíquico que impede o corpo humano de funcionar no seu limite permitindo-lhe assim manter um equilíbrio a um tempo psíquico e físico" (itálico nosso), lançando a "hipótese que o Kime, respeitante à força elevada ao máximo, pode ser realizado somente para lá desse limiar, em certos momentos escolhidos da execução técnica". (ibidem, p. 59).

¹¹¹²¹Kime, é uma noção complexa que segundo Habersetzer, se pode traduzir por " 'eficácia penetrante' ou decisão última', [...] [englobando] o conjunto das ações físicas e mentais que intervêm simultaneamente na última fase do movimento, um pouco antes do impacto e mantido um pouco depois [...]", considerando-a em última análise como "a fase realmente eficaz de uma técnica". (Habersetzer, 1986, 1º vol., p. 42).

Para além do pressuposto baseado em recolhas de dados de experiências hipnóticas e em relatos de situações extremas, Tokitsu baseia o pragmatismo daquela hipótese no pressuposto de que "o processo de execução de uma técnica poderá funcionar como um estímulo interior para dirigir á ultrapassagem de um limiar e, no momento em que forma técnica deriva em Kime, a força será elevada para lá desse limiar" (ibidem).

Linhas de Investigação

A sua preocupação como homem de ciência permite-lhe apontar a falta de estudos experimentais sobre a existência do Kime que, refere ainda, tem sido constatada pelos adeptos das diferentes formas de Budo (vias ou artes marciais que costumamos referir como desportos de combate tradicionais do Japão) nos anos passados, tornando-se "indispensável um trabalho de investigação objetivo sobre o limiar e, para lá, sobre o processo de Kime; de seguida, sobre o estado psíquico e físico no momento em que se ultrapassa tal limiar" (ibidem, p.60).

Segunda: Maai e Hyoshi

Maai-Hyoshi

"A segunda dimensão comporta duas componentes que se interpenetram, o maai e o hyoshi [...]" (Tokitsu, 1979, p.65). *Ma* exprime distância quer no sentido de intervalo de espaço, como no de intervalo de tempo, e o verbo *ai* "exprime um reencontro entre duas pessoas ou objetos" (ibidem). Assim, diz-nos Tokitsu, *Maai* exprimirá um "[...] movimento de aproximação e afastamento entre pessoas ou objetos" (ibidem, p. 66), movimento entendido num sentido espaço-temporal, pelo que poderemos entender desde já a intrínseca relação com a noção de *Hyoshi*, ao integrar dois tipos de "movimentos": um em relação a si mesmo, e outro em relação ao adversário, sendo esta dicotomização uma referência possível para a análise do Kumite. Se Maai tem a ver com a distância espaço-temporal relativa (de si para si ou de si com o outro), Hyoshi tem a ver com o estado de modificações sucessivas que o Maai vai tendo no desenrolar do combate, ou melhor, do exercício, principalmente nos de Kumite, ao pôr em interacção direta dois sistemas abertos complexos, com distâncias próprias e entre si (Maai), e no ritmo de evolução que vão tendo no desenrolar do combate (Hyoshi).

Quando ambos os ritmos (Hyoshi) ou cadências estão concordantes, não há iniciativa explícita que frutifique em ataque eficaz pois os movimentos completam-se e evitam-se, como se estivessem "parados". É como se os momentos de "equilíbrio" e "desequilíbrio" de um dos sistemas coincidissem com os do outro.

Quando se toma a iniciativa (sen), das duas uma: ou se encontrou um momento de fraqueza no adversário, coincidente com um momento forte de quem toma a iniciativa ou então se procura criar esse momento particular (momento de entrada) de hyoshi discordante, ou seja, procura-se criar desarmonia entre si mesmo e o adversário.

Torna-se importante encontrar e conhecer bem o nosso Hyoshi, assim como desenvolver as capacidades de encontrar e conhecer o do adversário, para, perante a situação saber tomar a iniciativa corretamente. Devem existir exercícios próprios para esse desenvolvimento.

Iniciativa em Combate: Sen

HABERSETZER refere-nos que existem "[...] duas formas superiores de iniciativa" (vol. 2, p.169) que aqui colocamos após uma primeira:

- Sen (iniciativa) quando se toma a iniciativa atacando.

- O *Go-no-sen* (contra, sobre a iniciativa do adversário) que significa que existe um momento de ataque do adversário, ao qual se segue um momento de defesa e um terceiro momento de contra ataque.

- O *Sen-no-sen* (iniciativa sobre a iniciativa do adversário), onde não existe o momento de "defesa", mas sim um contra-ataque antes que o ataque adversário possa terminar. Estas formas de iniciativa são mais desenvolvidas por Tokitsu ao referir, "do ponto de vista da cadência [...] o processo de progressão em blocagens e contra-ataques" (1979, p.77), através de cinco etapas:

Primeira: *ton-ton-ton*; ataque, blocagem e contra-ataque perfeitamente diferenciados.

Segunda: *ton-toton*; embora as cadências do que ataca e do que defende estejam separadas, o contra-ataque é imediato à blocagem: *toton*.

Terceira: *to-ton*; o ataque do adversário é interceptado por um contra-ataque, tornando aquele ineficaz.

Quarta: *ton*; "o contra-ataque chega ao adversário antes que o ataque deste último saia do seu espírito: a sua vontade de ataque ainda não foi concretizada".

Quinta: "..."; "alguns interpretam a cadência de 'nada' como aquela que permite prever o combate e então de se afastar de forma que o mesmo não tenha lugar". (Tokitsu, 1979, pp. 77-78).

V.2.3. Referencial

Tokitsu refere que "a aprendizagem correta dos Kata ajuda ao desenvolvimento do *hyoshi* em relação a si mesmo [...], [enquanto] certas formas de combate convencional fazem evoluir no *hyoshi* em relação ao adversário".

Há, no entanto que lembrar a importância do treinador conhecer bem o que se entende por kata, e por *kumite* convencional (o *yakusoku*), tendo em mente que interessarão preferencialmente os seus conteúdos, ou seja, os seus elementos técnico-táticos, indissociáveis da forma organizativa como se apresentam, mas sendo aqueles os que o treinador nunca pode esquecer de utilizar no dosamento específico para a situação diagnosticada. Alertamos isto pelo fato de se poder passar por cima desta questão fundamental, ou seja, ficar preso a uma receita, a uma qualquer forma organizativa de alguns conteúdos que correm o risco de não serem os adequados para os objetivos pretendidos na outra situação em que se aplica.

É essencialmente tendo isso em linha de conta que "[...] o kata se oferece como um excelente exercício para o assimilar das cadências de combate", permitindo "[...] alargar a nossa capacidade de sincronização das cadências" já que são muitas as que "se sucedem em cada kata" e de kata para kata, dirigindo-se também este exercício para "[...] encontrar a articulação dos gestos entre si" (*ibidem*, p.93). É naquele sentido que entendemos estas referências de Tokitsu, Funakoshi, etc., pelo que evidenciamos bem a necessidade de referenciar, neste caso, os exercícios de kata com o combate, o que nem sempre acontecerá, ou seja: sendo a atividade fundamental o combate inerte, interessa a ele referenciar todos os exercícios físicos utilizados, que aparecem como uma necessidade face ao objetivo de melhoria das aptidões para aquela atividade que por si só não contém as situações que permitam uma racional e controlada evolução eficaz rumo aos objetivos pretendidos.

Além do problema da precisão (espaço-tempo) da execução e da tomada de iniciativa (*sen*), a relação com o outro levanta o problema da sensibilidade à concordância e/ou discordância do *hyoshi*. Vamos penetrar pois na terceira dimensão.

V.3. Terceira: Yomi

Intimamente relacionada com as anteriores, *Yomi* refere-se à "arte de adivinhar e de prever o adversário" (Tokitsu, 1979, p.97), o que tem muito a ver com o trabalho de *Hara-gei* ("arte ou técnica do ventre") (ibidem, p.117). "[...] yomi não se limita a decodificar uma expressão concreta, compreende igualmente a arte de adivinhar e de prever as idéias, os pensamentos os sentimentos, as vontades e os desejos". (ibidem, p.98).

A linguagem analógica dos mestres Japoneses nas tradicionais noções dos Budo, tem permitido diversas interpretações. De forma alguma negamos a sua validade nos Budo e especificamente no karate-do achamos mesmo imprescindível e encaramo-la como uma útil forma de transmissão de conteúdos. A arte de adivinhar e prever o que quer que seja, quanto a nós tem a ver com a *capacidade de interpretar indicadores referentes á situação observada*. *Yomi* terá a ver então, no karate-do quanto a nós, com a capacidade de *ler a situação* de combate.

Se tal capacidade perceptivo-motora melhora com a "[...] acumulação de treinos e a prática de combate" (ibidem), è porque é treinável. No entanto, na sociedade atual, convém criar condições para que tal aconteça o mais rentávelmente possível, ou seja, que se chegue à máxima eficácia com o mínimo de custos possíveis, pelo que na seleção dos conteúdos nos exercícios de *kihon, kata, bunkai e kumité*, tal terá que ser considerado.

Estamos na posição para concluir da importância da seleção e utilização racional dos conteúdos focados nas dimensões do treino tradicionais, sem reducionismos "antitradicionais" ou pró-modernistas. Neste trabalho queremos deixar bem patente um espírito pesquisador de campos diversos, conscientes de que falar de karate-do é referir implicitamente que não há "o karate", mas "karates". Há objetivos e há metodologias a atingir.

DIMENSÕES DO TREINO

FATORES OU COMPONENTES DO TREINO

O Que São

Antes de abordar alguns parâmetros de esforço, consideramos indispensável fazer uma curta abordagem aos fatores de treino, como referenciadores possíveis de grupos de exercícios e tarefas no treino de karate-do.

Sem intenções de fazer uma abordagem pormenorizada, preocupar-nos-emos em referir alguns aspectos exemplificativos que justifica a posterior necessidade de serem especificamente tratados em investigações futuras.

Normalmente são considerados quatro fatores de treino: a preparação física, a preparação técnica, a preparação tática e a preparação psicológica, com uma grande independência entre si. Autores há que, além destes, consideram um quinto: a preparação teórica.

Sua Dinâmica

O exercício físico, ao solicitar mais ou menos complexamente o sistema humano, fá-lo de uma forma global, pelo que é de utilizar este fato e compreender que não há exercícios exclusivamente "físicos", ou exclusivamente "técnicos", ou exclusivamente "táticos", ou ainda, exclusivamente "psicológicos". O combate é uma atividade onde todos estes e quaisquer outros fatores se encontram englobados, tal como em qualquer exercício. O que existe, na realidade é uma certa preponderância; por exemplo: fazer flexões e extensões dos membros superiores em decúbito ventral ("flexões de braços"), embora tenha aspectos técnicos próprios e, dependendo dos objetivos dados, poderá ter uma interpretação tática, além de algumas componentes psicológicas importantes

evidencia-se claramente que, para o Karate, deverão ser os aspectos físicos os mais relevantes.

A sistematização dos referidos fatores serve para ajudar o processo de gestão de treino. Sendo um referencial importante na análise dos atletas, no diagnóstico e na prescrição da sua preparação, permite esboçar áreas mais específicas de preocupação e, assim, de intervenção pelo treino. Tal torna-se ainda mais evidente com a competição institucionalizada, ao aparecerem presentemente às preocupações com tal preparação, de época para época, que leva à sua divisão em vários períodos, do geral para o específico, de forma a responder cada vez com mais eficácia aos princípios de treino.

Preparação Física

Assim, no período preparatório, a preparação física geral e específica assume importância preparatória relevante ao permitirem, por um lado, utilizando exercícios gerais com ação indireta, elevar multilateralmente a capacidade funcional do organismo, diminuir as possibilidades de lesão, preparar por transferência positiva a aprendizagem de novas habilidades; por outro lado, utilizando exercícios específicos com ação direta, um desenvolvimento especializado correto das capacidades funcionais, o que normalmente ultrapassa a exclusividade de utilização restrita das habilidades em si. Por exemplo: a flexibilidade específica para o Yoko-geri não se aumenta rentavelmente a fazer apenas Yoko-geris, mas utilizando métodos específicos para esse objetivo. Esta preparação é fundamental logo desde o início da época, porque os atletas vêm de um período de transição, no qual a capacidade funcional (forma física) retomou níveis mais próximos dos basais. Esta componente deve ser fonte especial de preocupação e planeamento eficazes, nunca assumindo incoerências com o treino global do karateca.

Preparação Técnica

A Técnica

Geof Gleeson refere uma diferença algo importante entre "técnica" e "destreza" (skill), considerando aquela como "[...] o uso do corpo [...] na execução de um efeito pré-determinado [...]", e esta como "[...] a aplicação, e assim a adaptação, da técnica, numa situação sempre em mudança". (G. Gleeson, 1983, pag. 20), considerando mais à frente que, em face de tais características, "[...] é impossível descrever, em termos gerais, uma destreza específica" (ibidem, pag. 21).

Por outro lado NEUMEIER e RITZDORF (1994, p.20) referem "técnica desportiva" como "modelo ideal de um movimento que serve para resolver uma tarefa específica, e que, portanto é analisado prescindindo das pessoas que o executam", enquanto a "técnica individual" ou a "técnica pessoal" são conceitos que se aproximam do "estilo", ou seja, face às características particulares do executante, o modelo técnico geral torna-se concreto no indivíduo, sendo, por isso mesmo, um objetivo próprio do treino (desenvolvimento da técnica individual defensiva, etc.).

Conscientes do uso corrente do termo "técnica", quer nos dojo (locais de prática), quer nos livros de Karate-do quer nos filmes, comunicação social, etc., com estas noções só pretendemos marcar bem a importância que tem a situação como referenciadora imprescindível da forma eficaz de a resolver: A técnica. Esta pode ser dicotomizada em, por um lado o elemento técnico - o tsuki (socar), o geri (pontapé), etc. - que se refere a aspectos identificadores fundamentais, básicos; por outro lado teremos o procedimento técnico - *oi-zuki*, *gyaku-zuki*, *tate-zuki*, *ura-zuki*, etc., ou *mae-geri*, *yoko-geri*, *mawashi-geri*, etc. - que se refere ao modo de executar sem ter a ver com o estilo que, por sua vez, é a forma individual de executar a técnica (BOMPA, 1994, p.59).

Preparação Tática

Strategos em Grego significa um governador civil e militar (general) de uma província e *taktika* refere-se às formas de disposição. Na teoria geral da guerra, enquanto a estratégia está subjacente à construção do plano de guerra, com decisões respeitantes ao "aonde" combater o inimigo, a tática refere-se especificamente ao campo de batalha, ao "como" o combater.

No desporto os termos "táticos" e "estratégia" têm a ver com a "arte de executar uma habilidade numa competição com oposição direta ou indireta" (BOMPA, 1994, p. 62). Numa primeira interpretação para o Karate, podemos definir que a Estratégia se prende com a organização da participação de um indivíduo ou equipa numa competição determinada ou mesmo para um conjunto de competições. Refere-se a um período alargado que pode coincidir com o período competitivo em si mesmo. A Tática terá, assim, mais a ver com o plano utilizado para uma prova ou para um combate em si mesmo. Está relacionada, numa primeira linha, com o significado concreto da técnica, o que tem a ver com a existência concreta do adversário (situações de Kumite).

No entanto somos mais próximos de uma outra ordem de interpretação. Para o Karate será mais adequado definir Estratégia como o fundamento do plano que aumenta as hipóteses de vencer um combate, cuja construção depende da informação disponível para esse fim (autoconhecimento; conhecimento do adversário; conhecimento dos Juizes; conhecimento do ambiente de competição; etc.). Por outro lado, Tática será o racional uso de uma técnica numa dada situação.

Estratégia implica planeamento e significa saber o que fazer para vencer.

Tática implica atividade perceptiva e significa saber o que fazer concretamente.

Tática e Estratégia estão dependentes e limitados pelas habilidades individuais (capacidade funcional, condicionante anatômica, técnicas, mentais).

Assim, a componente Tático-Estratégica, num domínio de atualidade, refere-se ao que podemos realmente fazer com aquilo que temos; num domínio de virtualidade refere-se ao que poderemos vir a fazer com aquilo que iremos desenvolver.

Preparação Psicológica

A preparação psicológica oferece-nos diversos exercícios de autocontrolo, como sejam os baseados nas técnicas de bio-feedback, de relaxamento, respiração controlada, sofrologia, etc., com o intuito de baixar os níveis de ansiedade, de stress, etc., principalmente perto das competições.

Por outro lado, o estudo da percepção, concentração e atenção e respectivo treino estão relacionados com esta preparação e, no Karate, pela sua dimensão perceptiva enorme, tem grande relevância.

As técnicas de motivação e de liderança serão, ao nível do treinador, importantes para uma boa condução do treino.

Preparação Teórica

Sem entrarmos em grandes considerações, apenas queremos referir que a transmissão das noções tradicionais, faz parte integrante como conteúdo da modalidade, inserindo-se no próprio processo de treino, como preparação teórica. Visa-se a preparação global do indivíduo no sentido da máxima eficácia e dos benefícios mútuos já referenciados, o que não nega de forma alguma a seriedade de trabalho na competição institucionalizada, ou noutras facetas possíveis com a modalidade. Com tal preparação, serão dadas informações úteis sobre as bases da modalidade (as científicas e as que não são), incentivando-se o estudo de livros, artigos de revistas, filmes, etc., como essencial para a evolução global do karateca, lançando-se propostas de realização de exposições,

colóquios, debates, etc., sobre temas de investigar e divulgar: lesões e tratamento, nutrição adequada, evolução histórica de um Kata, etc.

Por outro lado, temos as regras de competição que o Karateca deve conhecer, assim como toda a problemática que encerra o enquadramento competitivo institucionalizado. Queremos ainda realçar a importância de despertar o sentido da análise, quer em termos de observação dos parceiros, quer em termos da auto-observação no sentido de aperfeiçoar as capacidades de autonomia dos indivíduos. Note-se também que a preparação teórica é considerada fator de treino, no sentido de evidenciar a importância da sua tomada em conta na organização e planeamento do processo de treino; não quer de forma alguma significar obrigatoriamente "sessões teóricas" (no sentido "antiprático"), antes pelo contrário, tal deverá ser tido em conta em todo o processo de treino, desde a simples tarefa "x" na unidade "z", até ao período "y" do macrociclo "u". Tais conteúdos devem ir permitindo aperfeiçoamento do raciocínio tático, por exemplo, que é fundamental para o combate e, quanto a nós, esta questão centra-se na dimensão de *yomi* (leitura da situação), no sentido da procura do tempo determinante de entrada, que, por exemplo, tem a ver com capacidades perceptivo-motoras, como sejam a atenção e concentração, a sua focalização, o tempo de reação, etc.

COMPONENTES OU FATORES DE TREINO

Evidencie-se desde já a compatibilidade entre estes fatores de treino e dimensões tradicionais dos Budo.

"Shu" - Modelo Técnico

Os mestres-treinadores têm concebido, quer pela experiência empírica, quer em base em investigações experimentais, determinados modelos ideais de técnicas desportivas e tradicionalmente muita importância lhe é atribuída; recordemos que o primeiro estágio de aprendizagem tradicional é precisamente *Shu*: "respeitar, seguir o modelo ou a forma ideal [...]" (Tokitsu, 1979 pg. 91), "imitação exterior das técnicas" (Habersetzer, 1986, vol.1, pg. 9). Também com a competição atual se pode vir assistindo ao sedimentar de "modelos ideais" de ações competitivas.

Tal modelo técnico, ideal não é acessível a qualquer principiante, pelo que se têm de ensinar primeiro "pré-modelos", mais simples, que permitam uma racional evolução. Terá sido por tal que se coloca tradicionalmente uma certa lógica de progressão em exercícios de *Kihon*, *Kata-Bunkai* e *Kumite*. Note-se no entanto que a execução técnica tem em conta um "suporte" determinado pela preparação física do atleta, ou seja a técnica é determinada em grande medida pelas qualidades físicas.

Técnica-Tática - "Ha" e "Ri"

Por sua vez, um bom suporte técnico, rumo à automatização aperfeiçoada, é fator indispensável à libertação para a sua aplicação correta em combate (tática), sendo mesmo a falta daquela considerada como fator limitativo desta. No entanto, e nunca será demais referi-lo, o importante para o progresso dos atletas é o conteúdo dos exercícios, com os seus elementos e procedimentos técnicos e táticos presentes, não se devendo, os treinadores preocupar-se tanto com a aprendizagem da forma de organização do exercício que, note-se, ao se tornar historicamente um aspecto muito importante na faceta fanática militarista característica no Japão durante os primeiros momentos de massificação do Karate em Okinawa e mesmo nos finais da II Guerra Mundial, se

tornou "o" aspecto fundamental para alguns praticantes, e que após "exportação" formal, se espalhou como tal por todo o mundo. Tradição não é sinônimo de militarismo.

A imitação tem razão de ser em relação àqueles conteúdos e não aos aspectos formais, e se apesar de só se transmitirem aqueles por uma determinada forma organizacional de exercícios, a sua manipulação deve ser sempre feita tendo em vista tal relação essencial. Tal deve ficar claro para o treinador, e estando presente na sua consciência, não deve, no entanto baralhar a do atleta que, inicialmente, se preocupará com a imitação da movimentação técnico-tática apresentada, interiorizando-a como modelo referenciador, pelo que a sua qualidade deverá ser elevada e a mais real possível.

Já num segundo estágio - *Ha* - existirá um esforço pessoal de "[...] aperfeiçoamento de um estilo" (Tokitsu, 1979, pg. 92), ou seja "a identificação profunda com a coisa ensinada" (Habersetzer, 1986, pg. 9), para que a seguir, num terceiro estágio - *Li* ou *Ri* - exista "o renascimento, o despertar, a mestria" (Habersetzer, idem), ou seja, um "libertar-se da forma" (Tokitsu, 1979, pág. 92).

Estádios - Princípios do Treino

Não pretendemos aqui negar tal lógica de progressão no processo de aprendizagem e aperfeiçoamento do Karateca. No entanto, não podemos deixar de referir que há que não aceitar tal absolutismo de uma forma formal. Também a negação pela mesma via é considerada inadequada. Estas propostas metodológicas são de conhecer, mas principalmente são de se conhecer os seus conteúdos, tendo perfeita consciência da aplicabilidade dos princípios de treino, que de forma nenhuma colocamos em antagonismo aos tradicionais estádios de treino, quando corretamente interpretados, ou seja, quando a forma de organização dos conteúdos da progressão *Shu - Ha - Li* (ou *Ri*) responde racionalmente aos princípios de treino: desenvolvimento pluri-facetado, progressivo, contínuo, e alternado, rumo à especialização, sem perder de vista a necessidade de individualização e de conscientização do processo de treino. Especificando mais sobre o tema central do trabalho, passemos a um outro aspecto importante a ter em especial consideração nos exercícios físicos do Karate-do.

PARÂMETROS DE ESFORÇO

Os exercícios físicos são importantes no processo de treino se permitirem potencialmente o controle eficaz das suas conseqüências. É da seleção dos objetivos para o processo de treino, desde os macrociclos até à sessão ou unidade de treino, que se faz o selecionamento dos exercícios mais adequados à situação específica diagnosticada, da forma o mais controlado e controlável possível, para que o papel do acaso seja reduzido, garantindo assim maiores probabilidades de êxito. Os exercícios deverão ser, então, previamente organizados e selecionados, o que certamente implicará duas intervenções principais:

- Conseguir identificar claramente os objetivos dos exercícios.

- Intervir controladamente quer sobre a sua forma, quer sobre o seu conteúdo.

É claro que o dosamento eficaz implica um pormenorizado conhecimento do que em Teoria Geral do Treino denominados como Parâmetros do Esforço. Convém frisar bem que tal dosamento aborda o exercício físico de uma forma sistemática, isto é, intervir na estrutura cinemática ou na exigência funcional, na forma organizativa ou no conteúdo do exercício, é intervir direta ou indiretamente nos referidos parâmetros de esforço, e tal deve ser tomado em conta na organização e planeamento do processo de treino, tendo consciência que um exercício físico tem diversas influências, umas mais dominantes que outras, competindo ao treinador o trabalho de adequação imprescindível das exigências específicas dos exercícios, aos objetivos estabelecidamente pretendidos, o

que passa também pelo "jogo" com os parâmetros de esforço, sem esquecer fatores que digam respeito aos objetivos educativos, de desenvolvimento da criatividade, da autonomia, do raciocínio, dos "reflexos" de orientação, enfim, do desenvolvimento Biopsicossocioaxiológico do Indivíduo-Homem.

Normalmente, na maioria dos exercícios, são considerados os parâmetros de esforço que a seguir se vão expor. (José Curado, ano letivo 87/88).

A *duração do esforço* representa o tempo durante o qual o esforço atua como excitante sobre o organismo, medindo-se, portanto em unidades de tempo (horas, minutos, etc.). Por vezes difere bastante da duração temporal total da unidade de treino (relação com a densidade de esforço).

A *densidade do esforço* é a relação entre a duração do esforço de cada tarefa-exercício e a duração das pausas que se lhe seguem, expressando-se através do resultado numérico da relação, ou em percentagem.

As *repetições* são o número de vezes que uma determinada tarefa-exercício tem de ser realizada ou repetida, durante um determinado período.

A *pausa entre repetições* diz respeito ao intervalo de tempo entre dois esforços de cada tarefa-exercício, destinado a garantir a recuperação pretendida (normalmente parcial), do praticante.

A *série* é um grupo de repetições, bem delimitada, constituindo uma unidade própria.

A *pausa entre séries*, como intervalo de tempo entre elas destinado também a garantir a recuperação pretendida do praticante, costuma geralmente ser superior à pausa entre repetições, e isto atendendo `possível e até desejável fadiga acumulada entre estas últimas.

A *intensidade do esforço* ou carga externa diz respeito à quantidade de trabalho mecânico prestado na unidade de tempo, ou que o atleta tem de realizar na unidade de treino (sessão de treino). Avalia-se em unidades de potência (kg. levantados), em velocidade de deslocação (m/seg.), sendo o mais usual no karate-do, em tempo de trabalho, o que está intimamente relacionado com a velocidade segmentar (número de execuções por minuto).

O *volume de esforço*, por sua vez, já diz respeito à quantidade de trabalho mecânico, ou seja, a soma de todos esforços prestados pelo atleta, e pode ser expresso pela soma das quantidades de peso levantadas na unidade de treino (quando do treino de força, por exemplo), ou a soma das distâncias percorridas, ou, o mais utilizado no karate-do a soma de todos os exercícios executados ("físicos", "técnicos", "táticos", etc.).

A *intensidade de solicitação* ou *carga interna* representa o nível funcional individual necessário para o prestação de um esforço com uma determinada intensidade, dependendo então da capacidade do esforço individual. Observa-se através de indicadores fisiológicos como a frequência cardíaca, a frequência respiratória, as modificações bioquímicas no sangue, etc., podendo utilizar-se uma apreciação percentual em termos de capacidade máxima do indivíduo (60% da frequência cardíaca máxima, por exemplo), ou por fracionamento (três quartos, etc.).

A *complexidade do esforço* refere-se à quantidade das ações motoras efetuadas simultaneamente durante uma determinada atividade, e é um parâmetro que, tal como outro, deve ser individualizado a cada atleta ou grupo uniforme de atletas.

A *frequência das unidades de treino* é um aspecto que diz respeito ao ritmo de como elas se sucedem, a completar a duração das unidades de treino. Todos dias, três vezes por semana, duas vezes em todos os dias, etc., duas horas, etc.

Existe uma dinâmica entre estes parâmetros e outros que possam ser identificados, de tal forma que intervir sobre um implicará intervenções de ajustamento noutro(s).

Quando o treinador intervém no exercício através de uma das dimensões do treino, modificando, por exemplo, o *Maai* (distância) entre os "parceiros", tal está a ter repercussões sobre a solicitação exigida aos indivíduos, a vários níveis: tempo de reação, processamento de informação, atenção, concentração, percepção, motivação, stress, ansiedade, etc. (fatores "psicológicos"); velocidade de execução, resistência ao esforço, amplitude do movimento, etc. (fatores "físicos"); tipo de elementos técnicos possíveis, como, deslocamentos, movimentos finalizadores, etc. (fatores "técnicos"); sua interligação e utilização como forma de solicitação do raciocínio tático, maiores ou menores possibilidades de utilização de determinados elementos e procedimentos, capacidade de decisão, tempo de entrada, etc. (fatores "táticos"); etc.

Julgamos imprescindível esta dinâmica sistêmico-estruturalista, num sentido contingencial em que tudo tem a ver com tudo, mas frente à qual não podemos ficar inativos. Perante tal, conscientes das nossas limitações diversas, há que utilizar tudo aquilo que tem dado resultados e que permite um controle superior das situações pelo controle das variáveis rentavelmente identificáveis.

Aqueles parâmetros de esforço complementam o trabalho de organização e planeamento do processo de treino desportivo atual no Karate-do e de forma alguma são a negação do trabalho tradicional, antes são um imprescindível complemento para aumentar a eficácia da ação do treinador.

Solicitar o aumento do Kime na décima repetição da segunda série de um exercício de Kihon através do *Kiai* é, por exemplo, uma forma de intervir sobre um conjunto de parâmetros de esforço, inter-relacionados com os fatores de treino, sobre os quais é conveniente ter controlo. Não deve ser o acaso ou o mero hábito "tradicional" (e isto não é tradição), que devem ditar a condução do treino, ou aula, ou seja, o que for, no Karate-do.

CONCLUSÃO

O karate não surgiu de um momento para o outro. É um produto essencialmente cultural que não se gerou espontaneamente, mas que tem acompanhado o Homem, na sua vivência, no seu desenvolvimento, adquirindo significados característicos a cada época, a cada tempo e espaço específicos, significados esses que têm uma real importância antropológica, sendo sincronicamente "biológicos" (anatômico-funcionais: eficácia corporal das técnicas) e "culturais" (histórico-sociais: transmissão e seleção-evolução dessas técnicas corporais), não existindo um sem o outro.

O Homem, para sobreviver, atuou sobre si e sobre o que o rodeava. A experiência transmitida no seio do seu grupo foi sofrendo readaptações dependentes das situações do presente vivido face ao passado conhecido. Assim, a sistematização das técnicas corporal refletiria o seu meio ecológico, fatores religiosos, políticos, éticos, económicos, elementos raciais, anatômicos, enfim as relações entre o tipo de indivíduos e o seu mundo característico.

A gênese da luta, no Oriente, organizou métodos de combate e de ensino dos mesmos que refletem aquela cultura e Homem característico.

Hoje, as diferenças culturais são cada vez menos desconhecidas (maior comunicação), sendo praticado nas mais diversas culturas e pelas diferentes raças humanas.

Tende cada vez menos a ser um conjunto de técnicas, para ser cada vez mais um conjunto de **princípios de ação**.

O objetivo geral será a **superação** característica das atividades humanas. Tem, no entanto, a forma de o conseguir, suscitado alguma polémica que surge ligada ao problema taxonómico de se o karate é uma "arte marcial" ou se é um "desporto de combate". Claro é que estes problemas aparecem porque o karate tem permitido, e

permitem, diversos significados que correspondem a situações antropológicas características.”(Horizonte, 1987)”.

Com a elaboração deste documento, não se pretendeu de forma alguma chegar a uma "listagem" de exercícios físicos para a modalidade; contudo, o objetivo foi, de certo modo, o de investigar os seus pressupostos básicos, o que quer dizer que se o ponto central deste trabalho foi o exercício físico no karate-do tal não será desligado de questões a ele inerentes, como sejam, por um lado à caracterização da performance na modalidade, os princípios gerais do treino, as suas componentes, etc, como preocupações da Teoria Geral do Treino, e por outro lado, com o que de Tradicional se consiga identificar no karate-do o que está intrinsecamente ligado aos Budo (desportos de combate tradicionais do Japão), e assim, à sua cultura de origem, a Nipônica. Procurou-se evitar tomadas de posição polémicas e pré-concebidas em relação às concepções mais ou menos "marcialistas", ou mais ou menos "desportistas", havendo sempre a preocupação em incidir em questões que se podem considerar num outro nível daquelas. Neste sentido, o esquema seguinte pretende, de certo modo, esclarecer um pouco mais, as concepções inerentes a este documento.

As áreas base do treino são o "dicionário" tradicionais de exercícios do karate-do, com quatro grupos fundamentais: Kihon, Kata, Bunkai e Kumite. Destes são retirados exercícios consoante a situação diagnosticada, que se devem tornar mais controláveis através da manipulação específica de parâmetros de esforço.

As tradicionais dimensões de treino são uma forma global de abordar os exercícios classificados em termos de componentes ou fatores do treino, particularizados especificamente pelos parâmetros de esforço.

Os três estádios clássicos de treino devem ser encarados na lógica dos princípios do treino.

Assim, os exercícios de karate-do são uma resposta que joga com os conteúdos das diversas noções consideradas, face aos objetivos específicos pretendidos, tomando então formas organizacionais peculiares que permitirão com maior ou menor eficácia, a sua realização, que se insere, por sua vez, em referências particulares à atividade fundamental da modalidade, respondendo com uma fundamentação preciosa ao desenvolvimento e aperfeiçoamento do Homem, encarado como unidade complexa biopsicossocial.

Neste sentido, está confirmada a hipótese de partida e conclui-se que os conhecimentos teóricos tradicionais aqui investigados, quando interpretados da forma abordada, não são incompatíveis com os conhecimentos da teoria geral do treino desportivo, servindo ambos na tarefa de aumento da eficácia atrás referida.

Mais uma vez, a "distância" entre "arte marcial" e "desporto de combate" surge perfeitamente esbatida. Neste sentido, é justificada a permanência do karate-do no domínio das atividades corporais contemporâneas, porque, ajustada para o Homem de hoje-amanhã, continua a sê-lo com significado. A pedagogia do karate deverá sê-lo realmente.

Não há razão nenhuma para dicotomizar o Karate em duas taxonomias que se pretendem divergentes. O fenómeno competitivo moderno não nega qualquer outra via, sendo mesmo auxiliar para a evolução humanizante dos indivíduos. Arte marcial e desporto de combate serão dois significantes de tal significado último perfeitamente justificado.

BIBLIOGRAFIA

BARRETO, Hermínio et al. (1980), *Da Actividade Lúdica à Formação Desportiva*, Lisboa, CDI-ISEF.

- BERGER, Joachim; HAUPTMAN, Michael (1985), "La Classificazione Degli Eercizi Fisici", *Scuola Dello Sport*, Franco Carraro, Roma, Anno IV (nuova serie), nº 2, Nov., pp. 36-41.
- BOMPA, Tudor (1990), *Theory and Methodology of Training*, Iowa, Kendall/Hunt Publishing Company.
- CASTELO, Jorge, *Didáctica da Aprendizagem e Aperfeiçoamento do Karate da Iniciação à Competição (Kumité/Shiai)*, Curso Fomentado pela FPK, Abril de 1987 (não publicado).
- EVANS, John K. (1988), "The Batle for Olympic Karate Recognition WUKO vs. IAKF", *Black Belt*, Burbank, Rainbow Publications, vl.26, nº2, Feb., pp. 54-58.
- FIGUEIREDO, Abel (1987), "O Significado Actual do Karaté - Arte Marcial / Desporto de Combate?", *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, Lisboa, Livros Horizonte, Vls. IV, nº 22, Nov./Dez., Dossier, pp. I-VII.
- GLEESON, Geof (1983), *Judo Inside Out - A Cultural Reconciliation*, Wakfield - West Yorkshire, Lepus Books.
- HABERSETZER, Roland (1987), *Karaté-do*, "Enciclopédie des Arts Martiaux", Paris, Editions Amphora, 3 vls.
- HEGEDŪS, Jorge (1980), "Classificación de los Ejercicios", *Stadium*, Buenos Aires, Ano 14, nº 80, Abril, pp. 23-26.
- McLAREN, Ian (1988), "Tribute to a Master - Masatoshi Nakayama (1913-1987)", *Fighting Arts International*, Terry O'Neill, Merseysyde - England, nº 48, Fev., pp. 24-28.
- NEUMEIER, August; RITZDORF, Wolfgang (1994), "A Técnica Individual", *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, Lisboa, Livros Horizonte, Vls. XI, nº 61, Maio/Jun., pp. 19-26.
- SOARES, Jorge Adelino (1986), "O Exercício Físico: um Meio para Atingir um Fim", *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, Lisboa, Livros Horizonte, Vls. II e III, nºs 12 e 13, Março/Abril e Maio/Junho, pp. 119-204 e pp. 10-14.
- TOKITSU, Kenji (1979), *La Voie du Karate - Pour une Théorie des Arts Martiaux Japonais*, Paris, Editions du Seuil.
- WAZNY, Z. (1982), "Développement du Systéme de l'Entrainement en Sport", *Wychowanie Fizyczne i Sport*, Pologne, nº 4 pp. 167-182 - Tradution de Patricia Vandewalle.

O ÂMAGO DO KARATE

Abel A. A. Figueiredo - 1994

INTRODUÇÃO

De um trabalho anterior ficou-nos evidenciado o fato de que o fundamento da prática de Karate no século XIX e antes da II Grande Guerra do séc. XX era, sem dúvida nenhuma, a prática dos Kata, cujos significados estavam e estão preponderantemente assentes na resolução de situações de combate. Após este período, sob diversas influências, vão surgindo outras dimensões de treino no Karate, com destaque especial para o Kumite.

Em entrevista dada a Ian MacLaren, Masatoshi Nakayama (1913-1987) evidenciou que "os fundamentos do Karate do Mestre Funakoshi assentam primeiro no desenvolvimento de fortes bases pela prática do Kihon e Kata, e depois na aplicação daquelas técnicas em Kumite [...]. (Nakayama, in McLaren, 1988, p.28).

TOKITSU (1994, p. 118), no entanto, refere-nos as reticências claras que G. Funakoshi deixava à prática dos exercícios de combate livre que começaram a ser desenvolvidas no seu Shotokan, acabando mesmo Ôtsuka por criar o Wado-Ryu. Por outro lado,

refere-nos ainda o secretismo que os exercícios de combate tinham nas outras escolas de Okinawa.

Atualmente há dois grupos de provas competitivas de Karate promovidas pela Federação Mundial de Karate onde está filiada a FNK-P: *Kumite* que surgiu com os primeiros campeonatos mundiais de Karate em Tóquio de 10 a 13 de Outubro de 1970 com a fundação da WUKO (World Union of Karatedo Organizations) e *Kata* que surgiu no decurso dos 4ºs campeonatos mundiais de Karate promovidos pela WUKO em 3 e 4 de Dezembro de 1977, curiosamente também em Tokio.

Assim, com a vertente competitiva institucionalizada o que antes era visto como *meios* de treino tornaram-se *fins* em si mesmo. Este fato tem levado alguns a refletirem que as provas competitivas sejam o âmago do Karate.

Neste trabalho vamos procurar perceber qual tem sido o fio norteador que ao longo da história do Karate tem levado os Karatecas a fazerem determinadas operações para aperfeiçoarem o seu Karate. Assim, vamos procurar evidenciar o que tem sido o âmago do Karate nos últimos tempos de forma a podermos nortear também o nosso Karate atual de forma mais consciente.

A CIRCUNSTÂNCIA COMPETITIVA KUMITE

Normalmente, no Karate, as "[...] áreas básicas do treino [sistemizadas por Funakochi Gichin (considerado um dos fundadores do Karate moderno) são três] - *Kihon*, que é o treino nos fundamentos; *Kata*, que é o treino em exercícios formais; e *Kumite*, que é o jogo de combate (sparring)". (Nakayama, in MacLaren, 1988, p.27 - sublinhados nossos). Há que considerar, quanto a nós, uma outra área tradicionalmente importante, principalmente nas escolas de Okinawa (ilha ao sul do Japão, considerada como o "berço do Karate"), que está intimamente relacionada com a aplicação dos exercícios formais num treino com parceiro; referimo-nos aos *Bunkai*.

As razões significativas que lançam a coerência para o treino de Karate naturalmente que terão a ver com o projeto norteador do processo de treino.

Nos exames de passagem de graduação hoje muito comuns (trata-se na verdade de um outro tipo de competição) são observados os Karatecas em execução de *Kihon*, *Kata*, *Bunkai* e *Kumite*.

Na circunstância competitiva institucionalizada pegou-se numa das dimensões básicas do treino de Karate (*Kumite*) e transformou-se num jogo devidamente regulamentado, tal como posteriormente se fez com outra: *Kata*.

João ROQUETE (in: ALMADA, 1992b), evidencia o problema da segurança em paralelo com a evolução da regulamentação desportiva e do processo de ensino/treino como dimensões prospectivas fundamentais para a gestão dos Desportos de Combate. Já ficou evidente que as modificações que Ankô Itosu trouxe para determinados *Kata*, no sentido de tornar mais segura a prática do Karate pelos alunos das escolas oficiais de Okinawa, acabou por ser criticado, ao ponto de alguns autores menosprezarem o seu Karate. Entre eles Kahô Sai (1849-?), mestre de Okinawa (in: TOKITSU, 1994, p. 55): *O karate de mestre Sôkon Matsumura é autêntico. Mas o de Itosu contém erros profundos. Depois que Okinawa foi integrada numa província do Japão, o karate verdadeiro parece ter desaparecido. Os adeptos do Shuri começaram a praticar um Karate errado. Não há mesmo nada a discutir sobre o que é o Karate.*

Naturalmente que a tentativa de resolução dos problemas de segurança no combate competitivo institucionalizado acarreta um conjunto de problemas onde destacamos duas ordens em oposição constante:

- O grau de descaracterização do essencial do combate inerme.
- A eficácia das normas de segurança.

As resoluções dos problemas de segurança na circunstância competitivas de Karate foram, logo desde o início das competições, assumidas como uma questão de prevenção

do contato e não propriamente da redução das suas consequências. A regulamentação da prova de Kumite evidencia o princípio do *sundome*, ou seja, o ataque tem que parar antes de atingir o adversário, o que emerge da regra que explicita a necessidade de respeitar a integridade física do oponente de jogo.

As proteções que eventualmente se utilizam têm o sentido preventivo e não redutivo das consequências dos impactos que, a existirem são penalizados. Noutros desportos de combate em que se objetiva a transmissão de impactos o sentido das proteções é explicitamente de reduzir as consequências desses impactos (Taekwondo, Kickboxe, Pugilismo, Etc.).

Uma das consequências facilmente visíveis é a de que na competição institucionalizada de combate em Karate o resultado não se prende com a real/atual consequência da aplicação de uma técnica de impacto em determinadas zonas corporais do adversário; prende-se com a sua virtual consequência. Isto significa claramente que se encontra num outro domínio de real que não o combate "marcial". Os árbitros pontuam o timing (tempo de entrada), a forma (precisão, velocidade, coordenação, equilíbrio), a atitude (estado de espírito, atenção, concentração) com que o karateca resolve as situações de jogo de combate que culminam principalmente nos momentos de ataque, ou seja, nos momentos em que um dos sistemas atualiza expressamente a sua superioridade em relação ao outro.

É de evidenciar também que com estas regras que procuram elogiar o respeito pela integridade física do adversário avalia-se principalmente a potencialidade dos seus ataques. Ou seja: este ataque, se não fosse controlado causaria um K.O. no adversário (Ipon - dois pontos) ou, pelo menos, deixá-lo-ia momentaneamente em inferioridade neuro-fisiológica (Wasari - um ponto). Trata-se portanto de procurar o significado do comportamento do competidor sempre em comparação com uma situação real de luta. Sendo este um dos princípios fundamentais da segurança dos praticantes na prática competitiva institucionalizada da prova de Kumité, o que se tem passado na realidade competitiva nacional e mesmo internacional é que o contacto, ou seja, a falta de respeito pelo princípio de *sundome*, não tem sido suficientemente penalizada por alguns árbitros, simplesmente por falta de consciência perfeita do que encerra a prova de Kumite. Daqui pode decorrer uma prática errada por parte dos competidores e uma má imagem da modalidade.

Para além do princípio de *sundome*, estão expressamente referidas zonas corporais pontuáveis e algumas formas proibidas de ataque. Atualmente não se diz regularmente que técnicas é que são permitidas, embora, curiosamente, esse passe a ser uma das interpretações fundamentais de alguns Karatecas e Árbitros, o que reduz as potencialidades criativas de resolução das situações de combate.

Por fim, a situação de luta institucionalizada, também por razões de segurança, está ainda limitada à transmissão de impactos exclusivamente com as mãos e com os pés, podendo-se eventualmente desequilibrar e projetar o adversário sem o agarrar desde que essa ação técnico-tática seja seguida de um ataque de mãos ou pés.

Podemos concluir que a institucionalização da prova competitiva de Kumite permite a operacionalização de um treino em que o fim é a prova em si mesmo, ou seja, uma situação com outras características técnicas, táticas, físicas, psicológicas e sociais que não as que estão inerentes ao combate inerme real ("marcial").

A CIRCUNSTÂNCIA KATA

A preparação para o combate no Karate sempre passou pelo treino dos *Kata*.

Curiosamente o carácter sistematizador mais evidente no desenvolvimento inicial do

Karate moderno é, sem dúvida, o referente aos *kata*. C. Miyagi é quem tenta atingir um domínio mais classificativo lançando três categorias:

Kihon-Kata - que designa o Kata de base (Sanshin).

Kaishu-Kata - que quer dizer "kata de mão aberta" (Gekisai I e II, Saifa, Seishin, Shisochin, Sanseru, Seipai, Kururunfa, Seisan e Suparinpei).

Heishu-Kata - que quer dizer "kata de mão fechada" (Tensho).

Mais uma vez, não é o sentido literal da "mão fechada" ou "aberta" que é o essencial desta classificação. O Kata Tensho é em grande parte feito com a mão aberta e, embora sem uniformidade de critério entre alguns mestres atuais de Goju-ryu, é classificado como Heishu-Kata (Eiichi Miyasato 10º dan e aluno direto de C. Miyagi, 1978, *in*: TOKITSU, 1994, p. 90).

Embora seja constatável a confusão interpretativa dos dois conceitos, por falta de uma definição mais rigorosa por parte de C. Miyagi, Tadahiko Ôtsuka lança-nos uma interpretação que julgamos muito interessante. Enquanto a palavra *kai* tem o sentido de "abrir", ou seja, de "iniciar numa arte", a palavra *hei* tem o sentido de "terminar" (ÔTSUKA, T., 1977, *in*: TOKITSU, 1994, p. 91). Esta interpretação abre-nos uma perspectiva interessante: os Kaishu-Kata são iniciadores e o Heishu-Kata é finalizador à escola; cada kata é iniciado no sentido de Kaishu-Kata e tende, à medida da interpretação pessoal, a tornar-se subjetivamente Heishu-Kata; uma sessão deve iniciar-se pelos Kaishu-Kata e terminar com o Heishu-Kata; etc.

TOKITSU considera inovadora a idéia que Chojun Miyagi teve em classificar os kata em duas modalidades: "por um lado modelo e referência de aprendizagem; elaboração e modelo técnico personalizado por outro lado" (1994 p. 91). A seguir critica o fato de que no século XX se ter instaurado uma atitude mais rígida nas formas de ensino dos Kata ao ponto de se perderem bastantes significados dos seus movimentos. Esse autor evidencia o fato de que K. Higaonna e C. Miyagi sempre se preocuparam com a significação das situações técnicas dos kata através da lógica do combate, o que por vezes não se passou noutras escolas.

Se para o Naha-te e depois Goju-ryu a preocupação sempre inerente foi a de manter a significação explícita com o combate, já para o Shuri-te essa função explicitamente significadora teve algumas dissidências, principalmente iniciadas com as reformas de A. Itosu na massificação do ensino do Karate.

No entanto, é o próprio Itosu que, em 1908, numa das suas dez instruções que refere (*in*: TOKITSU, 1994, p. 53):

A propósito dos kata de karate, é necessário treinar-se os repetindo o mais possível. Mas é absolutamente essencial conhecer o significado e a aplicação de cada técnica.

É necessário saber que existem numerosos ensinamentos orais complementares aos kata para as técnicas de ataque, de defesa, de desprendimento e de agarrar.

Assim, o Kata não encerra em si mesmo as virtualidades de um bom exercício para o Karate. Depende da sua orientação, ou seja, depende da gestão da sua aplicação no treino de karate, o que elogia claramente o papel do mestre ou treinador.

A execução de um Kata como fim em si mesmo torna-se naturalmente uma tarefa diferente da que está subjacente ao seu papel fundamentador da prática de Karate com fim "marcial".

A CIRCUNSTÂNCIA DE COMBATE MARCIAL

Se por razões de segurança a prova de Kumite está limitada a algumas técnicas de mãos de pés, podendo-se eventualmente desequilibrar e projetar o adversário sem o agarrar desde que essa acção técnico-tática seja seguida de um ataque de mãos ou pés, curiosamente, num dos livros essenciais ao desenvolvimento do Karate em Okinawa-Japão, o BUBISHI, nas "seis formas fundamentais da mão", nenhuma é a de punho

fechado e, das "quarenta e oito técnicas da arte de combate de mão vazia" lá descritas, apenas duas, a 10ª e a 36ª são de punho fechado sem utilização pontual das falanges ou seja, cerca de 4%.

As técnicas marciais chinesas descritas no BUBISHI incluíam bastantes ataques a pontos vitais com a palma das mãos, dedos, cotovelos e joelhos, algumas projeções, poucos estrangulamentos e, mais dificilmente identificáveis imobilizações e chaves às articulações.

Veja-se como na descrição dos princípios taxonômicos essenciais da arte marcial de suporte ao Karate fica evidente, além do sentido analógico, o seu caráter eclético:

Podemos classificar a técnica da arte do grou em três categorias; a grou que voa, a grou que combate e a grou que joga. A grou que voa empurra, projeta, derruba e perturba. A grou que combate sacode, larga e rompe. A grou que joga protege-se, cola-se, mexe, mergulha, vira-se, cai, incha-se, e impede o outro de se mover. Podemos utilizar estas técnicas para diminuir a energia do adversário, para o destruir ou para defesa pessoal. Para tal é importante não dividir o seu espírito da sua vontade mas de os unificar. Graças à integração do espírito e da vontade a energia funde-se com a força e, graças à integração da inspiração e da expiração, as forças interna e externa jorram com naturalidade. Se não dominarmos esta regra, não poderemos adquirir uma força dinâmica e a força tornar-se-á tão rígida como se estivéssemos inertes. As forças distanciar-se-ão entre o alto e o baixo do corpo; isto não é conforme ao princípio da eficácia e não poderemos chamar aquilo "arte de combate". (TOKITSU, 1994, p. 165)

Num sentido mais particularizador e para completar a nossa análise, o BUBISHI apresenta situações diversas não restritivas à aplicação de impactos em pontos vitais. Além da utilização de todas as partes do corpo, salienta, em alguns estudos de casos, situações de pega, projeção, imobilização, estrangulamento e chaves.

Assim, temos claramente identificado o sentido inicial do treino de Karate através dos Kata: preparação para o combate real.

A situação de Kumite convencional desenvolvida inicialmente sob a influência determinante de H. Ôhtsuka, com base nas suas experiências em justu e em sabre japonês, surge como espaço propício para uma atualização mais evidente das situações implícitas nos Kata. Para Funakoshi estes movimentos modificavam o essencial do Karate.

Na verdade, quanto a nós, a situação significadora de toda a prática de Karate é o combate inerme contra um ou vários adversários. Todos os movimentos sistematizadores da sua prática, reducionistas por natureza própria, lançaram o risco de se confundir a preparação para essa situação virtual com o âmago do Karate, a ponto de se confundir o Karate com um número limitado de técnicas executadas em Kihon, Kata, Bunkai ou Kumite.

Quem confunde assim o Karate, lê o BUBISHI de forma antológica.

Mas o BUBISHI pode e deve ser lido não num sentido antológico (coleção de "técnicas" ou mesmo de situações de combate), mas num outro sentido. Na apresentação de determinadas situações, não são propriamente as particularidades onde nos deveremos centrar, mas nos princípios generalizáveis dali decorrentes. Por exemplo:

Se o adversário se aproxima muito de ti, utiliza as mãos.

Logo que o adversário tente afastar-se de ti, lança-lhe um pontapé.

Não é propriamente a técnica de mão ou de pé que aqui é de evidenciar mas antes a dimensão *maai* (distância). Não é apenas o sentido literal que aqui interessa; esse poderá lá estar, mas é superado por um sentido mais generalizável.

Assim, o valor das referidas 48 técnicas ou da descrição situacional não se reduz exclusivamente à sua forma mas essencialmente aos princípios que se mantêm em coerência com o restante texto.

A CIRCUNSTÂNCIA PARA A VIDA

Para os mestres antigos a referência à arte marcial que em Okinawa deu origem ao Karate na última transição de século sempre foi o Homem em si mesmo e circunstancialmente o Homem em oposição a adversários. Vejamos os "oito preceitos da arte de combate" (*kenpô taiyô hakku*) que se encontram no BUBISHI (TOKITSU, 1994, p. 87):

- 1 - O Espírito do Homem é análogo ao Universo.
- 2 - O sangue circula como se movem a lua e o sol.
- 3 - A inspiração e expiração em força (*gô*) e flexibilidade (*jû*) são essenciais.
- 4 - O corpo segue o tempo e adapta-se à mudança.
- 5 - Desde que os membros encontrem o vazio, deslocam-se com uma técnica precisa.
- 6 - O centro de gravidade avança, recua e os adversários afastam-se e aproximam-se.
- 7 - Os olhos devem ver nos quatro lados.
- 8 - Os ouvidos devem escutar nas oito direções.

Complementarmente a estes preceitos, no BUBISHI vêm colocadas algumas afirmações de Sun Tzu retiradas do seu livro (A Arte da Guerra):

Se te conheceres a ti mesmo e conheceres o teu adversário ganharás cem combates em cem.

Se te conheceres a ti mesmo, mas não conheceres o teu adversário, ganharás uma vez e perderás uma vez.

Se não te conheceres a ti mesmo nem ao teu adversário, perderás cem combates em cem.

Dever-se-á refletir muito sobre isto.

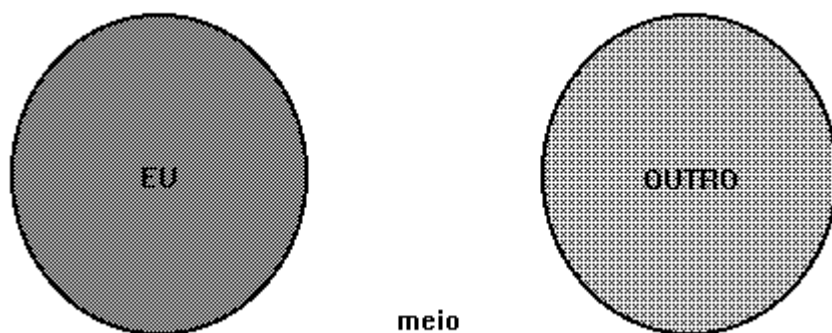
É necessário captar de uma forma direta o estado das coisas e, logo de seguida, adaptar-se à mudança.

Dominar o adversário sem combater é o último estado da estratégia que leva ao bem.

É indispensável ter estas idéias e estratégias da arte de combate no nosso espírito.

É de evidenciar a posição do Homem, com os seus sentidos atentos ao interior e exterior de si mesmo, em relação ao adversário. A intencionalidade operante na "arte de combate" é a resolução da situação de oposição EU-OUTRO, podendo eventualmente este "outro" representar mais do que um adversário.

SITUAÇÃO DE COMBATE



O autoconhecimento emerge como processo tão fundamental como o heteroconhecimento. Sendo processos, a questão que se coloca é: como se desenvolvem da forma mais eficaz?

Matsumura deixa a um dos seus alunos (Ryôsei Kuwae) um dos documentos mais antigos da história de Okinawa - tratam-se de algumas instruções de treino (TOKITSU, 1994, pp. 44-45):

É indispensável compreender o verdadeiro significado do treino em artes marciais. A seguir caracterizo essa atitude que deverás estudar com cuidado.

Desde logo as vias de estudo e de arte marcial são baseadas num mesmo princípio e cada via compõe-se de três espécies.

[...]

As três espécies na via da arte marcial são a arte marcial do intelectual, a arte marcial do pretencioso e a arte marcial do budo.

Na arte marcial do intelectual, pensamos em diferentes formas de treino e mudamos sem as aprofundar. Conhecemos numerosas técnicas mas a prática é como uma dança sendo incapazes de as aplicar em combate. Não se é melhor que uma mulher.

Na arte marcial do pretencioso, agitamo-nos bastante sem nos treinarmos realmente, portanto, falamos muitas vezes das nossas façanhas gloriosas. Causamos tumultos, desordens e ofendemos os outros.

Segundo as circunstâncias arriscamo-nos à autodestruição ou à desonra da nossa família.

Na arte marcial do budo o êxito assenta numa elaboração permanente, permanecemos calmos mesmo quando os outros estão agitados e ganhamos dominando o espírito do nosso adversário. Com o amadurecimento da nossa arte chegamos a manifestar capacidades superiores e subtilezas, imperturbáveis seja em que situação for, nunca saindo de nós mesmos. E, por lealdade e fidelidade ao nosso senhor e aos nossos pais, tornamo-nos um tigre feroz, uma águia digna; dono da rapidez de visão de um pássaro poderá vencer qualquer inimigo.

O objetivo da arte marcial consiste em dominar a violência, a tornar inúteis os soldados, a proteger o povo, a desenvolver as qualidades da pessoa, a assegurar tranquilidade, a criar harmonia entre os grupos e, de seguida, a aumentar os bens da sociedade. São as sete virtudes da arte marcial que o Santo Mestre (Confúcio) elogia. [...] São inúteis às artes marciais do intelectual e do pretencioso. Gostaria que prosseguisses no sentido da arte marcial do budo e fosses capaz de reagir convenientemente segundo as situações em mutação e de as dominar.

Escrevi isto sem quaisquer reticências já que é com esse espírito que deverás continuar a aprofundar o teu treino.

Um dos primeiros sentidos para o desenvolvimento é, acima de tudo, a evidência do seu enquadramento global. Nos objetivos apresentados, apesar de alguns iniciarem uma certa especificidade (persistência e continuidade no treino, coerência com a situação de combate, "rapidez de visão", etc.) o enquadramento ético é notoriamente evidenciado. Hoje, a saudação ao adversário, continua a ser o espaço ritualizador da ética essencial ao combate ritualizado (Kumite), assim como à execução dos exercícios de treino com parceiro (Bunkai) e sem parceiro (Kihon e Kata). É um espaço de ordem ética que marca o início e o fim de um espaço que culmina com a morte simbolizada no ipon, na vitória ou derrota (Sho-Bu).

Por outro lado, não podemos deixar de evidenciar o elogio de uma concepção de técnica particularmente pertinente. É, sem qualquer dúvida, menosprezado o reducionismo antológico, ou seja, a redução do Karate ("arte de combate") a um conjunto de "técnicas" cujo maior somatório dará maiores probabilidades de vencer; nega-se, sem qualquer dúvida o "mais treino" e elogia-se o melhor treino. Fica-nos evidente o enquadramento da forma no conteúdo significador: o combate.

Mesmo A. Itosu, criticado por ter feito algumas modificações dos Katas antigos, no sentido de os tornar mais "seguros" aos estudantes escolares, quando em Outubro de 1908 escreveu 10 instruções comentadas para a prática do Karate salienta: "[...] A propósito das técnicas, é necessário treinar-se distinguindo aquelas que têm por objetivo o endurecimento do corpo [treino físico?] das que têm um objetivo estratégico [treino tático-estratégico] [...]" (TOKITSU, 1994, p. 53).

Também decorrente do conjunto das instruções dadas, Itosu preocupa-se com a dimensão ética. Paralelamente à dimensão técnica e tático-estratégica já evidenciada, há, claramente, a preocupação com a dimensão física e psicológica. Se para aquela ele apresenta o treino no Makiwara como suporte fundamental, para esta evidencia a necessidade de treinar a atenção pensando sempre em inimigos reais, com a vontade de um guerreiro, para se adquirirem capacidades reais.

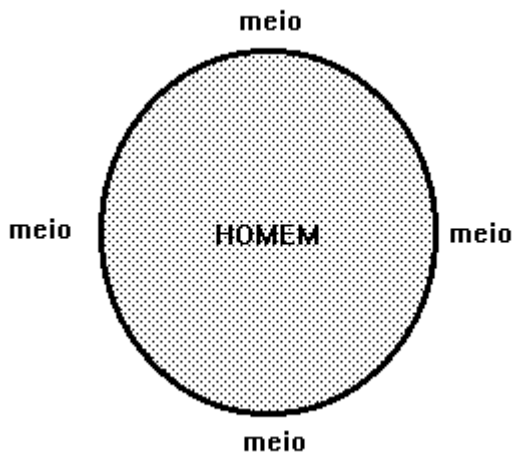
A circunstância lançada pelas regras competitivas institucionalmente estabelecidas e desenvolvidas pela hoje denominada Federação Mundial de Karate (FMK) onde se encontra filiada a Federação Nacional de Karate - Portugal (FNK-P), para a prova de Kumite (combate) são uma circunstância redutora que, como qualquer outra, qualifica a situação de combate numa outra ordem qualitativa. Assim, desde logo poderemos afirmar que caracterizar a prova competitiva de Kumite não é, sem dúvida, caracterizar globalmente o Karate.

O Karate é algo mais estruturador do que qualquer das suas dimensões de treino. Ou ainda, que qualquer das suas escolas (estilos).

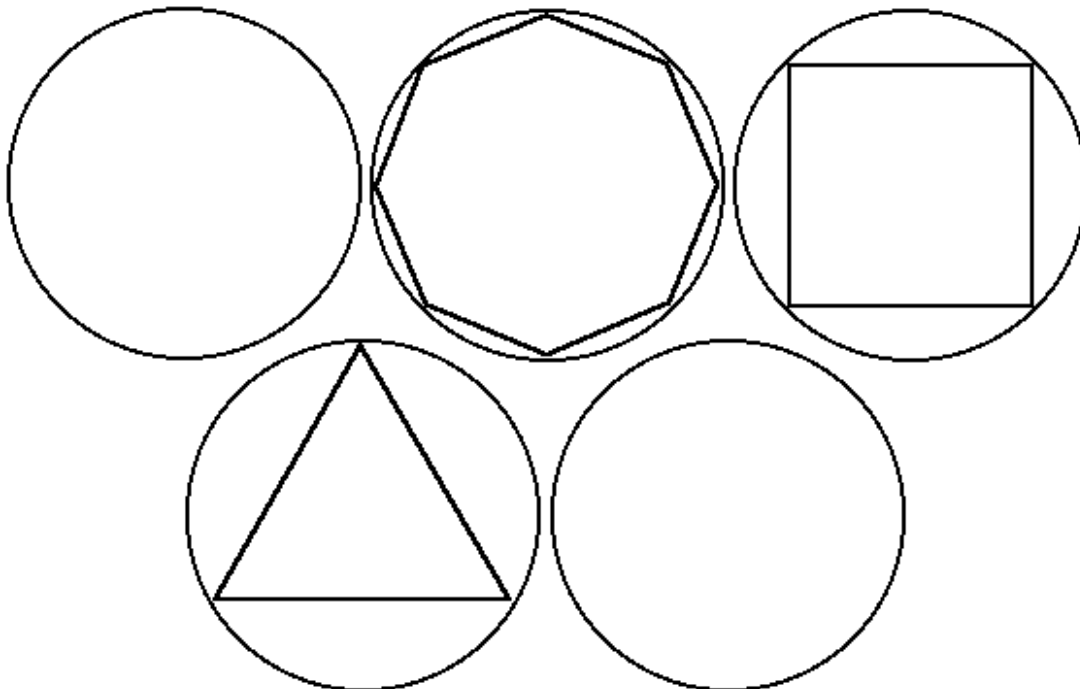


Há um sentido globalizante, mesmo apesar de se prosseguir uma certa linha orientadora. Na nossa perspectiva, há uma visão eclética e não reducionista em relação à resolução do combate inerme.

As várias operações sistematizadoras do Karate têm demonstrado que o Homem é um sistema ilimitadamente limitado, ou seja, dentro de determinados limites que não são constantes ele consegue estruturar-se consoante os estímulos tratados.



Esta visão circular, sem lados definidos, é uma visão que representa a globalidade da sua natureza. Tem-se necessidade de o evidenciar é porque há momentos em que deixamos de ver esse Homem como um círculo e passamos a vê-lo como um polígono cuja natureza dos seus ângulos e lados depende das nossas intenções evidenciadoras, ou seja, das nossas definições circunstanciais.



As razões deste espírito classificador, intencionalmente elogiador de determinados aspectos (ângulos e lados) de um fenômeno global, têm, necessariamente, a ver com os próprios limites que nos caracterizam. São esses limites que por um lado nos individualizam (EU ao lado da CIRCUNSTÂNCIA) e por outro que nos lançam na sua rota (ADAPTAÇÃO).

A Motricidade Humana ("virtualidade para a ação") é o objeto de estudo de muitas ciências (sociologia, psicologia, fisiologia, biomecânica, etc., etc.) e de muitos domínios de atividade e investigação onde, pela nossa especialidade, destacamos o Desporto.

Estes domínios de atividade decorrem de um viver particular de civilizações e sociedades que desenvolveram e desenvolvem determinadas formas de pensar, sentir e agir, ou seja, determinadas formas de cultura.

O Desporto moderno nasce na segunda vaga e, naturalmente, encerra o código característico da atitude industrial. A inter-relação entre todos os princípios é evidente, levando, em última análise, à perda completa do verdadeiro sentido da prática desportiva. Sincronizaram-se os ritmos das multidões em assentos de estádios maximizados e maximizadores das prestações dos especializados artistas (por sua vez estandarizadores de determinados comportamentos), concentraram-se e centralizaram-se as informações em determinados órgãos de poder, etc.

Os Desportos de Combate do extremo oriente ("artes marciais") também foram assimilando, uns em maior grau do que outros alguns daqueles princípios.

Sincronizaram-se os tempos de aprendizagem de vários indivíduos concentrando-os no mesmo *dojo*; centralizou-se mais a gestão e realização de todo o processo no modelo "mestre"; maximizou-se a produção fazendo crescer o lucro do trabalho pela diminuição da relação mestre/alunos; estandarizaram-se mais os comportamentos, pois passamos a ter mais indivíduos a seguir o mesmo processo; etc.

Mas na sua origem os Desportos de Combate encerravam valores numa relação íntima e global com o seu protagonista e hoje, em coerência com o Paradigma Emergente, privilegiam o conhecimento do 'eu' total integrado no grupo "(ALMADA, Fernando, 1992, p. 52).

Na gestão do Karate na atualidade, não deveremos perder este fio norteador que, na verdade, tem sido o fio de prumo da maioria dos mestres verdadeiramente especialistas da sua arte e cultos no seu enquadramento fundamentador do desenvolvimento humano. Assim, o âmago do Karate é, sem qualquer dúvida, o desenvolvimento humano cujo sentido depende da orientação do projeto onde se baseia a prática do Karate.

Mais uma vez fica evidente a antineutralidade do Karate. Na verdade é a idéia de projeto que, sendo o fio mediador da prática orientada de Karate, dá uma direção e um sentido ao desenvolvimento individual e coletivo dos praticantes de Karate em cada um dos Dojo's existentes em todo o mundo.

Se a escola (estilo) é importante, quem a veicula é mais importante do ponto de vista desenvolvimentista.

A história do Karate demonstra-nos que foram os vários projetos individuais e coletivos que construíram o nosso Karate. Também nós temos a responsabilidade de continuar a construção do Karate do amanhã porque os caminhos desconhecidos traçam-se à medida que se vai caminhando.

BIBLIOGRAFIA

ALMADA, Fernando, et al (1984), *Ludens*, Lisboa, ISEF-CDI, Vol.8, nº3, Abr.-Jun., [número dedicado aos Desportos de Combate].

ALMADA, Fernando (1992), *Cadernos da Sistemática das Atividades Desportivas nº 2 - Apresentação da Base Conceptual da Sistemática das Atividades Desportivas - Taxonomia e Modelos de Tratamento do Conhecimento*, Cruz Quebrada, Faculdade de Motricidade Humana.

ALMADA, Fernando; PEIXOTO, César; ROQUETE, João; TAVARES, G. (1992a), *Cadernos da Sistemática das Atividades Desportivas nº 3 - Análise do Contexto: A História e a Sistematização nas Atividades Desportivas*, Cruz Quebrada, Faculdade de Motricidade Humana.

ALMADA, Fernando; PEIXOTO, César; ROQUETE, João; TAVARES, G. (1992b), *Cadernos da Sistemática das Atividades Desportivas nº 4 - Análise do Contexto: A Prospectiva nas Atividades Desportivas*, Cruz Quebrada, Faculdade de Motricidade Humana.

- CORCORAN, John, FARKAS, Emil (1988), *Martial Arts - Traditions, History, People*, New York, Gallery Books.
- FIGUEIREDO, Abel (1987), "O Significado Actual do Karaté", *Revista de Educação Física e Desporto - Horizonte*, Lisboa, vol.IV, nº 22, Nov-Dez, 1987, Dossier: pp.I-VII.
- FIGUEIREDO, Abel (1990), "Há Desporto e 'Desporto'", *Bushido - Artes Marciais e Desportos de Combate*, Lisboa, nº 14, Fevereiro de 1990, pp. 10-11.
- FIGUEIREDO, Abel (1990), "O Desenvolvimento do Karaté Nacional (A Tensão entre arte marcial e Desporto de Combate)", *Bushido - Artes Marciais e Desportos de Combate*, Lisboa, nº 22, Outubro de 1990, p. 22.
- FIGUEIREDO, Abel (1991), "De Paradigma em Paradigma", *Bushido - Artes Marciais e Desportos de Combate*, Lisboa, nº 26, Fevereiro de 1991, pp. 6-7.
- FUNAKOSHI, Gichin (1974), *Katate-dô Kyôhan: The Master Text*, London, Ward Lock Limited, Trad: Tsutomu Ohshima (Original: 1935).
- GLEESON, Geof (1983), *Judo Inside Out - A Cultural Reconciliation*, Wakfield - West Yorkshire, Lepus Books.
- HABERSETZER, Roland (1987), *Karaté-do*, "Enciclopédie des Arts Martiaux", Paris, Editions Amphora, 3 vls.
- HERRAIZ, Salvador (1989), "Masatoshi Nakayama ... His Last Interview", *Fighting Arts International*, Terry O'Neill, Merseysyde - England, nº 61, pp. 37-41.
- LIMA, Sílvio (1987), *Ensaio Sobre o Desporto*, "Desporto e Sociedade - 55", 2ª Ed., Lisboa, Ministério da Educação, Direcção-Geral dos Desportos (1ª Ed: 1937).
- McLAREN, Ian (1988), "Tribute to a Master - Masatoshi Nakayama (1913-1987)", *Fighting Arts International*, Terry O'Neill, Merseysyde - England, nº 48, Fev., pp. 24-28.
- NAGAMINE, Shoshin (1976), *The Essense of Okinawan Karate-do*, Rutland - Vermont - Tokyo, Charles E. Tuttle Company.
- NAKAMOTO, Kichi (1994), Documento deixado escrito em Japonês durante um estágio de Okinawa Goju-Ryu Karaté-do promovido em Portugal por Jaime Sequeira Pereira, Representante em Portugal de Eiichi Miyazato (10º dan - Okinawa Goju-Ryu).
- PIRES, Gustavo (1988), "Para um Projecto Multidimensional do Conceito de Desporto", *Horizonte*, Lisboa, Livros Horizonte, Vol.V, nº 27, Setembro-Outubro, pp. 101-104
- PIRES, Gustavo (1994), "Do Jogo ao Desporto - Para uma Dimensão Organizacional do Conceito de Desporto - Um Projecto Pentadimensional de Geometria Variável", *Ludens - Ciências do Desporto*, Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Vol. 14 - Nº 1, pp. 43-60.
- PLÉE, Henri (1994), "Derniers Commentaires sur les Mystifications", *Karaté-Bushido*, Paris, nº 214, Juin 1994, pp. 22-24.
- PORTOCARRERO, Pierre (1986), *De la Chine à Okinawa - Tode, Les Origines du Karate-do*, Paris, SEDIREP.
- SÉRGIO, Manuel (1987), *Para uma Epistemologia da Motricidade Humana*, "Educação Física e Desporto", Lisboa, Compendium.
- SÉRGIO, Manuel (1989), *Motricidade Humana - Uma Nova Ciência do Homem*, C. Quebrada, ISEF-UTL.
- SOBRAL, Francisco (1986), "Motricidade Humana, Sistema das Ciências e Ciências do Desporto", in: *Mestrado em Desporto - Sessão Académica de Inauguração*, Cruz Quebrada, ISEF-UTL, pp. 11-27.
- TOKITSU, Kenji (1979), *La Voie du Karaté - Pour Une Théorie des Arts Martiaux Japonais*, Paris, Editions du Seuil.

TOKITSU, Kenji (1994), *Histoire du Karate-do*, "Le Monde des Arts Martiaux", Paris, S.E.M.

TUBINO, Manuel Gomes (1992), "Uma Visão Paradigmática das Perspectivas do Esporte para o início do Século XXI", in: MOREIRA, Wagner Wey (Org.), *Educação Física & Esportes - Perspectivas para o Século XXI*, "Corpo Motricidade", Campinas, Papirus, pp. 125-139.

Corrida

Ideal para condicionamento físico, já que trabalha a capacidade cardiovascular do atleta. O emagrecimento dá-se durante a execução da atividade, pela queima dos depósitos de gordura.

Corridas ou quaisquer outros exercícios aeróbicos pela manhã, em jejum, só devem ser feitos com o intuito de emagrecimento.

Em jejum, os estoques de glicogênio estão quase esgotados porque ninguém se alimenta durante o sono.

Com essa hipoglicemia, ocorre um pico de produção do hormônio de crescimento que tem grande poder lipolítico.

A gordura passa a ser o combustível principal da atividade aeróbica.

Os exercícios aeróbicos são muito utilizados para o emagrecimento, porém são excelentes como complementos e nunca como atividade única, pois não é suficiente para manter altas taxas metabólicas e nem é capaz de dar ao corpo a forma desejada.

Aeróbicos

São os exercícios que mais benefícios trazem ao nosso organismo, diminuindo a chance de morte por doenças cardiovasculares e por câncer, melhorando a qualidade e a expectativa de vida.

São eles: Correr, nadar, patinar, pedalar, caminhar.

Em 1999, o grupo de pesquisadores do Centro Médico da Universidade de Duke demonstrou que exercícios aeróbicos são tão efetivos quanto medicamentos no tratamento da depressão para pessoas na meia-idade e idosos, agora afirmam que o mesmo programa de exercícios parece melhorar as habilidades cognitivas desses pacientes.

Foram encontradas melhorias significativas nos processos mentais mais elevados de memória e das chamadas funções executivas, incluindo-se o planejamento, a organização e a habilidade de lidar mentalmente com tarefas intelectuais diferentes ao mesmo tempo.

"O que descobrimos de tão fascinante é que os exercícios trouxeram efeitos benéficos para áreas específicas do cérebro da função cognitiva, localizadas nas regiões frontal e pré-frontal do cérebro", diz James Blumenthal, psicólogo e principal pesquisador do estudo.

Outras funções cognitivas avaliadas - atenção, concentração e habilidades psicomotoras - não parecem ser afetadas pelo programa de exercícios.

Curiosamente, diferentes regiões do cérebro são responsáveis por estas habilidades.

Os resultados foram publicados na edição de janeiro de *Journal of Aging and Physical Activity*.

Fonte: *Journal of Aging and Physical Activity*, 15/01/2001.

Diferenças entre exercícios aeróbicos e anaeróbicos

Exercícios aeróbicos queimam gordura enquanto os anaeróbicos (fortalecimento muscular) constroem músculos.

Os exercícios aeróbicos usam grandes grupos musculares ritmicamente e continuamente e elevam os batimentos cardíacos e respiração durante algum tempo.

Pense no exercício aeróbico como sendo longo em duração e baixo em intensidade.

Dentre algumas das atividades aeróbicas mais comuns estão: andar, correr, pedalar e remar.

Alguns dos efeitos positivos do exercício aeróbico na saúde são:

- Aumenta a o "gás", ou seja: aumenta a capacidade pulmonar e como conseqüência disso, aumenta a resistência à fadiga:

Diminui o stress
Melhora o sono
Melhora o humor
Reduz a depressão e a ansiedade
Permite que o coração use o oxigênio mais eficientemente
Melhora o sistema imunológico

Exercícios Anaeróbicos

Exercícios anaeróbicos são atividades de duração curta e intensidade alta. O termo anaeróbico significa "sem ar" ou "sem oxigênio". Estas atividades normalmente enfatizam o aumento da massa muscular. Pense em curto e rápido quando pensar em exercício anaeróbico. Exemplos de exercícios anaeróbicos incluem treinamento com pesos, flexão de braço e abdominais.