KARATE PORTUGAL

Nº 2 - Revista Trimestral de Karate - €3.00

SENSEI ILIJA YORGA EM VIEIRA DO MINHO

NUNO DIAS CAMPEÃO NACIONAL DE KUMITE

VILA DAS AVES CAMPEÕES NACIONAIS KATA EQUIPA

CAMPEONATO EKF EUROPEU DE REGIÕES

4º TORNEIO INTERNACIONAL CIDADE DA AMADORA

Entrevista SENSEI JOSÉ LEZON

Ano i - Nº 2 - Revista Trimestral de Karate - Jul/Ago/Set 2003 - €3.00

KARATE
PORTUGAL

A tua revista de Karate.
Assina já!

- Kion
- Kata
- Kumite
- Estágios
- Entrevistas
- Campeonatos
- Reportagens

á venda nos Clubes e Associações.

Home page: karateportugal.no.sapo.pt e-mail: karateportugal@sapo.pt

Director / Editor
Luis Filipe Pereira

Relações públicas
Joaquim Fernandes

Colaboraram neste número
Alda Albuquerque, João Cabaço
Manuela Trindade, José Lezon
António Regadas, Jorge Braz
Joaquim Gonçalves, António Moreira
Rogério Braz , Ricardo Castro
Ana PInto, Liliana Sousa

Fotografia
Luis Filipe, Fernando Castro
A.W.I.K.P., KCFaro,
Hugo Pereira

Conselheiros técnicos da redacção:
(por ordem alfabética)

Jaime Pereira 7º Dan
Goju-Ryu

Jorge Monteiro 6º Dan
Goju-Ryu

José Lezon 5º Dan
Wado-Ryu

José Ramos 6º Dan
Shotokan

Marcelo Azevedo 6º Dan
Shukokai

Peté Pacheco 6º Dan
Shotokan

Raúl Cerveira 5º Dan
Shotokai

Vilaça Pinto 6º Dan
Shotokan

Colaboradores permanentes:

Abel Figueiredo 4º Dan
Goju-Ryu

Fernando David 4º Dan
Shito Ryu

A Karate Portugal é uma publicação trimestral, dedicada a noticiar e reportar actividades de Karate independentemente de escola ou estilo, ficando a direcção da revista com a decisão final sobre a publicação de artigos que não se enquadrem na filiosofia da mesma. Os artigos assinados são da inteira responsabilidade dos autores.
É proibida qualquer reprodução ou cópia por qualquer meio, sem o prévio consentimento do editor por escrito.

Editorial

Sinceramente, não estávamos à espera de tanta aceitação no nosso primeiro número. Foi-nos transmitido, por grande parte dos leitores "que estamos no caminho certo", mas nós discordamos. Achamos que quem está no caminho certo são os karatecas nacionais, que pela aceitação do projecto com o qual de imediato se identificaram, contribuíram para que este primeiro número fosse um pequeno sucesso. Pequeno, porque no futuro iremos tentar corresponder a todas as expectativas, de forma a que este pequeno sucesso se transforme no desejado grande sucesso.

Esta nova época desportiva 2003/04 apresenta-se muito prometedora, desde o Campeonato Europeu Goju-Ryu da E.G.K.F. em Elvas, aos vários cursos federativos, aos estágios internacionais e nacionais das diversas Associações, podemos dizer que teremos muito por onde escolher no vasto panorama que o nosso país já apresenta. De todas estas actividades queremos salientar, as acções de formação com: Patrick McCarthy (O ensino do Karate - Da tradição ao Futuro), e com o Sensei José Martin Nieto (Alta competição de Shiai Kumite), patrocinados pela ANTK e FNKP.

Desejamos a todos uma boa leitura e um bom início de época desportiva.

Luis Filipe Pereira

ACAMPAMENTO DE KARATE EM VILAR DE MOUROS

Este Acampamento realiza-se nos dias 20 e 21 de Setembro, em Vilar de Mouros, um acampamento de Karate Inter-estilos.
Estarão presentes escolas da zona norte do país dos estilos Goju-Ryu, Shito-Ryo e Shotokan,

18º ESTÁGIO DO GERÊS PARADAMONTE - LINDOSO

Estágio de Karate Shotokan ministrado pelo Sensei José Ramos 6º Dan.
Este estágio realiza-se no Parque de Campismo da EDP em Paradamonte nos dias 12,13,14 de Setembro, e é organizado pelo Centro de Karate de Vila Verde.

ESTÁGIO SHITO-RYU NO PORTO

Vai realizar-se no dia 18 de Outubro no Porto um estágio de Shiai-Kumite, organizado pelo departamento de competição da LPK, em local a determinar.

5º ENCONTRO INFANTIL E JUVENIL DE KARATE ALDOAR 2003

Como tem sido hábito, o Clube de Karate de Freamunde com a colaboração da Junta de Freguesia de Aldoar no Porto e do Clube de Karate de Gaia, realizou mais um encontro de jovens Karatecas dos 4 aos 14 anos de idade, o número participantes ultrapassou a centena, num salutar convívio e amizade. A convite do CKF o encontro foi dirigido pelo Sensei António Moreira (APOGK), que através de um treino com componentes mais lúdicas, agradou não só aos jovens Karatecas presentes, mas também aos familiares que estiveram em grande número. No final foi distribuído um lanche, e entregues certificados e medalhas de participação a todos os presentes.

por: CKF

1ª TAÇA FUNAKOSHI

O clube de Karate de Freamunde e o Clube de Karate de Gaia, realizaram entre si uma prova denominada "I Taça Funakoshi" no dia 5 de Julho no Pavilhão do Académico no Porto. Este torneio foi disputado em kata equipa e nos seguintes escalões: Até aos 10 anos, 11 aos 13 anos, 14 aos 16 e acima dos 17 estiveram presentes 34 equipas num total de 102 atletas. O torneio tem a particularidade de que o vencedor será o clube que mais lugares de pódio conseguir. Nesta primeira edição o troféu foi entregue ao Clube de Karate de Freamunde.

por: CKF

4ª COPA MICHAEL MILON

No passado dia 29 de Junho em Luxemburgo realizou-se a 4ª Copa Michael Milon. Esta prestigiada prova, em honra do já falecido Michael Milon (atleta Francês várias vezes campeão do Mundo em Kata, por esse motivo este Torneio só tem provas de Kata), teve a participação de 320 atletas vindos de oito países, nos vários escalões etários tanto em femininos como em masculinos e foi disputado segundo as regras da F.M.K.. Portugal esteve representado pela equipa de Vila das Aves, que conseguiu dois excelentes segundos lugares, Tiago Lima nos Juniores e Jorge Machado nos Cadetes.

por: CKVA

Sumário

Pág. 6 ..... 8º Campeonato Concelhio de Karate em Sto Tirso

Pág. 9 ..... Sensei Ilija Yorga 8ºDan ITKF Estágio Internacional em Vieira do Minho

Pág. 12 ..... Campeonato Europeu EKF de Regiões

Pág. 15 ..... Nuno Dias Campeão Nacional de Kumite

Pág. 17 ..... I Troféu de Karate Valle de Piélagos - Santander

Pág. 18 ..... Entrevista Sensei José Lezon

Pág. 21 ..... Campeões Nacionais de Kata Equipa Karate Shotokan de Vila das Aves

Pág. 24 ..... 4º Torneio Internacional Cidade da Amadora

Pág. 27 ..... Treinador com êxito Por: Alda Albuquerque

Pág. 29 ..... Estágio Wado-Ryu Sensei Tatsuo Suzuki em Braga

Pág. 30 ..... Cadernos Técnico s

Pág. 34 ..... Campeonato Nacional de Karate Hoitsugan KarateDo Portugal

Pág. 36 ..... Karate do Século XXI por. Abel Figueiredo

Pág. 38 ..... 2º Torneio de Karate da Carapinheira

Pág. 39 ..... Seminário sobre o Karate Wado-Ryu

Pág. 40 ..... Torneio de Karate Cidade da Quarteira

Pág. 41 ..... Qualidades do técnico de arbitragem por: Fernando David

Pág.6 - Campeonato Concelhio de Karate

Pág.12 - 1º Campeonato Europeu EKF

Pág.24 - 4º Torneio Internacional Cidade da Amadora

Pág.34 - Campeonato Nacional de Karate Hoitsugan KarateDo Portugal

8º Campeonato Concelhio de Karate

Realizou-se no passado dia 15 de Junho, no Pavilhão Gimnodesportivo em S.to Tirso, o campeonato de Karate do Concelho de S.to Tirso. Estiveram presentes seis clubes desta região, e com representação de cerca de uma centena de atletas nos vários escalões até os 17 anos..

Teremos de admitir que esta zona do país tem um grupo de atletas com um nível técnico muito elevado, fazendo alguns desses atletas parte da selecção nacional. Por esse motivo este campeonato servirá, penso eu, para que os outros atletas tenham uma maior rodagem, de modo a entrarem no circuito competitivo com uma maior experiência.

Podemos considerar que o Centro de Karate de Vila das Aves foi mais uma vez o detentor da maioria dos pódio atribuídos, ficando em segundo lugar a Associação Negrelense de Karate.

De todos os atletas que vimos em acção, queremos evidenciar dois, que na nossa opinião foram os que mais se salientaram. O primeiro foi o atleta de Vila das Aves João Meireles, que por tudo o que fez neste campeonato, demonstrou que está num nível muito superior aos oponentes do seu escalão, a outra atleta, a Ana Monteiro, foi sem dúvida a revelação deste campeonato, pela sua forma de combater e pela determinação com que encarou o combate da final. Os nossos parabéns a estes dois atletas, que na nossa opinião foram eleitos os melhores deste campeonato.

Este Campeonato Concelhio de S.to Tirso é sem dúvidas uma boa actividade da região para o incentivo e prática da modalidade, estando de parabéns todos os que contribuem anualmente para a sua realização

Classificações

Kata 6/8 anos Fem
1º Ana Pinto - Ass. Avense
2º Patrícia Brito - U.D.Roriz
3º .....

Kata 6/7 anos Masc
1º André Soares - Negrelense
2º Nuno Costa – Negrelense
3º Diogo Faria – Ass. Avense

Kata 8/9 anos Masc
1º Diogo Lopes - Ass. Avense
2º Emanuel Fernandes – Ass. Avense
3º José Mirra – Goju Ryu Ginásio

Kata 9/11 anos Fem
1º Carla Silva - Goju Ryu Ginásio
2º Ana Martins – Ass. Avense
3º Ana Monteiro – U.D.Roriz

Kata 10/11 anos Masc
1º Elisário Moreira - Ass. Avense
2º Remy Santos – Goju Ryu Ginásio
3º Ana Monteiro – U.D.Roriz

Kata 12/13 anos Masc
1º Marco Costa - Negrelense
2º Pedro Coelho - Negrelense
3º Jorge Monteiro – Campense

Kumite 12/13 anos Masc
1º Pedro Coelho - Negrelense
2º Diogo silva – Negrelense
3º Marco Costa – Negrelense
3º Jorge Monteiro – Campense

Kata 12/14 anos Fem
1º Lara Teixeira - Ass. Avense
2º Ana Monteiro - Negrelense
3º Débora Ferreira – U.D.Roriz

Kumite 12/14 anos Fem
1º Ana Monteiro - Negrelense
2º Lara Teixeira - Ass. Avense
3º Débora Ferreira – U.D.Roriz
3º Elizabete Andrade – Agrela

Kata 14/15 anos Masc
1º João Meireles - Ass. Avense
2º Filipe Ribeiro - Negrelense
3º Joel Guimarães – Goju Ryu Ginásio

Kumite 14/15 anos Masc
1º João Meireles - Ass. Avense
2º Emanuel Martins - Ass. Avense
3º Fábio Torres – U.D.Roriz
3º Alexandre Abreu – U.D.Roriz

Kata 15/17 anos Fem
1º Sara Carneiro - Negrelense
2º Sandra Gonçalves - Ass. Avense
3º Nazaré Lopes – Ass. Avense

Kumite 15/17 anos Fem
1º Sara Carneiro - Negrelense
2º Sandra Gonçalves - Ass. Avense
3º Nazaré Lopes – Ass. Avense
3º Cristela Carneiro – Campense

Kata 16/17 anos Masc.
1º Jorge Machado - Ass. Avense
2º Miguel Lopes - Ass. Avense
3º Vítor Alves – Negrelense

Kumite 16/17 anos Masc.
1º Jorge Machado - Ass. Avense
2º Miguel Lopes - - Ass. Avense
3º Jorge Azevedo – Ass. Avense
3º Diogo Tavares – G.C. S.to Tirso

Kata Equipa Misto 6/10 anos
1º Associação Avense
2º U.D.Roriz
3º G.C. S.to Tirso

Kata Equipa Fem 11/14 anos
1º Associação Avense
2º Associação Campense
3º Associação Negrelense

Kata Equipa Masc 11/14 anos
1º Associação Negrelense
2º Associação Avense
3º U.D.Roriz

Kata Equipa Masc 15/17 anos
1º Associação Avense
2º Associação Negrelense

Ginásio de Manutenção do Porto

. KARATE SHOTOKAN

Horários do Karate

Classe Infantil:
Segundas e Quintas das 16.00 h ás 17.30 h

Classe Juvenil e Senior:
Terças e Sábados das 18.00 h ás 19.30 h

Instrutores:
Luis Filipe Pereira 3º Dan
Rogério Braz 2º Dan

Rua de Faria Guimarães, 753
R/C 4200.291 Porto
Tel. 22 5 511 155 Fax: 225 021 807

Ilija Iorga 8º Dan
Estágio Internacional em Vieira do Minho

Entrevista ao Sensei Ilija Iorga, 8º Dan Shotokan, Sérvio, Médico e Professor Universitário, durante o estágio de verão do Centro Português de Karate em Vieira do Minho 2003 por João Cabaço e Alda Albuquerque.

Sensei Ilija Iorga 8º Dan

P. Boa tarde Sensei Iorga

R. Boa tarde, tenho imenso prazer de falar convosco e de poder responder às vossas questões porque sei que poderão ajudar a transmitir outra dimensão do karate.

P. Sensei Iorga qual é a sua idade?

R. Tenho 63 anos de idade.

P. Quando começou a praticar karate, com quem iniciou e onde?

R. Comecei na antiga Jugoslávia, hoje Sérvia, em 1959 quando tinha 19 anos. O meu irmão Vladimir, pôs–me em contacto com um tio em Paris e um amigo desse tio era o Sensei Murakami.
Eu nessa altura estava numa escola de musica e pensava que o Karate era uma coisa brutal, eu era muito magro, e nessa época estava na moda os tipos musculados estilo Arnold Swarzneger.
Tinha acabado de perder o meu pai aos 18 anos, num acidente de automóvel, e isso fez-me reflectir sobre a minha vida e percebi que tinha que ser o nº 1 em memória do meu pai. Comecei a treinar e nessa altura treinava 5 a 6 horas por dia todos os dias, quando o Sensei Murakami chegou ao pé de mim e deu-me o meu primeiro Kimono, nunca esqueci esse gesto. Foi o Sensei Murakami o meu primeiro mestre.

Em 1964 participei na minha primeira competição e em 1968 fui primeiro classificado nos campeonatos da Jugoslávia e desde então fui campeão da Jugoslávia 13 anos consecutivos, sempre em open, naquela altura não combatíamos por pesos. A minha motivação era ser o primeiro, sempre o primeiro.

P. A pratica de karate na Servia é muito diferente em relação a Portugal?

R. Conheço bem Portugal, não, não é muito diferente, antes pelo contrário, não existe diferença por isso quando visito Portugal tudo é para mim muito parecido. Os portugueses gostam mais de falar, talvez seja essa a maior diferença, mas também gostam de combater e entendem bem o significado do karate, pelo menos aqueles com quem eu mais tenho falado.

P. Como é um treino de karate na Servia, que tipo de treino faz?

R. O treino é igual a todo o lado, em Portugal penso que os portugueses discutem muito, gostam muito de discutir sobre o karate, e eu não gosto disso. Na minha vida houve períodos completamente diferentes. Como profissional de karate também houve vários períodos, e o da guerra foi o pior de todos. Eu sou um Sérvio típico, assim como um português típico (não me entendas mal) e também tinha as minhas ambições mas agora tento aprender melhor o que o Sensei Nishiama tenta ensinar, e tenho que avançar muito para melhorar isso.

Uma vez perguntei ao Sensei Nishiama, quando é que ele ia ser 10º dan, ao que ele me respondeu nunca! Ílija, nunca!, aí eu pensei e agora como faço para ser 8º dan? E ele percebeu isso e continuou a responder, se eu for 10º dan é quando estiver no fim de tudo, possivelmente só serei 10º dan pós morten (depois de morrer), porque agora ainda tenho coisas para aprender; e depois disso eu fiquei envergonhado por lhe ter perguntado isso.

Eu tive talvez os melhores mestres para me ensinarem isso e hoje percebo esse percurso perfeitamente. O Sensei Murakami, era muito brutal, partiu-me os dentes todos. O sensei Kase que me ensinou todas as combinações técnicas e depois o Sensei Nihishiama que me ensinou todo o outro lado do karate, a parte fisiológica e psicológica e permitiu que eu realizasse o puzzle do karate falando do Budo, sem ser na perspectiva japonesa, e então construiu-se a FUDOKAN que é a elite do Shotokan. A Fudokan é uma ciência do karate e muitas pessoas não percebem isso, Okinawa karate é o karate imperial, mas não tem qualquer conexão com o Budo ou com a cultura.
Eu sou professor, tenho dois doutoramentos, e faço medicina fisiologista, e não me venham dizer que o karate é duro ou difícil, eu sei até que ponto é que os indivíduos podem ir, e podem bastante, e depois dizem que não gostam de sofrer, estão é muito desleixadas. O karate hoje está muito diferente, e estou muito feliz por ter participado nessa transformação.

P. O que pensa da evolução do karate?
R. O Karate para mim é uma arte, logo está em evolução contínua, em transformação permanente. Espero que o karate nunca venha a ser desporto olímpico, entendo isso, mas a arte de guerrear é uma coisa e o desporto é outra. È muito mais superficial. O que é que nós queremos? Queres ser campeão então vais ser, mas até quando? Eu fiz competição, era de outro tipo, eu entendo a evolução, mas não gostava de ver acontecer ao karate mesmo que aconteceu com o judo.

P. Isso leva-nos à questão seguinte Acredita que o karate será desporto olímpico em 2012, será isso benéfico para o karate?

R. Sem qualquer hipótese! Sei que para os profissionais do karate será importante o karate olímpico, mas para o futuro do karate será o restringir de técnicas e será o esvaziar de conteúdo a maioria das técnicas que serão proibidas. Volto a dizer que não vou contra isso e até entendo esse aspecto, por outro lado espero que não seja.

Eu por mim vou continuar com o Sensei Nihishiama por opção, O Sensei Nishiama é um homem muito educado, muito nobre, ele foi uma das poucas pessoas da época dele que terminaram a universidade, ele é um Mestre fantástico e esta demasiado no Budo. Se não entenderes vais achar estranho mas se quiseres seguir vais gostar, e o desporto é apenas uma pequena parte , muito pequena.

P. Karate tradição ou karate competição?
R. Essa é uma pergunta muito difícil, e vou tentar responder-vos. O Karate é cultura, o Aikijitsu, conectado com os bunkais dos katas e a sua cultura é muito mais alargada e a competição é muito mais limitada. Vou contar-vos algo que poucas pessoas sabem; Uma vez estive com o Dominique Valera, em Basileia na Suiça, nós somos muito amigos, e perguntei-lhe o que é que ele andava a fazer agora, ao que ele me respondeu, Ílija, estou a passar uma situação um pouco estúpida, e estou a aprender novamente a heian shodan (primeira kata), porque me esqueci de tudo, fui o rei do full contact e agora tenho que voltar a aprender o básico,

todo o tradicional, é assim que eu estou.
A enciclopédia alemã das artes marciais regista que eu fiz 600 combates, eu não tenho essa percepção, mas é o que consta lá. Desses 600 combates perdi 4, um com o Dominique Valera com um Mawashi geri, com o Tanaka, Com o Higgins que me partiu 3 costelas, e com o Enio Falsoni, em que estava o sensei Shirai a arbitrar. Não concordei que ele tivesse ganho, e a sorte ou o acaso fez com que eu passados 12 anos me pudesse vingar do Enio. Estávamos a combater e o adversário que deveria fazer comigo tinha partido braço no combate anterior, e não pode combater comigo, e o seu suplente era o Enio Falsoni. O combate começou e bati-lhe no ombro esquerdo que deslocou, de seguida eu bati-lhe no ombro direito que deslocou também e ele caiu, aí o Enio disse-me acaba comigo de uma só vez e não aos bocados, e eu disse-lhe agora já somos amigos. Eu não concordo com o participar por participar, é importante participar porque queres ser o primeiro. Uma das investigações que fizemos foi da psicologia do karateca que ganha, dá uns resultados interessantes, e pouco normais para o participar só por participar.

P. O que leva um jovem a treinar karate no seu pais?
R. É um pouco o mistério, queres ser o super homem, queres ser melhor, mas no fundo é para pessoas normais. È importante haver um pouco de mistério e no karate existe isso, por exemplo, as mulheres não sabem o poder que têm

(mesmo fisicamente), o karate é só um, não existe karate feminino ou karate masculino. È importante os jovens perceberam como é que o nosso corpo funciona e perceberem que o corpo humano não é perfeito como o dos animais, mas temos que acreditar que somos capazes de conseguir chegar a limites que não conhecemos, eu sei disso é claro eu sou fisiologista, mas para isso o treino ajuda mas é muito difícil chegar ate aqui. Os relatos de determinadas histórias dizem-nos que o limite humano é muito para alem do que podemos observar diariamente, quando se bateu o recorde do salto em comprimento chegaram relatos de africa que um homem a fugir de um leão saltou mais de 10 metros numa escarpa para o outro lado, e o recorde do mundo é só 8 metros e tal. Ou o caso da Mãe que viu a sua filha que ia ser esmagada por um automóvel o levantou sozinha, ultrapassando qualquer limite do corpo humano conhecido, eu sou fisiologista e sei que isso é muito difícil.

P. O que acha do nível dos karatecas portugueses?
R. Muito bom, em muitos aspectos, mas vou dizer a verdade, acho que vocês querem ouvir a verdade, o karate português é bastante limitado, pelo karate competitivo e o karate tradicional tem uma evolução própria e ainda bem que o Mestre Ramos tem entendido isso, assim como o Mestre Melo e o Mestre Machado, e devemos seguir esse caminho e a cultura tem que ser o mais ampla possível neste mundo que é o karate.
Quando eu escrevi um dos meus 19 livros, e não foram de figuras de katas, ou de técnicas foram sobre aspectos médicos, fisiológicos e outros escrevi um sobre os micro traumatismos no karate, e depois disso houve uma reunião de instrutores japoneses que se zangaram e só o sensei Nishiama é que me apoiou, eu apenas queria e quero ajudar a corrigir os erros e alertar par alguns cuidados, não é para acabar com o karate.

P. O Sensei fala de onze pontos importantes do Budo quer enumera-los?
R. eu falo de onze ponto do karate Budo:

1º posição, especialmente a posição da cabeça
2º Efeito antigravitacional, ou seja o apoio no chão
3º O KI, ou Chi
4º Respiração, controlar a respiração simétrico, assimétrico
5º Contracção muscular e descontracção muscular.
6º Velocidade muscular, eliminar tudo o que sejam movimentos parasitas
7º Ukimi, transmissão de energia, um dos músculos mais importantes nesta transmissão é o psoas ilíaco.
8º Poder
9º Zanshin, zanshin khion, zanshin kata, zanshin kumite
10º Aspectos do Budo (aspectos comportamentais)
11º Todos juntos e a trabalhar tudo dentro do nosso cérebro.

P. Quais os pontos mais importantes a desenvolver num Karateca.
R. Vou responder sem ser directamente, o 1º e o 2º Dan são como o ensino secundário, o 3º dan é o grau universitário, o 4º e o 5º é o pós universitário (mestrado e doutoramento), a partir do 6º dan é vida académica, Se aceitares isto então tens um processo contínuo e é o que nós entendemos na Fudokan.
O cinto negro é uma instituição, se chegares a cinto negro e pensares que és o maior, então estas completamente enganado, e se és tão bom assim então não tens nada para ensinar ou mesmo para aprender.
O sistema de Dans na Europa não é muito bem entendido, ele deve ser um processo educativo e não uma coisa que dá um poder magico e depois não entendem o que são nem quem são, e há muitos jovens e professores neste planeta que assim pensam que não entendem nada disto.
Agradeço a quem me ensinou até de uma forma brutal, o Sensei Murakami ensinava e a seguir batia, por isso muitos foram embora…….

P. Muito obrigado pela entrevista, oss!
R. Não têm que agradecer, foi um prazer, oss!

Agradecendo esta oportunidade de entrevistar o Sensei Ilija Iorga

João Cabaço e Alda Albuquerque
19/07/03 Vieira do Minho

1º Campeonato Europeu EKF de Regiões

Oviedo - Espanha

Brilhante comportamento de Portugal Quarto melhor da Europa

Portugal foi representado neste 1º Campeonato Europeu de Regiões por três equipas, uma de Kumite masculino do Clube de Karate da Maia, outra de Kata feminino do Clube de Karate de Odivelas e outra de Kata masculino do Karate Shotokan de Vila das Aves. Este campeonato realizou-se em Oviedo Espanha, no passado dia 7 de Junho.

Estiveram representados 17 países com uma presença de 33 regiões, e Portugal com a sua presença conseguiu mais uma excelente participação numa prova internacional.

Declaração do treinador da equipa da Maia António Moreira:

" Na primeira prova de fogo, tivemos que derrotar a selecção de Andorra La Vella, por 3 a 1.
Na segunda eliminatória, derrotamos uma das poderosíssimas equipas da Alemanha Nordhrein, por 3 a 2 numa que foi das mais empolgantes do Campeonato, depois de estarmos a perder por 2 a 0 conseguimos um empate, seguindo-se de duas vitórias, foi um delírio.

Equipa feminina de Kata do Centro de Karate-Do Shotokan de Odivelas, que representou Portugal neste primeiro Campeonato Europeu de Regiôes.

Na terceira eliminatória defrontamos a equipa da casa Astúrias, grande candidata ao título. De referir que nesta selecção tinham um campeão do Mundo e outro da Europa assim como vários campeões de Espanha. Nesta eliminatória conseguimos demonstrar todo o nosso valor, impondo categoricamente uma derrota por expressivo 3 a 0, foram momentos de grande nível técnico e táctico, dos nossos atletas, Nuno Maurício, Nuno

Moreira, Jorge Sousa, Ricardo Leite, Fernando Ferreira e Tiago Lima, que pelo seu desempenho não se deixaram impressionar pelos " campeões espanhóis".

Com a presença nas meias-finais; mais uma equipa fortíssima da Alemanha Baden Wurttemberg, a nossa equipa já com bastantes mazelas fomos derrotados por 3 a 0; com algum azar a mistura, pois um atleta Português estava a ganhar por 3-2 no terceiro combate a 30 segundos do tempo regulamentar, tendo perdido o combate a faltar 5 segundos, não fora esta desatenção tínhamos condições para seguirmos em frente rumo à final pois os combates seguintes eram-nos mais favoráveis.

Na repescagem defrontamos a formação de Servia Montenegro, com as dificuldades físicas acentuar-se saímos derrotados por 3 a 0, mas com grande dignidade.

Julgo que estes nossos karatecas entraram para a história do Karaté Nacional e Internacional, que com valentia e autoritários superaram grandes nomes do Karate Mundial. Muitos foram os que ficaram "pasmados" quer no Campeonato quer em Portugal, mas eu e os atletas sempre acreditamos.
Uma palavra de coragem e de ambição para os nossos atletas que no futuro representem o nosso País, o façam com Amor há Pátria, dedicação, humildade e muito trabalho. Oss… "

Queremos ainda salientar a excelente claque que acompanhou a selecção, que com o seu entusiasmo contribuiu para o melhor desempenho dos atletas portugueses.

RESULTADOS:

KATA EQ FEM

1ESP-MADRID
2 ESP-ASTURIAS
3 GER-BAYERN
3 ESP –ANCALUCIA

KATA EQ MASC

1 ESP-MADRID
2 CRO-K.C. CROATIA
3 ESP-ASTURIAS
3 ITA-SICILIA

KUMITE EQ FEM

1 YUG- VOJVODINA
2 TUR-EGE
3 LUX-LUXEMBOURG REGION
3 SVK-CENTRAL SLOVAKIA

KUMITE EQ MASC

1 TUR-EGE
2 GER-BADEN WURTTEMBERG
3 ESP-MADRID
3 YUG- MONTENEGRO

Equipa do CK Maia que representou Portugal no 1º Campeonato Europeu EKF de Regiões: Nuno Moreira, Nuno Mauricio, Fernando Ferreira, Jorge Sousa, Tiago Lima, Ricardo Leite.

Os representantes portugueses nas provas de Kata equipa foram os Clubes de Vila das Aves (tri-campeões nacionais) em masculinos e do Centro de Karate-Do Shotokan de Odivelas (Bi-campeãs nacionais) em femininos. As equipas portuguesas de Kata estiveram a um bom nìvel Técnico, no entanto poderemos dizer que ainda nos falta um pouco para atingirmos o nìvel Europeu. Deixamos aqui um alerta á federação para apostar em acções de formação para atletas de Kata, visto se estar a apostar somente em Kumite.

Equipa masculina de Kata do Centro de Karate de Vila das Aves, que representou Portugal neste primeiro Campeonato Europeu de Regiões.

Nuno Dias
Campeão Nacional de Kumite

- 7 Vezes Campeão Nacional em várias categorias
- 4 vezes vencedor da Taça de Portugal
- 5º lugar Campeonato do Mundo em Madrid
- 3 vezes Campeão Mundial Shukokai
- 2 vezes Campeão Europeu Shukokai

Como apresentação poderemos dizer que Nuno Dias é o actual campeão nacional da Federação Nacional de Karate Portugal em Kumite seniores +8oKg, 7 vezes Campeão Nacional em várias modalidades, 4 vezes vencedor da Taça de Portugal, 5º lugar no Campeonato do Mundo em Madrid da FMK, 3 vezes campeão do Mundo e 2 Europeus do estilo Shukokai. Apresentando sem dúvida um curriculum invejável, foram estes os motivos que nos levaram a entrevistar o atleta de modo a que os nossos leitores o possam conhecer melhor.

Fomos encontrar o Nuno Dias em Oeiras na Praia da Torre, não porque estivesse de férias mas porque durante a época balnear tem a ocupação de nadador salvador. Estava um dia excelente de praia, por esse motivo tornou-se um bom dia para uma breve conversa com este nosso campeão.

Nome *- Nuno Manuel Gonçalves Dias*
Idade *- 25 anos*
Treinador *- Sensei Jorge Marques*
Título *- Campeão Nacional - +80Kg*
Estilo *- Shukokai*
Clube *- B. V. da Parede*
Modalidade *- Kumite*

P: Karate Portugal *- Quando começaste a treinar? Com que idade?*

R: Nuno Dias – *comecei a treinar muito novo, com onze anos.*

P: KP *- Quem foi o teu primeiro Mestre?*

R: ND *- Não me lembro do nome do instrutor porque era muito novo, mas comecei no estilo shotokan.*

P: KP *- Qual o título mais importante?*

R: ND *- O Título que mais importância teve para mim foi a 1ª vez que fui campeão Nacional em Lisboa no ano de 1997.*

P: KP *- Tens algum ídolo ou referência no Karate?*

R: ND *- Ídolos não tenho, mas tenho como referências dois atletas internacionais que pela maneira como combatem contribuíram para parte do meu sucesso que são: Christophe Pinna e Alex Biamonti.*

P: KP *- Dá aulas de Karate? Em que Clube?*

R: ND *- Dou aulas de Karate no clube Energy Fitness Club.*

P: KP *- Outros gostos desportivos ou ocupações dos tempos livres?*

R: ND *– Gosto em geral de desporto mas principalmente de Natação, Surf e Karate, (Como curiosidade podemos dizer que o Nuno já jogou futebol Federado nos Iniciados e Juvenis do Tires), nos tempos livres costumo dançar (música latina).*

P: KP *– Dá-nos uma opinião do Karate Nacional?*

R: ND *– O karate Nacional já está muito melhor mas a Federação deveria promover o karate de maneira a podermos ser patrocinados, e poder-mos fazer um circuito competitivo Internacional mais intenso.*

P: KP *– Algum comentário ou desejo para o Karate?*

R: ND *– Gostaria que o karate se tornasse um desporto Olímpico.*

I TROFEU DE KARATE VALLE DE PIÉLAGOS EM SANTANDER

Realizou-se no passado dia 8 de Junho no Pavilhão Municipal Fernando Expósito em Santander Espanha, um torneio Internacional que contou com cerca de 200 atletas distribuídos nos escalões dos 7 aos 20 anos. Portugal participou neste torneio com 3 clubes do norte do país, Clube de Karate de Gaia (Shotokan), Clube de Karate de Freamunde (Shotokan), Centro de Karate Shotokan de Vila das Aves e o Clube de Karate da Maia (Goju-Ryu).

Os atletas portugueses estiveram a um bom nível conquistando os seguintes lugares de pódio:

***Clube de Karate de Gaia**:*

Fábio Santos 2º Lugar Kumite 14/15 anos, Miguel Ferreira 2º Lugar Kumite 16/17 anos, Jenei Neves 2º Lugar Kumite e Ricardo Rocha 2º Lugar Kumite 18/20 anos.

***Clube de Karate de Freamunde**:*

Bruno Pacheco 2º Lugar Katas 18anos.

***Centro de Karate Shotokan de Vila das Aves**:*

Em Kata, Lara Teixeira 2º Lugar 14/15 anos, Sandra Gonçalves 3º Lugar 17/20 anos, Jorge Machado 3º Lugar 16/18 anos, em Kumite, Pedro Oliveira 1º Lugar e Miguel Xavier 3º Lugar –55Kg 14/15 anos, João Meireles 1º Lugar –60Kg 14/15 anos, Miguel Lopes 3º Lugar –60Kg 16/17 anos, Sandra Gonçalves 1º Lugar Kumite –60Kg 16/17 anos e Jorge Machado 1º Lugar –70Kg 16/17 anos.

Clube de Karate da Maia:

Em Kata Junior, Bruno Coelho 2º Lugar, em Kumite Juniores, Tânia Moreira 1º Lugar, Cátia Carvalho 3º Lugar, Cesar Romão 2º Lugar, Ricardo Gonçalves Juvenis 2º Lugar, Diogo Gonçalves Cadetes 3º Lugar, Nuno Moreira Juniores 1º Lugar, Bruno Coelho Juniores 3º Lugar.

Sensei José Lezon 5º Dan Wado-Ryu

Entrevista
Sensei José Lezon 5º Dan Wado-Ryu

Karate Portugal: Quando começou a treinar Karate?
Sensei José Lezon: *Comecei a treinar karate em 1973. Eu fui da policia militar onde treinei judo com o Sensei Kiyoshi Kobayashi, mais tarde assisti a uma demonstração de karate dada pelo homem a que mais tarde me vim a vincular, o Sensei Suzuki. Depois de uma pausa de 8 a 10 anos recomecei novamente. Naquele tempo, a nível de associações, não havia tanta organização como existe hoje. Nessa altura, treinava aqui em Braga, no Porto, em Lisboa, sem estar agregado a nenhuma associação. Mais tarde filiei-me numa associação chamada Centro Português de Karate Wado Ryu, que hoje, infelizmente , já não existe, onde comecei a ter um contacto efectivo com uma federação internacional integrada pelo Sensei Suzuki.*
Em 1990 desvinculei-me do CPKWR e criamos a nossa própria associação, hoje denominada Associação de Karate Wado em Portugal e somos os representante legais da JKF Wado Kai.

KP: Com quem começou a treinar Karate?
SJL: *Comecei a treinar Shotokan com um sr. chamado Artur Lemos que dava aulas no Porto, e que mais tarde trouxe o Mestre Suzuki para fazer uma demonstração. E ai comecei.*

KP: Com que idade ?
SJL: *Tinha nessa altura 25 anos.*

KP: Em que ano foi graduado 1º Dan ?
SJL: *Em 1976 era 3 kyu, e em 1989 fui graduado ,oficialmente, 1º Dan pelo Mestre Suzuki.*

KP: O que o levou a praticar Karate ?
SJL: *Já fazia judo e assisti a uma demonstração de karate que me fascinou, não só pela sua beleza estética mas pela filosofia que encerra. Eu e as pessoas do meu tempo fomos habituados a uma educação rígida e o Karate também tinha uma filosofia rígida.*
Como eu era um indivíduo muito desportista, cheguei a jogar como guarda-redes no Sporting de Braga, gostava de movimento e encontrei no karate aquilo que me completava, fascinou-me. Deixei imediatamente o judo.

KP: Porque Wado Ryu ?
SJL: *Já estava á espera dessa pergunta. O Wado-Ryu aliciou-me porque vi nele a arte da esquiva, que é fundamental na arte marcial. Faz-se um aproveitamento do ataque do adversário utilizando a esquiva, e simultaneamente faz-se dessa esquiva um ataque. Enquanto no Shotokan eu fazia as defesas com contacto, no Wado Ryu podemos faze-las sem contacto, todavia nunca o descuramos.*
A filosofia do Karate Wado Ryu é baseada na esquiva, porque o criador do estilo, Hironori Ohtsuka, que era um "expert" em Jyu-jitsu. aliou as duas coisas e baseado na esquiva orientou o Wado-Ryu, que é essencialmente virado para o ocidental pois tem posições mais altas, não é tão rígido como os outros estilos e com essas caracteristicas acabou por estar mais vocacionado para a competição.

KP: Quando começou, quais eram as suas referências no Wado Ryu ?
SJL: *As referências foram várias. Fernando Suíssas, João Henriques, que hoje desapareceu do meio mas parece que vai voltar, Artur Lemos que também saiu do Shotokan e enveredou pelo Wado Ryu.*

Essencialmente foram essas pessoas, para além do Mestre Suzuki e do Mestre Fuji. Este último veio para o Porto a pedido do Sr. Artur Lemos, e esteve vários anos a residir na cidade invicta e com quem eu treinei durante bastante tempo.

KP: Qual o panorama do Wado-Ryu nacional?

SJL: *A Associação de Wado Ryu mais antiga foi e ainda existe, mas infelizmente está com um número reduzido de praticantes, que é a Associação Portuguesa de Karate Wado Ryu. Também existiu a associação, Centro Português Karate Wado Ryu à qual estive ligado e que infelizmente também deixou de existir, porque não se encontra federada, portanto não existe, e que é liderada por Fernando Suíssas. Existe o Núcleo Português de Karate Wado Ryu em Lisboa que está ligado ao Mestre Suzuki que lidera a federação a nível mundial, a Wado International Karate Federation à qual também estive ligado. Existe outra associação de um ex aluno meu que também está ligada ao mestre Suzuki que está sediada aqui em Braga, e uma outra em Santarém ligada ao mestre Tomé.*

Nós somos a Associação de Karate Wado Portugal. Temos 15 clubes e que representamos na federação neste momento, um total de 240 votos. Já abrimos um clube na Madeira, e em breve vamos abrir mais 2 ou 3 no Bombarral, a partir de Setembro.

O Wado Ryu, desde 1970 é que deu um salto enorme a nível competitivo, porque até lá estava estagnado, pois era praticamente desconhecido . Desde que criei a nossa associação e com os nossos alunos a ganharem campeonatos regionais e nacionais, o Wado-Ryu deu um salto qualitativo e começou a ser conhecido. Neste momento posso dizer que tenho uma série de atletas que são campeões nacionais. O Wado nacional está a crescer e a respirar bem.

KP: E relativamente ao Wado-Ryu internacional ?

SJL: *Há um ditado português que diz "há males que vem por bem". Eu estive ligado á federação do mestre Suzuki, e por várias razões de carácter e dignidade, das quais não abdico vi-me forçado a sair. Abandonei a federação, e em boa hora o fiz, porque a WKF liderada pelo Sensei Suzuki é uma federação dele. Acidentalmente fui para a mãe do Karate Wado Ryu, que é a JKF – Wado-Ryu, e só para terem uma ideia a JK Wado Kai foi criada por Ohtsuka em 1934. Hoje é o único organismo que faz parte da JKF, e que é reconhecido governamentalmente pelo Japão, pela federação mundial e europeia. Tudo o que diga tecnicamente respeito ao Wado Ryu é emanado pela Wado-Kai, à qual eu pertenço, e somos em Portugal a delegação oficial da JKF Wado Kai. Para os menos informados, a JKF Wado Kai é que é a mãe do Wado-Ryu. Não é a federação criada pelo Ohtsuka filho, nem pelo Suzuki, ambos dissidentes da Wado-Kai. Muita gente não sabe que Suzuki foi, desde 1965 até 1988, data em que formou a federação dele, instrutor chefe da Wado-Kai. Em 1988 deixou-a para criar a sua própria federação.*

KP: Qual a sua opinião sobre a evolução do karate nacional ?

SJL: *O karate nacional felizmente tem começado a evoluir. Há 15 ou 20 anos atrás as pessoas metiam-se na sua vida, na sua conchinha e achavam-se os melhores do mundo. As pessoas só viam um lado e esqueciam-se que a própria vida não é assim. Quando começou a existir uma maior abertura, o karate começou a evoluir naturalmente. Os atletas passaram a conviver mais uns com os outros . Os mais antigos nisto estão a começar a "desarmarem" porque estão a chegar a conclusão que é melhor ver por todos os lados. A evolução nota-se porque já há pessoas que estão formadas para poderem planear coisas que antes eram impensáveis. Muito embora não tenhamos os resultados a nível competitivo que esperávamos, nota-se que a nível internacional existe uma grande evolução técnica entre os Karatecas portugueses, e acho que daqui para a frente, desde que sejam dadas condições económicas, a evolução é irreversível.*

KP: Na sua opinião o que acha que poderia ter sido feito e não se fez ?

SJL: *Esta resposta vem de encontro ao que acabei de dizer. Como tudo na vida o dinheiro faz parte de tudo. Sem este, por muito que se queira planear há gastos onde ele é necessário. Sem dinheiro os planos ficam na gaveta.*

Como se sabe, o karate nasceu primeiro em Portugal do que em Espanha, e eles estão 20 anos adiantados em relação a nos, porque acabaram com as quezílias e abriram-se mais rapidamente. Aquilo que estamos a fazer ao poucos, eles já o fizeram há 20 anos. Evoluíram e nós estamos agora a dar o salto qualitativo. O karate deve envolver muitas cabeças, porque várias a pensar é sempre melhor que uma só.

KP: Qual a sua opinião sobre a federação actual ?

SJL: *Em relação á federação actual, posso dizer que tem cumprido no aspecto de trabalho e de seriedade. A federação começa a ter uma certa*

credibilidade que não tinha há uns anos atrás devido a uma má gestão. Neste momento apraz-me registar que houve uma melhoria muito significativa. Todavia é notório a falta de meios, dinheiro. Tem-se feito alguma coisa, planeia-se, as pessoas estão mais abertas. A continuar assim, e desde que façamos ver junto da tutela, que somos uma federação com um universo de praticantes muito grande, podemos começar a canalizar ainda mais dinheiro para a própria federação.
Existe uma lacuna na federação neste momento. Acho que a federação deveria criar um departamento de marketing e publicidade, para resolver assuntos variados, como por exemplo: tentar arranjar patrocínios, notícias nos mídia (rádio, jornais e televisão), supervisionar as notícias enganosas que aparecem nos jornais e que interferem directamente com a Federação, arranjar mecanismos de receitas, por exemplo vendas de materiais, colocar um site na Internet disponível para os clubes.

KP: Qual a sua opinião sobre o karate tradicional versos karate desportivo ?
SJL: *O karate tem duas vertentes, a tradicional que é milenar, e a desportiva que tem cerca de 35 a 40 anos. Hoje sou pelo karate tradicional. No entanto também tenho de reconhecer que temos de ter a vertente desportiva. É uma realidade irreversível, tem o seu interesse e a sua parte boa. Infelizmente perde-se muita ética. Tenho feito vários curso de formação e tenho tido os meus campeões, prova de que apoio o karate desportivo. Mas o que sinto e gosto e o Karate tradicional.*

KP: Para terminar, quer citar alguma coisa que não tenha sido referenciada?
SJL: *Para terminar gostaria de referir, a educação das pessoas da minha idade. A educação de hoje é muito diferente da dada acerca de 57 anos atrás. A educação era rígida e para nós no karate era complicado, havia muita ética, muito respeito, sinceridade. Sempre nos pautamos por estes valores. Depois quando estamos perante alguém pessoalmente, que é o nosso ponto de referência, por quem nutrimos grande admiração, que era o mestre dos livros a quem venerava-mos, e de um momento para o outro somos confrontados com a falta de carácter desse alguém, falta de sensibilidade, falta de tudo, foi um choque muito grande para mim, a isto posso considerar o facto mais negativo. Felizmente as partes positivas tem sido muitas desde a criação da minha associação. Ter alunos fiéis, ter engrandecido e dar a conhecer o karate devido ao trabalho feito nesta associação.*
Para finalizar, os desejos que tenho neste momento são em primeiro lugar, que esta revista tenha muito êxito e que rapidamente a possamos ver ser lançada mensalmente. Estou convencido que assim será, pois temos um universo de 15 mil praticantes, e por isso tem tudo para vencer.
Em segundo e embora eu perfilhe o karate tradicional e o sinta, o meu desejo vai para o karate desportivo, especialmente em Portugal, para que os êxitos e os lugares de destaque apareçam no karate nacional, porque os Karatecas portugueses não são nada inferiores aos estrangeiros, apenas não tem condições. E faço votos para que o karate seja considerado de caracter olímpico.

Sensei José Lezon no seu clube em Braga.

Karate Shotokan de Vila das Aves

Campeões Nacionais Kata Equipa

Ricardo Rodrigues 2º Dan

Tricampeão Nacional de Kata Equipa FNKP
Campeão Nacional Kumite Equipa FNKP
Campeão Nacional Kumite Equipas FNKP
Bi-campeão Regional Kumite Equipa FNKP
Vice Campeão Nacional de Kumite FNKP
Campeão Nacional Kumite Individual FKTP
Campeão NacionalEmbu H/H FKTP
Campeão Nacional Kata Equipa FKTP
4º Lugal Campeonato Europeu de Shotokan
Campeão Nacional Kumite Equipa LPKS
Campeão Nacional Kata Equipa LPKS

Tiago Lima 2º Dan

Tricampeão Nacional de Kata Equipa FNKP
Campeão Nacional Kumite Equipa FNKP
Campeão Nacional Kumite Ind FNKP
Vice-Campeão Nacional Kata Ind FNKP
Bi-campeão Regional Kumite Equipa FNKP
Campeão Europeu Kumite Ind ITKF
Campeão Nacional Kata Ind ividual FKTP
Campeão Nacional Embu H/H FKTP
Campeão Nacional Fuku-Gô FKTP
Campeão NacionalKata Equipa FKTP
Campeão Nacional Kumite Ind LPKS
Campeão Nacional Kumite Equipa LPKS
Campeão NacionalKata Equipa LPKS

Elisário Moreira 3º Dan

Tricampeão Nacional de Kata Equipa FNKP
Campeão Nacional Kumite Equipa FNKP
Vice-Campeão Nacional Kumite Ind -60Kg FNKP
Campeão Regional Kumite Ind -60Kg FNKP
Bi-campeão Regional Kumite Equipa FNKP
Campeão Nacional Kata Equipa FKTP
Campeão Nacional Embu Mulher-Homem FKTP
3º Lugar Kumite Individual LPKS
Campeão Nacional Kumite Equipa LPKS
Campeão Nacional Kata Equipa LPKS

Estes são os principais títulos (dos seus vastos curriculum's) destes atletas de Vila das Aves, que de uma forma muito positiva têm contribuido para o engrandecimento do Karate Nacional.

KS VILA DAS AVES CAMPEÕES NACIONAIS DE KATA EQUIPA

4º Campeonato Internacional Cidade da Amadora

O excelente dia de calor que se fez sentir na Cidade da Amadora contribuiu para uma boa edição desta prova Internacional que já se realiza à quatro anos consecutivos. Esta prova é organizada pela Sociedade Filarmónica da Amadora em conjunto com a câmara da Amadora , e teve como convidados, duas equipas Espanholas, duas da Selecção Nacional, duas do Centro Português de Karate e duas da Amadora. Este Torneio é sem dúvida um bom treino para os nossos atletas, visto ser um dos torneios particulares com um bom nível de dificuldade. Na nossa opinião só pecou por ser já no final da época, os organizadores poderiam ponderar a hipótese de se organizar esta prova mais cedo e inseri-la nas provas de preparação dos seniores.

Os atletas apresentaram-se um pouco abaixo das suas possibilidades, demonstrando um cansaço próprio de quem já parou de treinar. Na nossa opinião achamos por um lado uma situação normal, por outro os nossos atletas deveriam competir mais vezes, não devendo parar de treinar

quando acabam as provas internacionais. A Federação devia fazer um levantamento dos campeonatos particulares que se realizam no país , para depois falar com os responsáveis e fazer pelo menos um circuito nacional, já que não o faz Internacionalmente. Deste modo acredito que teríamos uma maior experiência competitiva.

Para além do que atrás referi, devo dizer que assistimos a excelentes combates, poderei até dizer que um dos atletas que nos agradou bastante foi o atleta João Oliveira, que com a sua movimentação segura e inteligente conseguiu atingir um excelente 3º lugar no pódio dos individuais, e tendo mantido nas provas de equipa uma boa prestação. Achamos vir a ser uma excelente promessa do Karate Nacional. Quero ainda deixar um louvor ao atleta Estevão Trindade por ter atingido a final, pena foi que não tivesse conseguido nos últimos momentos do combate manter a vantagem sobre o adversário Espanhol, mas no entanto, poderemos considera-lo em conjunto com o atleta espanhol os dois mais espectaculares do Torneio. Os outros atletas da Selecção equipa A mantiveram aquilo que se esperava, que era ganhar, estamos a falar dos atletas, Nuno Dias e Nuno Catrau. Na nossa opinião estes em conjunto com o atrás referido Estevão Trindade constituíram a equipa vencedora deste torneio, mostrando um bom nível e uma maturidade de combate acima da média. Quanto às restantes equipas e atletas achamos que estão um pouco desmotivados, os seus treinadores deveriam trabalhar mais o aspecto psicológico. Pensamos que lhes falta um pouco mais de convicções para ganhar. É incrível ver atletas espanhóis muito mais fracos técnica e fisicamente conseguir ganhar a atletas muito superiores, isto aconteceu neste torneio. Os treinadores que estiveram presentes deverão debruçar-se sobre este assunto e tentar descobrir as razões que levaram a alguns insucessos de atletas portugueses das várias equipas presentes .

Nos Katas femininos as atletas da Espanha foram muito superiores apresentando um Karate muito elegante e técnico. Sem dúvidas poderemos dizer que a atleta que venceu a prova venceu-a justamente, independentemente das opiniões diversas que se fizeram sentir no momento da prova.

Em relação à arbitragem poderemos considerar que foi razoável. Tendo em conta que os árbitros foram escolhidos, por esse motivo deveriam ser os melhores, se é que poderemos dizer que á árbitros melhores ou piores, e nós que acompanhamos todas as provas nacionais e regionais podemos com autoridade dizer que existem, não havendo no entanto um ranking que permita obter informações que nos levem a saber com exactidão estas afirmações. Fica aqui esta proposta para o conselho de arbitragem.

Kumite Equipas. 1º Portugal A, 2º Portugal B, 3º Espanha A, 3º Espanha B

Resultados

Kumite Masculino Equipas
1º Portugal A
2º Portugal B
3º Espanha A
3º Espanha B

Kumite Individual Masculino
1º Miguel Carcedo (Espanha A)
2º Estêvão Trindade (Portugal A)
3º Alberto Camacho (Espanha B)
3º João Oliveira (CPK)

Kata Individual Feminino
1º Belen Martin (Espanha)
2º Cristina Rodrigues (Espanha)
3º Catarina Santos (SFRAAmadora)
3º Sofia Oliveira (SFRAAmadora)

Kata Individual Feminino.

Kumite Individual Masculino.

Ginásio Venda Nova Health Club

Horários do Karate
Classe Infantil, Juvenil e Senior:
Segundas e Quintas das 18.00h ás 21.00h

Instrutor:
Luis Filipe Pereira 3º Dan

Rua de S.Sebastião, 195
4435 Rio Tinto - Tel. 224 853 140
E-mail: ginvendanova@netc.pt

Como preparar uma época desportiva

Por: Alda Albuquerque

Um treinador com exito

Um treinador com êxito é muito mais que um treinador que conduz os seus atletas à vitória. Os bons treinadores são aqueles que contribuem para que os seus alunos tenham prazer a aprender, que encontrem aliciantes nas emoções da competição e se sintam realizados com o seu trabalho. Para que tudo isto possa acontecer é muito importante pensar e preparar a época desportiva, como tal, vou dar algumas indicações que podem dar uma ajuda.

Plano de preparação anual

1- Análise detalhada da época anterior, resultados atingidos, exames realizados, participação dos karatecas nos treinos, entrada de novos alunos, etc.

2- Identificação das características gerais do grupo de karatecas.

3- Calendário desportivo, provas, exames, estágios, treinos de graduados, etc.

4- Identificação do local de treino e de recursos para treino, material disponível.

5- Identificação da estrutura e funcionamento da organização em que está inserido, se é um ginásio particular, se é um clube desportivo, ou outro tipo de organização? Como funcionam, que ajudas extras poderão proporcionar…

6- Preparar um formulário com informações importantes dos karatecas. Nome, morada, telefone, em caso de serem menores, nome e contacto do encarregado de educação, horários das aulas ou do emprego, altura, peso, e outras informações que ache importante.

7- Planear como serão feitos os transportes para provas, estágios, treinos, etc.

8- Programar horários e dias de treinos.

9- Definir objectivos a atingir, individuais e de grupo.

10- Preparar um programa de preparação física individual para as necessidades de cada karateca .

Vamos iniciar uma nova época desportiva, os nossos karatecas vêem de férias e é necessário voltar a pô-los no ritmo de treino,por isso vamos focarmo-nos um pouco na parte física.

São necessárias pelo menos 6 semanas para que se produzam alterações e adaptações fisiológicas visíveis. As capacidades físicas devem ser desenvolvidas por fases, sendo essas as seguintes:

1- resistência
2- força geral
3- força específica
4- flexibilidade
5- velocidade
6- técnica

Isto não significa que durante as primeiras 6 semanas o karateca só treine resistência, em cada treino deve-se trabalhar várias capacidades acima referidas, mas dando mais ênfase a uma ou duas.

Numa fase inicial, é necessário desenvolver a resistência geral e específica, para que sejam capazes de tolerar cargas de treino cada vez maiores (o aumento destas cargas de treino deve ser gradual).

Numa segunda fase, deve-se dar mais ênfases à força geral e depois à força específica. O desenvolvimento da força geral deve ser a base de preparação para o desenvolvimento da força mais intenso, para evitar o aparecimento de certas lesões.

A maioria das técnicas requerem uma amplitude específica de movimento de uma articulação ou de várias. Deve existir sempre um período de desenvolvimento de flexibilidade, associado frequentemente a exercícios de fortalecimento. Os músculos devem estirar-se com suavidade e acostumarem-se à tensão antes de passarem a movimentos extremos.

Qualquer movimento que requer velocidade necessita de uma contracção rápida para produzir o movimento. Antes de iniciar-se o trabalho de velocidade, deve-se efectuar um fortalecimento específico. Os movimentos rápidos impõem cargas extremas ás articulações e músculos, por isso deve-se efectuar antes um fortalecimento geral e específico.

Ainda que a técnica se deva desenvolver desde o inicio, para se exigir um bom nível é importante que o karateca possua resistência, força, flexibilidade, e velocidade específicas. À medida que as componentes físicas vão melhorando também a componente técnica melhora, desde que treinada.

Os primeiros treinos da época devem englobar aquecimentos prolongados e de baixa intensidade, poucos intervalos, o mesmo para a parte principal do treino, dando mais ênfases à resistência e força geral durante este período inicial de treinos.

O trabalho de resistência pode ser feito:

Para que haja adaptação num esforço de resistência aeróbia, o esforço deverá situar-se entre as 150-170 pulsações/ minuto e a duração da actividade deve ter uma duração de entre 6 a 15 minutos. As adaptações provocadas pelas cargas de resistência necessitam de períodos longos para estabilizarem.

- Através do treino de repetição continua, por exemplo executando Katas, mantendo sempre um ritmo baixo e sem intervalos, 5 a 10 vezes.

- Corrida contínua, no mínimo 20 minutos.

- Fartlek, corrida contínua que é entrecortada com troços de corrida mais rápida ou e intercalada exercícios de karate ou ginástica.

- Saltar á corda, 15 minutos, que podem ser contínuos ou 3 séries de 5 minutos com um intervalo de 1 minuto.

- Trabalho com plastrons, séries de um minuto com intervalos de 15 segundos, 3 a 5 séries, variando o tipo de técnica a realizar.

- Combates de 45 segundos a um minuto, com intervalos de 15 segundos, de 5 a 10 combates, com intensidade baixa.

- Treino em circuito, 6 estações, 3 voltas ao circuito, tempo de recuperação entre estações de 15 a 30 segundos, entre séries um minuto, número de repetições alta ou por tempo (mínimo 1 minuto)

- Trabalho de repetição de exercícios técnicos durante tempo prolongado a baixa intensidade, com intervalos curtos.

Agosto de 2003,
Alda Albuquerque
Treinadora de Karate, 4º Dan Shotokan
Lic. Desporto e Educação Física, FCDEF
Mestrada em Treino de Alto Rendimento - Karate, FMH

ACÇÃO DE FORMAÇÃO PARA TREINADORES (FNK-P / ANTK)
COM PATRICK MCCARTHY

Vai decorrer a 15 e 16 de Novembro de 2003 uma Acção de Formação de Treinadores de karate promovida pela Associação Nacional de Treinadores de karate (ANTK) e pela Federação Nacional de karate - Portugal (FNK-P) com Patrick McCarthy.

O tema central é "O Ensino de karate - Da Tradição ao Futuro".

Patrick McCarthy além de praticante de karate (7º dan Dai Nipon Butokukai) é um famoso investigador de karate responsável pela tradução de obras como o BUBISHI.

É actualmente professor e director de um dos poucos cursos académicos a nível mundial de formação de professores de artes marciais numa universidade Australiana.

Vê os estilos modernos, a competição, e a infra-estrutura tradicional do karate como partes inter-relacionadas de um todo que, quando correctamente compreendido, remove o enigma que abraça a evolução desta tradição.

É um dos grandes nomes mundiais que tem investido imenso no desenvolvimento das formas de integração de princípios universais em qualquer infra-estrutura curricular (sem, portanto, influenciar negativamente as características primordiais de qualquer estilo).

Com Patrick McCarthy percebe-se uma visão cientificamente robusta sobre a tradição do karate e os fundamentos gerais de uma abordagem global da modalidade no futuro, sejamos praticantes de Goju, de Shito, de Wado, de Shoto, de Kyokushin ou de qualquer outra escola.

Aconselham-se todos os Monitores e Treinadores de karate a inscreverem-se nesta fabulosa acção de formação que dá quatro (4) unidades de crédito para a progressão na Carreira de Treinador.

Através de todas as associações da FNK-P receberão as respectivas fichas de inscrição.

Para mais informações contactar a FNK-P 21 3623152 fednkp@mail.telepac.pt) ou a ANTK 962928113 abel.figueiredo@mail.telepac.pt).

Classe de graduados da Associação A.W.I.K.P. com o Sensei Suzuki.

Estágio Wado-Ryu Sensei Tatsuo Suzuki em Braga

O mítico Mestre Tatsuo Suzuki, de 75 anos, e discípulo directo do fundador do estilo, esteve na cidade dos arcebispos para dirigir o 10º estágio da Associação Wado Internacional Karate-Do Portugal (AWIKP) cuja edição teve uma dimensão ibérica, conferida pela presença de uma delegação espanhola liderada pelo responsável máximo do Wado-Ryu castelhano, Wim Massée.

Foi no pavilhão desportivo da escola EB 2/3 do Cávado repleto de centena e meia de Karatecas, vindos de todo o país, participaram no 10º estágio internacional conduzido pelo lendário Mestre Tatsuo Suzuki e contando com a presença de uma comitiva espanhola chefiada por Wim Massée, 6º Dan e Instrutor chefe do Wado-Ryu no país vizinho. Durante seis horas, foi possível apreciar não só a técnica mas também a frescura física e mental deste japonês invulgar que se iniciou no Karate aos 14 anos e que ainda hoje executa qualquer técnica sem problema! No final do estágio, o prestigiado mestre, depois de ter graduado três cintos negros, foi homenageado por Joaquim Gonçalves, responsável luso do Wado-Ryu e membro da Selecção Nacional de Karate, num momento de grande emoção.

por: Awikp

Homenagem a Sensei Suzuki

Augusto Ferreira 2º Dan
Nuno Ribeiro 2º Dan
Associação: C.K.S.G.
Treinador: Sensei David Pereira 5º Dan

Ivo Leite 1º Dan
Hugo Pereira 1º Dan
Associação: LPK
Treinador: Sensei Francisco Pator (Paco) 3º Dan

Nuno Mauricio 1º Dan
Paulo Santos 3º Dan
Nuno Moreira 1º Dan
Associação: APOGK
Treinador: Sensei António Moreira 4º Dan

Ricardo Sobral 2º Dan
Pedro Roby 3º Dan
Associação: AWIKP
Treinador: Sensei Joaquim Gonçalves 4º Dan

Rui Jerónimo (E.D. Celorico da Beira)

7° Campeonato Nacional
Hoitsugan KarateDo Portugal

O 7º campeonato Nacional da Hoitsugan KarateDo Portugal realizou-se no dia 6 de Julho em Paredes de Coura. Estiveram presentes 12 delegações representadas por 54 competidores, tendo estado a regulação da competição a cargo de 9 árbitros. *A competição teve o seu início pelas 9.30 horas, com a apresentação e desfile das delegações presentes, terminando cerca das 14.00 horas, com a habitual cerimónia de encerramento e entrega dos prémios que ficou a cargo da Câmara Municipal, Junta de Freguesia e Bombeiros de Paredes de Coura, do Presidente da HKP (Sensei Vilaça Pinto) e do representante do Karate de Celorico da Beira.*

Quanto ao desempenho técnico e ético por parte dos competidores e da equipa de arbitragem, estes intervenientes emprestaram grande qualidade à competição, pelo que não se registaram incidentes merecedores de qualquer crítica.

por: HKP

RESULTADOS:

KATA - Cintos Castanhos - Cadetes 14-16 anos
1 ° Lugar - Gabriel Pina (Centro de Artes Marciais da Guarda)
2° Lugar - João Meireles (Karate Shotokan de Vila das Aves)
3° Lugar - André José (Esc. Desp. Câmara M. Celorico da Beira)

KATA - Cintos Castanhos - Juniores 17-19 anos
1 ° Lugar - Diogo Ribeiro (Centro Shotokan Karate de Leiria)
2° Lugar - Samuel Marques (Hóquei Clube da Lourinhã)

KATA - Cintos Castanhos - Séniores 20 anos e acima
1 ° Lugar - Paulo Carolo (Ass. Física de Torres Vedras)
2° Lugar - José Antunes (Hóquei Clube da Lourinhã)

Cintos Pretos - Séniores 20 anos e acima
1° Lugar - Rui Jerónimo (E.D. Celorico da Beira)
2° Lugar - Dante Ribeiro (Ateneu Comercial de Lisboa)
3° Lugar - Rui Santos (Fitness Clube de Braga)

KUMITE - Jyu Ippon - Cadetes 14-16 anos
1 ° Lugar - João Meireles (Karate Shotokan de Vila das Aves)
2° Lugar - Gabriel Pina (Centro de Artes Marciais da Guarda)
3° Lugar - Joaquim Silva (Hoitsugan KarateDo Vale do Sousa)

KUMITE - Jyu Ippon - Juniores 17-19 anos
1° Lugar - Alexandre Branco (Ass. C.R. Vimeiro)
2° Lugar - Rafael Antunes (Hóquei Clube da Lourinhã)
3° Lugar - Samuel Marques (Hóquei Clube da Lourinhã)

KUMITE - Jyu Ippon - Séniores 20 anos e acima
1° Lugar - Paulo Carolo (Ass. Física de Torres Vedras)
2° Lugar - José Antunes (Hóquei Clube da Lourinhã)
3° Lugar - Carlos Dias (Ass. Física de Torres Vedras)

KUMITE - Shoubu Ippon - Cadetes 14-16 anos
1° Lugar - André José (E.D. Câmara M. Celorico da Beira)
2° Lugar - Joaquim Silva (Hoitsugan KarateDo Vale do Sousa)
3° Lugar - João Meireles (Karate Shotokan de Vila das Aves)

KUMITE - Shoubu Ippon - Juniores 17-19 anos
1 ° Lugar - Jorge Machado (Karate Shotokan de Vila das Aves)
2° Lugar - Alexandre Branco (Ass. C.R. Vimeiro)
3° Lugar - Samuel Marques (Hóquei Clube da Lourinhã)

KUMITE - Shoubu Ippon - Séniores 20 anos e acima
1° Lugar - José Xavier (Hoitsugan KarateDo Vale do Sousa)
2° Lugar - Paulo Carolo (Ass. Física de Torres Vedras)
3° Lugar - José Antunes (Hóquei Clube da Lourinhã)

por: HKP

OS EXERCÍCIOS DE TREINO DO KARATE

Por: Abel A. Figueiredo 4º Dan
Licenciado em educação Fisica
Presidente da ANTK

A saudação

Introdução Geral

Quando pensamos na prática de karate, estamos a reflectir sobre algo que fazemos de uma forma mais ou menos enquadrada. Numa aula, quando estamos a executar os exercícios propostos pelo nosso Treinador, estamos a fazer karate. Testar o nosso nível de prática perante um painel de examinadores, num exame de graduações, no respeito por todo o processo, é fazer karate. Numa competição de karate, lutar por uma classificação de acordo com as regras e no respeito pelos Técnicos de Arbitragem, também é fazer karate.

O karate é, portanto, uma actividade concreta que o Karateca faz e que, em alguns casos, assume uma medida objectiva. A medida do nível de prática dos praticantes de karate é dada pelas graduações e o exame é feito normalmente na observação e classificação dos praticantes em exercícios de Kihon, Kata, Bunkai e Kumite. A competição institucionalizada atribui um nível aos competidores, baseando a sua classificação na observação do seu nível de execução em Kumite ou em Kata e até em Bunkai (final de Equipas de Kata).

É curioso notar que a codificação estrutural dos exercícios assumida institucionalmente, torna-se o objectivo em competição e em exame. Treina-se em função dos critérios dessas "provas".

O treino de karate é constituído por exercícios que estimulam os Karatecas a melhorar o seu nível de prestação na modalidade. Treinamos simplesmente para melhorar o nível de prestação nos exercícios de prática do treino; treinamos para melhorar a prestação de forma a passar no próximo exame de graduação; treinamos por vezes para ganhar uma competição; etc. O melhor nível de prática da modalidade traduz-se normalmente no aumento do nosso bem-estar pessoal ao nível biológico, psicológico e social.

Por vezes confunde-se "exercício de treino" de karate com uma série de Kihon, um encadeamento de Kumite, um Kata ou parte, uma série de flexões de braços, de abdominais ou saltos pliométricos, uma série de estiramentos musculares passivos ou activos, uma série de corridas explosivas, uma série de combates, etc.

Na verdade, o karate primordialmente visível caracteriza-se como um processo de treino constituído por uma série de exercícios com objectivos gerais e específicos a gerir de forma adequada.

Neste espaço que agora iniciamos nesta revista, vamos procurar tecer considerações sobre os diversos exercícios de treino que podem integrar a estimulação de um Karateca.

O objectivo é ajudar o Praticante de karate (o Karateca) a entender porque o seu Treinador (Mestre ou Sensei) inclui normalmente esses exercícios na aula ou treino e dar-lhe um suporte para aprofundar o seu treino.

Existirão sempre particularidades a serem tratadas pelo respectivo Treinador que explicarão as eventuais diferenças em relação ao que aqui será apresentado.

Introdução ao Exercício Saudação

A Saudação (rei) é uma inclinação do tronco numa direcção determinada, seja em pé (ritsurei) ou sentado (zarei). De um acto cultural originário do Japão (onde se iniciou a institucionalização do karate), tornou-se um acto codificado dentro da modalidade.

Fazer a saudação ao local de prática (dojo), ao treinador (sensei) e aos colegas de treino é iniciar a prática de karate, entregando-se de "mãos vazias" no aperfeiçoamento de si próprio.

Hoje tem diversas tipologias: a saudação de entrada no dojo, a saudação cerimonial de início e fim de treino ou de estágio, a saudação ao companheiro no início e no final dos exercícios dois a dois, a saudação aos adversários de competição de Kumite no início e no final do combate, a saudação à entrada e saída da área de competição para executar o Kata, etc.

A Saudação em aula ou treino é o primeiro espaço que normalmente exercita, de uma forma ou de outra, a nossa "coluna vertebral" desde a primeira vez. Mas a sua carga é curta do ponto de vista bioenergético, ou seja, não é para aumentarmos a nossa "preparação física" que o fazemos; também do ponto de vista biomecânico a sua complexidade não é demasiado elevada, ou seja, não é fundamentalmente para melhorarmos a nossa "preparação técnica" que o fazemos; por outro lado, do ponto de vista bioinformacional não nos são requeridas condições especiais, pelo que também não é para melhorarmos a nossa "preparação táctica". Na verdade, é do ponto de vista afectivo-emocional que a saudação costuma constituir a nossa "primeira vitória" como Karatecas. Depois de aprendida a saudação ao colega, a sua repetição é fácil e o reconhecimento de eficácia é directo: o outro também faz. É mágico!

Concluímos desde já que a exercitação da "coluna vertebral" pela saudação não é tanto biológica mas mais psicológica e social. É então um exercício de treino quecolocamos mais no domínio da Preparação Psicológica e Teórica do Karateca do que da Preparação Física, Técnica ou Táctica.

Descrição do Exercício
Saudação Cerimonial - Zarei

Aplicada sempre no início de estágios ou de aulas importantes, é uma saudação que marca o início e final da actividade. Em muitos centros de prática todas as aulas são consideradas importantes, pelo que em todas se faz a saudação cerimonial. Todos os alunos estão alinhados por graduações (do mais graduado para o menos graduado), nelas por género (primeiro as senhoras) e depois por idades (do mais velho para o mais novo). Ficam virados de frente para a "zona de honra" do centro de prática definida pelo Treinador. Em alguns dojo é o local onde estão retratos de Mestres e nos mais tradicionais é o espaço dos Kami (Kamiza).

O Treinador ou Treinadores (sensei) estão de frente para os alunos e quando observam que todos estão apropriadamente alinhados, viram-se para a zona de honra.

O Treinador ou o aluno mais graduado dá as vozes seguintes que marcam etapas no cerimonial..

Seiza (sentar de joelhos) - todos se sentam sobre os calcanhares com os joelhos flectidos, os pés em extensão, ficando os dedos grandes cruzados ou a tocarem-se. Normalmente primeiro é a perna esquerda e depois a direita. As senhoras ficam com os joelhos juntos e os senhores com eles afastados numa largura de duas mãos. A coluna vertebral deve posicionar-se na vertical suportando activamente umacabeça direita com olhar perfeitamente horizontal e queixo ligeiramente recolhido. As mãos devem posicionar-se no alto das coxas com os dedos direccionados para o interior, os ombros e cotovelos relaxados sem ocupar demasiado espaço.

Pode ser dada a voz de Mokuso (meditação - concentração), devendo o praticante fechar os olhos e concentrar-se em temas propostos pelo Treinador e à voz de Mokuzo Yame, termina o exercício mental e abre os olhos.

Shomen ni... Rei (saudação aos Mestres - Passado) - Durante o início da inclinação do tronco, a mão esquerda seguida da direita espalmam o chão à frente com os dedos esticados e naturalmente juntos e ligeiramente virados para o interior. Depois sem descolar as nádegas dos calcanhares flecte-se o tronco até que a cabeça fique por cima das mãos sem as tocar. Após

uma pausa de cerca de um segundo, volta-se à posição inicial.
O Sensei ou os Sensei viram-se de seguida para os alunos em seiza e, após isso, é dada nova voz. Por vezes viram-se após a voz Sensei ni, saudando-se após a voz Rei.
Sensei ni... Rei (Saudação ao Treinador - Presente): Treinador e praticantes saúdam-se.
Otagai ni… Rei (Saudação entre praticantes - Futuro): os alunos viram-se dois a dois, por filas ou mantêm-se virados para a frente e saúdam-se todos entre si. Devem terminar e ficar virados para a frente.
O Treinador levanta-se sem que os alunos se mexam.
Kiritsu (de pé): os alunos levantam-se e mantêm-se na posição de pé com os calcanhares juntos e membros superiores lateralmente ao longo do corpo.
Saudação Pontual em Pé - Ritsurei
É uma saudação mais rápida mas com o mesmo grau de dignidade. Normalmente é feita quando se cumprimenta um companheiro de exercício (antes e depois) e quando se entra e sai do dojo. A única diferença é postural. Com os calcanhares juntos e os pés apontando ligeiramente para o exterior, braços ao longo do corpo, a inclinação do tronco é de cerca de 30º a partir das ancas, sem flectir o tronco ou a cabeça que apenas acompanham o movimento global a partir da cintura pélvica.

Breve Conclusão

Independentemente de se a nossa escola ou estilo tem rituais de saudação mais ou menos de acordo com a maioria, ou se tem rituais de saudação diferentes, uma coisa é certa: todos têm esse momento.
É aí que reside o âmago da questão: Saúda-te a ti mesmo!

Aplicação do Exercício

A saudação cerimonial é para preparar mentalmente os praticantes para a actividade. Os três momentos simbolizam o passado, o presente e o futuro, colocando-nos lá, ali e naquele momento, na construção do karate pela sua prática real.
Marca o início e o fim do treino, aula ou do estágio, valorizando os papéis desempenhados no treino. Uns são Mestres, uns são Treinadores, uns são Praticantes mais ou menos graduados, uns são Competidores melhor ou pior classificados, uns são Dirigentes, etc. Todos somos normalmente Karatecas mais ou menos empenhados.
A saudação pontual permite um tempo rápido de concentração no que se vai passar a seguir: entrar ou sair do dojo, começar ou acabar um exercício com um parceiro, entrar ou sair da área de competição de Kata, cumprimentar o adversário de combate no início e fim do Kumite, etc.
A Saudação simboliza um "corte" num momento. Marca, portanto, um diferencial de postura entre a saudação inicial e a final. A saudação conduz a nossa atenção para o auto-controlo e respeito pelo espaço de treino, pelos treinadores pelo outro companheiro de treino; ou ainda pelo espaço de exame de graduações, pelos Mestres que graduam e pelos outros candidatos; ou ainda pelo espaço de competição institucionalizada, pelos Técnicos de Arbitragem e pelos outros competidores.
Mas esse exercício pode ser mal executado e isso não se vê fundamentalmente por fora: vê-se por dentro.
É no comportamento do praticante ou competidor entre os dois momentos de saudação (e mesmo fora deles) que se vê se ele anda a executar correcta ou incorrectamente esse exercício.
O Comportamento dentro do dojo pode significar que o praticante deve voltar a repetir de outra forma a saudação. Por vezes o Treinador chama-nos a atenção e diz-nos: vai fazer outra vez a saudação porque te esqueceste. Sempre que se identificar um problema de falta de concentração ou de falta de respeito, a saudação é a primeira prescrição para que se reorganize a actividade.
Por isso mesmo, a saudação previne os comportamentos de falta de concentração, de fuga da tarefa e de falta de respeito. No fundo a saudação é sinónimo de etiqueta do praticante de karate, não por que a faz, mas sim porque o seu comportamento é coerente com a saudação.

Exemplos

Quando desculpamos o nosso colega de exercício de Kumite ou o nosso adversário de competição de Kumite, pela dor desnecessária ou mesmo lesão que nos causou pela sua falta de controlo, estamos a responder à saudação de pedido de desculpas que ele deve imediatamente fazer. No entanto, quando respondemos a essa falta de controlo com uma deliberada falta de controlo, estamos a falhar a esse grande objectivo de treino: exercitação da dimensão ética do praticante.
Naturalmente que o nosso Treinador nos vai chamar a atenção da forma mais adequada à situação, dependendo do diagnóstico feito: logo após o acontecido, passado algum tempo de reorganização pessoal ou ainda no final do treino; à frente de todos ou à parte, com a envolvência de alguém ou sem que mais ninguém se aperceba. Mas o Treinador não se apercebe de todas as situações pela dimensão massificada do processo. No entanto, passado algum tempo de gestão do treino, estabelece-se uma "cultura de dojo" que filtra de forma eficaz os desvios ao padrão de exercitação pretendidos pelo Treinador. Os mais graduados e os mais eficazes dão o nível de respeito que se pretende, independentemente da virilidade assumida no treino.
Os que estão seguros do seu karate não necessitam de repor a sua reputação de intocáveis junto dos que ainda crescem mais aceleradamente. Não há intocáveis no treino ou na competição de karate. Quem treina mais e melhor, sobe de nível; quem treina menos e pior, desce de nível. Há também uma espécie de "humildade de alto rendimento" demonstrada pelos verdadeiros campeões ou praticantes de nível mais elevado.
Um outro exemplo de exercitação em saudação é quando nos concentramos focadamente nas partes explosivas do Kata para preparar a sua execução, de forma a relaxar mais os músculos desnecessários (antagonistas) para o trabalho dos necessários (agonistas). Estamos a utilizar muito bem o tempo de mokuso, que incluímos no tema geral da saudação pela sua dimensão de estimulação da concentração e da atenção.
Fazer a saudação é demonstrar a seriedade com que se assumem as tarefas que se vão fazer a seguir e isso pressupõe um domínio da concentração. O praticante de nível mais elevado necessita apenas de uma saudação para se concentrar e focar totalmente na tarefa. O praticante de nível menos elevado tem de treinar essa concentração antecipatória. O mokuso usado em bastantes escolas de karate é a raiz da problematização dessa capacidade, o que envolve técnicas posturais, respiratórias e mentais diversificadas.
No treino ou competição de karate não há inimigos. O adversário é, na competição, o companheiro que compete connosco para uma classificação, no treino, o companheiro que combate connosco para também evoluir, no exame, o companheiro que demonstra connosco o respectivo nível de prática. Por isso também, quando se saúda não é necessário usar a visão central para o focar. Treina-se a visão periférica.
Onde há saudação sem hipocrisia, não há inimigos e então podemos dizer claramente que há Karatecas.

Abel A. Figueiredo

20º ESTÁGIO INTERNACIONAL DE KARATE WADO-RYU - ESPANHA

O Ginásio Academia do Corpo Wado-Gym, filiado na AWIKP – Associação Wado Internacional Karate Portugal, participou com 9 atletas no 20º Estágio Internacional de Karate Wado-Ryu em Suances – Espanha, que decorreu entre os dias 18 e 22 de Agosto de 2003.

Um dos pontos mais altos e espectaculares do evento, foram as presenças especiais dos campeões do Mundo e da Europa da F.M.K. – F.E.K., o atleta de Kumite masculino, Óscar Vasquez e o treinador Lino Gomez da selecção feminina de Kumite, para além do sensacional mestre T. Suzuki.

*No último dia realizou-se um Torneio Internacional, **Troféu Mestre Suzuki**, em que Joaquim Gonçalves e Fernando Ferreira atingiram a final da prova de Kumite masculino – 65 kg proporcionando um combate de excelente nível. O atleta Fernando Ferreira, utilizando o seu enorme repertório motor, foi o primeiro a pontuar, desferindo um mawashigueri jodan certeiro. No entanto, Joaquim Gonçalves conseguiu recuperar executando uma projecção às duas pernas de ashi-barai seguido de tsuki, atingindo o tempo regulamentar com o resultado em 3 – 3. No decorrer do en-sho-sen e apesar do conhecimento técnico-táctico dos intervenientes, Joaquim Gonçalves em iniciativa de gyaku-tsuki jodan alcançou o Ipon, finalizando o combate em 4 – 3.*

De salientar, que no momento de entrega dos prémios, Joaquim Gonçalves ofereceu o troféu de primeiro classificado ao seu pupilo Fernando Ferreira pela carreira brilhante e dedicação que o mesmo tem tido em prol do karate, nomeadamente no domínio motor, social e psicológico.

Entretanto, Elisabete Silva e André Gonçalves arrecadaram o primeiro lugar em Kata individual Sénior e Juvenil, respectivamente, enquanto João Gomes classificou-se em segundo lugar da mesma disciplina Juvenil.

A atleta Joana Rodrigues sagrou-se campeã internacional de Kumite feminino – 50 kg depois de eliminar as atletas de Espanha, Holanda e Suécia.

Estiveram ainda presentes na prova Jalil Malluk, Carina Pinto e Ana Rodrigues.

Por: A.W.I.K.P.

2º Torneio de Karate da Carapinheira

Realizou-se no passado dia 14 de Junho, o 2º Torneio de Karate da Carapinheira. Este torneio teve a participação de cerca de duzentos karatecas dos escalões Infantis a Juvenis. Este evento esteve a cargo da Secção de Karate do Clube Desportivo Carapinhense.

Seminário sobre o Karate Wado-Ryu

A JKF Wado-Kai Portugal e a Direcção da AKWP-Associação Karate-do Wado Portugal, vai realizar no próximo dia 29 de Novembro no Bombarral, um seminário sobre o Karate Wado-Ryu, para todos os seus filiados da zona centro e centro sul. O seminário visa fundamentalmente acabar com algumas dúvidas relacionadas com alguma informação existente, bem como informar e esclarecer todos os seus filiados sobre o Karate que lhes é ensinado, a sua origem e a sua verdadeira essência.

Nos tempos que correm e com o acesso fácil aos meios de informação agora existentes, é de lamentar que se continue a ignorar factos concretos e reais, e se continue a caminhar na via do obscurantismo. Alguns fazem-no por interesse " óbvio ", outros por ignorância e outros ainda pela falta de humildade para reconhecer a realidade das coisas. O Karate Wado-Ryu, tal como qualquer outro estilo de Karate, tem as suas origens e a sua própria essência. A partir de determinado momento, para além do ensino que lhes é ministrado, pensamos que ser de primordial importância e até fundamental, os alunos interessarem-se por saber algo mais em relação ao que aprendem e ao que fazem, senão não faz sentido nenhum.

A JKF Wado-Kai Portugal, consciente das dificuldades de alguns e da falta de espaço e de tempo de outros, e ainda para desmistificar certos mitos e pretenciosismos de alguns, e também porque está em causa a legalidade, a originalidade e a legitimidade, entendeu realizar este seminário para esclarecer a verdade das coisas.

Vão ser prelectores do seminário, sensei José Lezon,5º.Dan, e o sensei Carlos Mateus 3º.Dan. Ambos estão bem por dentro da temática, já que para além de terem estudado profundament e o estilo indo até às origens, onde recolheram diverso material e vários documentos importantes, também já fizeram parte de uma das organizações que hoje chama a si o ensino verdadeiro do estilo. Ao longo do seminário vão ser exibidos vídeos de H.Ohtsuka, o criador do Wado-Ryu, bem como de literatura com imagens bem ilustradas e de vária documentação de prova do significado e da grande importância que tem a Wado-Kai a nível das instâncias mundiais do Karate.

Há quem se interrogue qual a razão da Wado-Kai ser a única entidade do Karate Wado-Ryu reconhecida pela EKU e FMK?A resposta é tão simples e tão pura como a água: porque a Wado-Kai é a casa mãe do Karate Wado-Ryu, e que foi fundada em 1934 por H.Ohtsuka, o criador do estilo, sendo por isso o único organismo que faz parte da estrutura da JKF - Japan Karate-do Federation, e, por consequência, que tem o apoio do governo nipónico. Daí que no que diz respeito ao estilo Wado-Ryu, as federações europeia e mundial só reconhece o que é emanado pela JKF Wado-Kai e não por qualquer outra organização. Aliás, não fazia qualquer sentido se assim não fosse, já que as outras organizações de Wado-Ryu não fazem parte da JKF, para além de que são lideradas por mestres dissidentes da própria Wado-Kai onde nasceram para o Karate.

Para além de abordar outros aspectos importantes do Wado-Ryu, o seminário vai também servir para esclarecer os mais cépticos sobre o conteúdo técnico e o e nsino correcto do estilo, pois aqueles que hoje têm funções de liderança nas outras organizações, vão ser observados em vídeos, em livros e emdocumentos que não vão deixar dúvidas a ninguém. São documentos importantes e que dizem respeito à técnica Wado-Ryu que executavam e ensinavam há 40, 30 e 20 anos atrás ao serviço da Wado-Kai, tal como hoje é executado e ensinado na Wado-Kai. Saliente-se que os referidos mestres desempenhavam lugares de destaque e de chefia na Wado-Kai europeia, inclusive a de instrutor chefe. Seguidamente serão exibidos vídeos e documentos de há 15 anos para cá, dos mesmos mestres, a executarem e a ensinarem as técnicas de forma totalmente diferente. Mas mais interessante do que isso, vão ser mostrados outros vídeos e documentos ilustrados em que vão ser observados há 10 e 12 anos a ensinar uma maneira, e de há 8 anos para cá a ensinarem as mesmas técnicas já de outra forma diferente. É evidente que perante isto, aqueles que vão estar presentes no seminário jamais ficarão com dúvidas. Sobre este tema e outros que sejam de interesse para o Karate Wado-Ryu, a JKF Wado-Kai Portugal irá realizar dois seminários anuais, sendo um no norte e outro no sul, e estará sempre atenta a tudo quanto diga respeito ao estilo, não deixando nunca de salvaguardar os interesses legítimos da JKF Wado-Kai, da qual é representante oficial em Portugal.

O Presidente da AKWP
José Lezón

Vice Presidente
José Costa

Classe de graduados da AKWP. *por: Akwp*

Torneio de Karate Cidade da Quarteira

A União Shito-Ryu Portugal, realizou no passado dia 22 de Junho o Torneio de Karate Cidade da Quarteira, este torneio teve a participação de cerca de uma centena de atletas de vários clubes desta zona do país. Esta prova encerrou a época desportiva do Clube de karate de Faro, tendo obtido vários lugares de pódio.

Provas de Kata

Pré-Infantis Masc
1º Francisco Ramos
2ºCarlos Daniel
3º José Viegas
3º André Eugênio

Pré-Infantis Fem
1º Inês Lopes
2ºCintia Espada
3º Catarina Ruivo
3º Sofia Soares

Infantis Masc
1º David Saraiva
2ºRodrigo Mendonça
3º Jamil Zarka
3º Diogo Barros

Infantis Femininos
1º Joana Pereira
2ºDenise André

Iniciados Masc
1º Jorge Casimiro
2ºRicardo Eugênio
3º Ricardo Losinho
3º Daniel Figueiras

Iniciados Fem
1º Magalie Barros
2ºRita Melo
3º Sara Paiva
3º Neuza Neves

Juvenis Masc
1º Pedro Coelho
2ºPaulo Sousa
3º Rui Sousa Jr
3ºPedroAfonso

Juvenis Fem
1º Célia Espada
2ºFrancisca M
3º Daniela Santos
3º Joana Rocha

Open Kata Sénior
1º José Romão
2ºAna Lourenço
3º Ricardo Camisão
3º Adriano Capristano

Provas de Kumite
Infantis Masc
1º Jamil Zarka
2ºDavid Saraiva
3º Rodrigo Mendonça
3º Paulo Viegas

Iniciados Masc
1º Daniel Figueiras
2ºRicardo Losinho
3º Rudi Sousa
3º Jorge Casimiro

Iniciados Fem
1º Magalie Barros
2ºSara Paiva
3º Joana Pereira
3º Neuza Neves

Juvenis Masc
1º André Gonçalves
2ºPedro Afonso
3º Pedro Coelho
3º Alexandre Marques

Juvenis Fem
1º Joana Rosa
2º Catia Silva
3º Daniela Santos

Cadetes Masc
1º Delio Jesus
2ºBen Gregson

QUALIDADES DO TÉCNICO DE ARBITRAGEM

Por: Fernando David 4º Dan
Presidente do Conselho de Arbitragem
da FNKP, Juiz A de Kumite da EKF

(1ª Parte)

Para melhorar a sua actuação na área da competição, é de suma importância que os técnicos de arbitragem compreendam e estudem as dez qualidades que distinguem um árbitro excepcional. Estas dez qualidades deveriam constituir a base para a avaliação dos técnicos de arbitragem.

- Autoridade
- Presença
- Colocação
- Observação
- Voz
- Gestuália

AUTORIDADE
O árbitro é a autoridade central da competição. No entanto não é o "especialista", é apenas alguém que tem a competência para estar naquela posição, que tem mais experiência. Os juizes, os técnicos da prova, os competidores, os treinadores depositam no árbitro a confiança para que dirija a competição, mantenha o controlo e ponha em prática "As regras de competição de Kumite e Kata". A autoridade não surge automaticamente, simplesmente porque lhe é dado o cargo de árbitro. É uma qualidade individual que se desenvolve com o decorrer do tempo. A autoridade pode medir-se e a presença de uma autoridade forte cria respeito, confiança e credibilidade.

A capacidade para estabelecer a autoridade requer perícia em todas as qualidades necessárias a um árbitro. Qualquer debilidade em qualquer das áreas individuais pode fazer soçobrar rapidamente a autoridade.

Ao estabelecer a autoridade o árbitro deve permanecer calmo, com confiança e ser racional, mesmo nas mais difíceis situações. É necessário um conhecimento cabal dos procedimentos da competição em karate e de "As Regras de competição de Kumite e Kata". E deve ainda, actuar em harmonia com os juizes de maneira a poder trabalhar efectivamente como uma equipa.

O papel de apoio do juiz
Os juizes fazem parte integrante do painel de arbitragem, e têm um papel decisório em relação ao que vêm, e um papel de apoio do painel, não têm um papel de condução da competição. Qualquer intenção por parte de um juiz de exercer demasiada influencia sobre o árbitro, comprometerá totalmente a autoridade do painel.

O juiz deve dar o tempo necessário para que o árbitro faça os seus anúncios. Se por acaso o árbitro se engana, e se o arbitrador, que lá está para isso, não fizer o seu papel, o juiz deve assinalar o erro que detectou.

Confiança
A autoridade requer confiança. Quando se faz um anúncio, este deve ser feito com voz segura, e os gestos devem ser feitos claramente e sem pressas, para que todos, mesmo todos possam perceber o que se está a passar.

Comunicar uma diferença de opinião
Um árbitro deve ter confiança nos anúncios que faz. Não obstante haverá ocasiões em que os juizes decidem a contrario do árbitro. Aqui o arbitro deve considerar a sua posição relativamente aos competidores, a posição relativa dos juizes, e decidir simplesmente que os juizes têm uma melhor visão dos acontecimentos, e portanto podem fazer uma melhor avaliação da situação. Aceitar a opinião dos juizes não abala de modo nenhum a autoridade do árbitro, deve ser feito sem discussão ou a contra vontade, e só reforça a segurança e a credibilidade do painel.

Grau de liberdade
Os juizes devem respeitar a autoridade do árbitro, permitindo assim que haja um certo grau de liberdade, de acordo com as regras. O árbitro, pelo seu lado, deve confiar nos seus juizes, e dar-lhes credibilidade, não devendo parar o combate, a não ser que vá dar um ponto, ou uma penalização. Se isto acontecer, a credibilidade e a autoridade do árbitro vai-se desvanecendo, diminuindo por sua vez a credibilidade do painel de arbitragem.

Trabalhando com técnicos de arbitragem menos experientes
Nas competições regionais, e também nas nacionais, os técnicos de arbitragem menos experientes, fazem equipa com outros que já têm mais experiência. Estas equipas são muitas vezes bem mais coesas nas suas decisões. Nestes casos, os técnicos de arbitragem mais experientes devem proporcionar momentos pedagógicos, que por serem em pleno desempenho real, são inesquecíveis para os menos experientes.

Exame médico
O médico é chamado à área de competição pelo árbitro, tendo como pressuposto que o Conselho de Arbitragem o reconheceu já como médico credenciado para aquela prova. O exame médico do competidor, e o tratamento possível, devem ser realizados rapidamente, estando o árbitro atento ao que se está a passar e, no final deve perguntar se o competidor está ou não em condições de continuar a sua prova. Após isto, deve informar os juizes do grau de penalização que vai impor, e estes devem suportá-lo, a não ser que tenham feito previamente "mienai".

Comunicação com os oficiais de mesa
Qualquer comunicação que deva ser feita com os oficiais de mesa, deve sê-lo rapidamente e de forma clara, para evitar demoras e erros de qualquer espécie. De qualquer modo esta comunicação só deve ser feita se, o arbitrador ou o chefe de tatami não conseguirem resolver a situação. Os juizes não podem comunicar com os oficiais de mesa, em nenhuma circunstância. Qualquer tentativa, para o fazer deve ser de imediato impedida pelo árbitro. Se este deixar que isto aconteça, a sua autoridade diminui rapidamente, e a confusão instala-se.

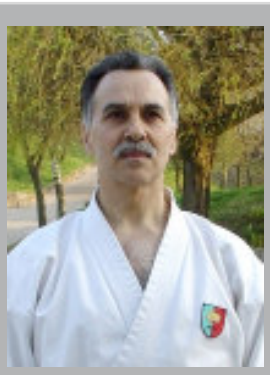
Controlo da área de competição
O painel de arbitragem detém total controlo e jurisdição sobre a área de competição e sobre tudo o que se passa em seu redor. O painel não deve deixar que em volta da área de competição se acumulem pessoas que ali nada fazem, a não ser, ver a competição, ou seja, outros competidores, outros treinadores, espectadores, etc. Aos fotógrafos e demais agentes da comunicação social, deve ser permitida a sua presença, desde que esta não interfira com o bom andamento da competição, nem com a concentração dos competidores.

Sensei Dirk Heene 7º Dan

KARATE CAMPO DE VERÃO

Realizou-se em Mira nos passados dias 4 a 6 de Julho 2003 em Mira, mais um Karate Campo de Verão, estágio que é organizado pela Secção de Karate do Clube Domus Nostra e pelo Instituto de Karate de Coimbra, este estágio foi orientado pelos Sensei's, Dino Contarelli 7º Dan (Itália), Dirk Heene 7º Dan (Bélgica) e José Luis 5º Dan (Portugal).

por: IKC



Sensei José Lopes 4º Dan

HOMENAGEM A JOSÉ CASTRO LOPES

O Ginásio Vilacondense organizou uma competição denominada "1ª Taça Castro Lopes" este evento serviu para homenagear o Sensei José Castro Lopes.

Esta prova teve a participação dos clubes da UKA (União de Karate do Ave) com as seguintes provas:
Kata equipa Misto Pré-Infantis, Kumite Equipa Masculino Iniciados, Embu Juniores, Kumite Equipa Masculino seniores, Kata Equipa Masculino Veteranos.

por: GV

4º Estágio de Karate Shotokan Porto 2003

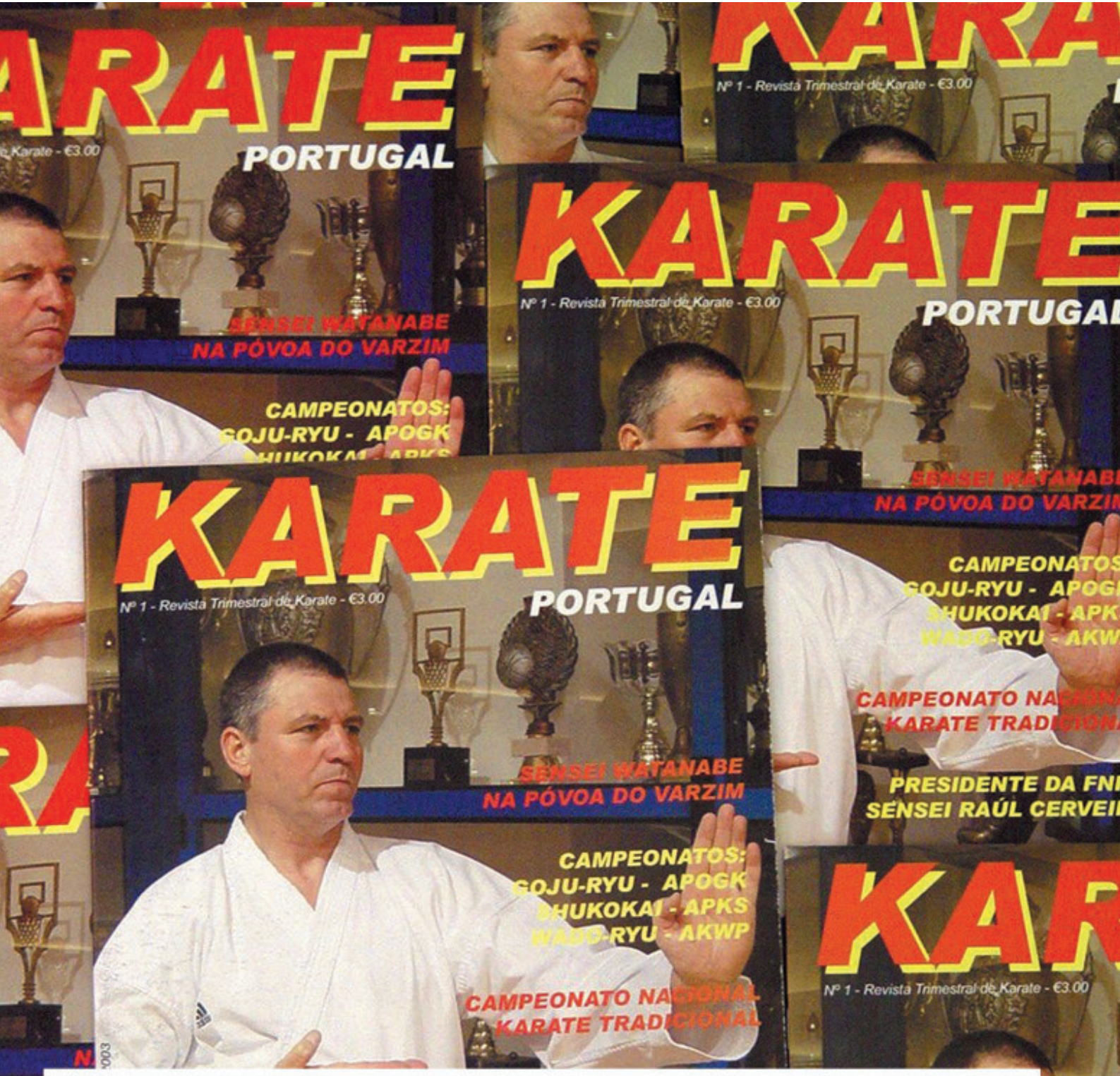
Este 4º Estágio de Karate Shotokan do Porto foi ministrado pelo Sensei José Ramos 6º Dan e realizou-se no Pavilhão do Grupo Coral e Desportivo de Fanzeres nos dias 1, 2 e 3 de Agosto. Estiveram presentes 150 atletas de vários clubes da região do Porto.

Este 4º estágio de Karate do Porto foi um sucesso, com uma participação de cerca de 150 praticantes das várias escolas da região do Porto. Nem o calor excessivo que se fez sentir no pavilhão afastou os praticantes de participar neste estágio técnico orientado pelo Sensei José Ramos. Estiveram presentes neste estágio as escolas: Centro de Karate da Sra da Hora, Clube de Karate AMSHOL, Ginásio Fitness, Ginásio central do Porto, Piscinas de Rio Tinto, Clube de Karate a Pausa, Ginásio Bodyland, Centro de Karate de Vila das Aves, Secção de Karate do Boavista Futebol Clube, Clube de Karate Shotokan de Rio Tinto, Clube de Karate Shotokan do Porto.

Os exames foram realizados no Domingo dia 3, começaram ás 11.00 horas e terminaram por volta das 14.00 horas, foram propostos a exame de graduação, mais de 100 praticantes, tendo atingido na sua maioria o objectivo pretendido. Estes encontros técnicos são importantes para que todos os intervenientes possam fazer aperfeiçoamentos na sua técnica, sendo outro dos pontos importantes a sua uniformização. Na verdade e na minha opinião, acho que os instrutores que estiveram neste encontro estão todos a trabalhar de uma maneira muito positiva.

por: GKSP

Grupo de alunos das escolas do Ginásio da Venda Nova e do Ginásio de Manutençaõ do Porto.



Assinatura anual (4 números): Em correio Normal - 16.00€ Em correio Azul - 18.00€

Envia cheque bancário à ordem de : ***Luis Filipe Pereira***
ou por transferência bancária para: ***NIB: 0018.0000.35751794001.29***
(No caso de transferência bancária deverá ser enviada uma fotocópia do talão do multibanco juntamente com o cupão)

Preencher o cupão e enviar (com cheque bancário ou fotocópia do talão do multibanco) para:
Karate Portugal Rua Dr. Cruz Malpique, B1-37 H55 4250.181 Porto

Nome: .....
Morada: .....
Cod. Postal: .... ***Iniciar a Assinatura na revista nº*** .....
Assinalar com X as seguintes opcções:
Pagamento por cheque bancário: ..... *Em correio Azul:* .....
Pagamento por transferência bancária: ..... *Em correio Normal:* .....

Home page: karateportugal.no.sapo.pt e-mail: karateportugal@sapo.pt

Keinosuke Enoeda

1935 - 2003

Homenagem da revista Karate Portugal, por tudo o que o Sensei Enoeda fez pelo Karate Shotokan.