

# KARATE

Nº 3 - Revista Trimestral de Karate - 3.00

**PORTUGAL**



**Entrevista  
SENSEI JOSE RAMOS**

**CAMPEONATO DO MUNDO W.K.F.  
CADETES E JUNIORES**

**JOAQUIM GONÇALVES  
CAMPEAO NACIONAL DE KUMITE**

**CAMPEONATO EUROPEU E.G.K.F.**

**RUI GERÓNIMO  
KATA UNSU**

**SENSEI MORIO HIGAONNA  
NA CIDADE DA MAIA**



Para completares a tua coleção consulta a página na internet:

[karateportugal.no.sapo.pt](http://karateportugal.no.sapo.pt)

## **Karate Portugal** Revista trimestral de Karate

à venda nos Clubes e Associações  
*Faz já a tua Assinatura...*

**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 opções:

Pagamento por cheque bancário: .....

Em correio Azul: .....

Pagamento por transferência bancária: .....

Em correio Normal: .....

**Home page: [karateportugal.no.sapo.pt](http://karateportugal.no.sapo.pt)**

**e-mail: [karateportugal@sapo.pt](mailto:karateportugal@sapo.pt)**

**Director / Editor**

Luis Filipe Pereira

**Director comercial**

Joaquim Fernandes

**Colaboraram neste número**

Alda Albuquerque, João Cabaço  
Manuela Trindade, José Lezon  
António Regadas, António Moreira  
Ana Pinto, Joaquim Gonçalves  
Liliana Sousa, João Dias  
USRP, Samantha Mendes

**Fotografia**

Luis Filipe, Fernando Castro  
A.W.I.K.P., KCFaro,  
CKMaia, 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

Depósito Legal: xxxxxxxxxxxxxx  
Tiragem: 2.000 Exemplares

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 filosofia 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

Neste nosso 3º número da Karate Portugal queremos dar o devido ênfase ao 4º lugar obtido pelo atleta Jorge Machado e à, também boa, prestação do atleta Nuno Moreira no Campeonato do Mundo de Karate Cadetes e Juniores da W.K.F., realizado em Marselha França. Já começamos a "incomodar" os grandes do Karate Mundial. Da nossa parte, os parabéns a esta nova geração de karatecas e treinadores.

Para além destes excelentes resultados, temos para os nossos leitores várias reportagens e artigos de interesse para a modalidade. Entre elas, destacamos o Campeonato europeu da EGKF que se realizou em Elvas, o grande estágio do Sensei Morio Higaonna realizado na Maia, a acção de formação com o Sensei Patrick McCarthy e a entrevista ao Sensei José Ramos que este mês festejou o 50º Aniversário.

Não poderíamos fechar este número sem antes agradecer publicamente a todos os que de uma maneira ou de outra estão a contribuir para o sucesso da Karate Portugal. A eles o nosso muito obrigado.

Oss.



Luis Filipe Pereira



## A UNIÃO SHITO RYU PORTUGAL

participou no Campeonato Regional de Karate de Cadetes e Juniores no passado domingo, dia 2 de Novembro. Esta prova foi organizada pela Federação Nacional de Karate – Portugal e decorreu no Pavilhão Municipal de Portimão.

Esta prova regional que reúne todos os clubes da zona Centro e Sul do país, é realizada com o objectivo de apurar os atletas que irão disputar o Campeonato Nacional da Modalidade, no próximo dia 29 de Novembro.

Este ano, a União Shito Ryu Portugal fez-se representar pelos seguintes atletas: Linda Ferro e Raquel Rosa (Clube Irmanadora); Nuno Almeida, Joel Cabrita e Pedro Afonso (Imortal Desportivo Clube) e Cláudia Santos (CDR Quarteirense).

A competitividade era elevada e as atletas que mais se destacaram pelos resultados de pódio foram Linda Ferro, que se sagrou Vice-Campeã Regional na prova de Kata Juniores Femininos, e Cláudia Santos, que alcançou o 3º lugar na prova de Kumite Juniores Femininos, na categoria acima dos 60 kg.

De referir, é também o atleta Nuno Almeida, que foi apurado para o Campeonato Nacional sem no entanto ter subido ao pódio.

Gabinete de Relações Públicas da União ShitoRyu Portugal

Por: Samantha Mendes

## TREINO DE COMPETIÇÃO SHITO-RYU DA LPK

Realizou-se no passado dia 18 de Outubro no Porto, o primeiro treino/estágio de competição da LPK da nova época 2003/04. Este treino foi orientado pelo Sensei Rui Inácio coadjuvado pelo

sensei Carlos Gomes.

Estiveram presentes atletas das escolas da região Norte. Este treino serviu essencialmente para um aperfeiçoamento das técnicas de competição. No final do estágio os técnicos mostraram-se muito satisfeitos com o empenho dos atletas, e com a atitude demonstrada durante os treinos. Ainda em conversa com o Sensei Rui Inácio, foi-nos informado que esta época a LPK iria trazer a Portugal para ministrar um estágio de competição o técnico Francês Christophe Pinna. Da nossa parte esperemos que este estágio se concretize para bem do Karate Desportivo Nacional.



## Treinos de Selecção da LPKS para o Campeonato da Europa da E.S.K.A.

Realizaram-se nos dias 9, 22 e 30 de Novembro em Matosinhos, Montemor-o-Velho e Lourinhã, os treinos de Selecção da LPKS, com vista à participação no Campeonato Europeu da E.S.K.A. que se realizou nos dias 6 e 7 de Dezembro em Sunderland-Inglaterra. Foram convocados a

estes treinos todos os atletas com lugares de pódio no anterior Campeonato Nacional de Juniores e Seniores. Estes treinos foram ministrados pelo seleccionador Nacional da LPKS o Sensei José Ramos.

# Sumário

- Pág. 6 .....Taça Nacional C.P.K. Cadetes e Juniores  
Paredes 11 de Outubro
- Pág. 9 .....Curso de Shiai Kumite de Alta Competição  
com Sensei José Maria Nieto
- Pág. 11 .....Grande Estágio Internacional  
com Sensei Morio Higaonna
- Pág. 14 .....Campeonato Europeu EGKF  
Elvas, 20 e 21 de Setembro
- Pág. 17 ..... Os exercicios de treino do Karate  
II - A guarda por: Abel Figueiredo
- Pág. 19 .....Entrevista com:  
Sensei José Ramos
- Pág. 22 ..... Rui Jerónimo Campeão Nacional LPKS  
Kata Shotokan - Unsu
- Pág. 24 .....XIV Campeonato Nacional Shotokan LPKS  
Coimbra, 26 de Outubro
- Pág. 27 .....Joaquim Gonçalves  
Campeão Nacional de Kumite
- Pág. 29 ..... Etágio c/ Sensei Alfonso Sotorrio  
no Centro de estágio em Lamego
- Pág. 30 ..... Resultados dos Campeonatos Regionais  
da F.N.K.P.
- Pág. 32 ..... Campeonato do Mundo W.K.F  
Cadetes e Juniores em Marselha - França
- Pág. 35 .....O treino da força no Karate  
Por: Alda Albuquerque
- Pág. 38 ..... Qualidades do Técnico de arbitragem  
por: Fernando David
- Pág. 40 .....Regionalização do Karate em Portugal  
por: Jaime S.Pereira
- Pág. 42 ..... Estágio de Karate Wado-Ryu  
com Sensei Naoki Ishikawa



# TAÇA NACIONAL CPK

**Cadetes e Juniores, 11 de Outubro em Paredes**



*Como vem sendo hábito o Centro de Karate de Paredes proporcionou-nos um bom acontecimento desportivo devido à excelente organização desta Taça C.P.K. Cadetes e Juniores 2003/04.*

*Este acontecimento desportivo, vem no seguimento da preparação dos atletas do C.P.K. para o regional e posteriormente o nacional federativo.*

*O nível apresentado por alguns atletas foi excelente. Já começamos a sentir a responsabilidade dos atletas em relação à competição, apresentando-se a maioria já com uma boa forma física, e demonstrando uma boa noção de estratégia nos combates, em relação aos Katas. Ainda há poucos atletas com nível competitivo, mas achamos que isto é um mal nacional, treinar técnica é muito exigente, tanto física como mentalmente, isso acaba por seleccionar automaticamente os atletas. Os dirigentes nacionais deveriam ter em consideração este facto e tentar proporcionar aos atletas alguma forma para se conseguir melhores prestações nesta modalidade, através de cursos e acções de formação*

*para Kata. Temos a sensação que os Katas são os “parentes pobres do Karate” visto não ser dada a devida importância pelas entidades Associativas e Federativas.*

*A revista Karate Portugal quando assiste às provas costuma elege um ou mais atletas. Nesta prova elegemos a atleta Sandra Martins do Crazy Body Gym como a atleta revelação, pelas vitórias em Kata e em Kumite. Esta atleta apresentou-se com uma boa forma física e técnica, os nossos parabéns, o outro atleta a conquistar as duas provas foi o atleta do Boavista F.C. João Oliveira, embora este atleta já nos habituou a muito boas prestações, mas de qualquer das maneiras esteve em muito bom nível.*

*Em relação à arbitragem, achamos que esteve à altura deste torneio, apresentando pequenos reparos, mas no geral esteve bem. Durante o torneio foram aplicadas as novas alterações às regras, isso fez com que os responsáveis estivessem atentos para que não fossem feitas injustiças devido a más interpretações das regras e ou alterações.*



## Classificações:

### **Kata Cad. Fem.**

- 1º Sandra Martins – Crazy B.Gym
- 2º Lara Teixeira – CKS Vila Aves
- 3º Rita Vilaça – Ginade
- 3º Cláudia Melo – GC Vilacondense

### **Kata Cad. Masc.**

- 1º Jorge Castro – CKS Porto
- 2º João Meireles – CKS Vila Aves
- 3º Bruno Silva – CK Barcelos
- 3º Carlos Castro – CKS Porto

### **Kata Jun. Fem**

- 1º Ana Oliveira – SFRA Amadora
- 2º Sandra Gonçalves – CKS Vila Aves
- 3º Delilah Gonçalves – GC Vilacondense
- 3º Ana Santos – SFRA Amadora

### **Kata Jun. Masc.**

- 1º João Oliveira – Boavista FC
- 2º Diogo Tavares – GC Sto Tirso
- 3º Ricardo Monteiro – ACR Negrelense
- 3º Ricardo Oliveira – KS Carvalhos

### **Kumite Cad Fem. -55Kg**

- 1º Sandra Martins – Crazy B.Gym
- 2º Patrícia Batista – EKS Delães
- 3º Ana Aguiar – SK Paredes
- 3º Sara Magalhães – AMSHOL

### **Kumite Cad. Fem. +55Kg**

- 1º Mariana Pinto – CKS Porto
- 2º Cláudia Oliveira – SFRA Amadora
- 3º Sónia Monteiro – CK Barcelos
- 3º Bárbara Machado – CKS Vila Aves

### **Kumite Cad. Masc. -60Kg**

- 1º João Meireles – CKS Vila Aves
- 2º Jorge Caeiros – AD Bobadelense
- 3º Vítor Alves – ARC Negrelense
- 3º João Lemos – Crazy B.Gym

### **Kumite Cad. Masc. -65Kg**

- 1º Diogo Pereira – CK Barcelos
- 2º Joaquim Machado – EKACR Lordelo
- 3º Hugo Castro – CCC Barcelos
- 3º Artur Cunha – Gimnobraça

### **Kumite Cad. Masc. -70Kg**

- 1º Jorge Machado CKS Vila Aves
- 2º Afonso Queiroz – CK Mancha Negra
- 3º Alexandre Pereira – EKS Delães
- 3º Jorge Castro – CKS Porto

### **Kumite Cad. Masc. -75Kg**

- 1º Carlos Castro – CKS Porto
- 2º Armando Sampaio – A. Campense
- 3º João Pereira – AD Bobadelense
- 3º Roberto Gonçalves – GC Vilacondense

### **Kumite Cad. Masc. +75Kg**

- 1º Paulo Machado – CK Barcelos
- 2º Pedro Antunes – Bouro Sta Maria
- 3º Luís Correia – EKACR Lordelo
- 3º Nelson Correia – CK Barcelos

### **Kumite Jun. Fem.**

- 1º Sandra Gonçalves – CKS Vila Aves
- 2º Delilah Gonçalves – GC Vilacondense
- 3º Ana Oliveira – SFRA Amadora
- 3º Fanny Silva – UDK Roriz

### **Kumite Jun. Masc. -70Kg**

- 1º Ricardo Monteiro – ARC Negrelense
- 2º Duarte Pacheco – Gimnobraça
- 3º Sérgio Carvalhal – Corsano
- 3º Nuno Ribeiro – A. Campense

### **Kumite Jun. Masc. -75Kg**

- 1º João Oliveira – Boavista FC
- 2º Eduardo Grácio – CK Mancha Negra
- 3º Ricardo Oliveira – KS Carvalhos
- 3º Vítor Moura – ARC Negrelense

### **Kumite Jun. Masc. +75Kg**

- 1º Hugo Pereira – CKS Porto
- 2º António Malheiro – CKS Sra. Hora
- 3º Hugo Lourenço – SFRA Amadora
- 3º Rafael Fernandes – EKACR Lordelo





## **Campeonato Nacional Karate Tradicional**

### **Rctificação de Resultados: ENBU H/H**

1º G.C. Vilacondense

2º O.C. Barcelos

3º Gimnobraça

4º K.S. Vila das Aves

*A Karate Portugal vem por este meio retificar as classificações que na nossa revista nº 1 foram publicadas erradamente, ao Ginásio Vilacondense as nossas desculpas.*

---

### **ESTÁGIO REGIONAL DO CENTRO KARATE SHOTOKAN**

Orientado por:

SENSEI DIRK HEENE 7º DAN

Coadjuvado por:

SENSEI JOSÉ LUIS 6º DAN

6 e 7 de Dezembro de 2003

Pavilhão Gimnodesportivo Jorge

Galamba Marques, Av. 1º de Maio

Figueira da Foz

---

### **ESTÁGIO INTERNACIONAL DE KARATE SHITO-RYU**

Orientação por:

SENSEI KOEI YAMADA 7º DAN

Coadjuvado por:

SENSEI MORAIS PINA 4º DAN

13 de Dezembro de 2003

Escola EB 2-3 Madalena

em Vila Nova de Gaia

---

### **ESTÁGIO NACIONAL DE INVERNO CPK**

Orientado por:

SENSEI JOSÉ MELO 5º DAN

Coadjuvado por:

SENSEI RUI DIZ 4º DAN

Dias 19, 20 e 21 de Dezembro 2003

Pavilhão Gimnodesportivo

de Montemor-o-Velho

---

*Sabrina Martins, distinta atleta da UNIÃO SHITORYU PORTUGAL foi distinguida com o troféu de tri-campeã nacional, na 11ª edição da Festa dos Campeões Nacionais Algarvios que decorreu em Olhão.*

*Esta festa de homenagem, organizada pelo Governo Civil de Faro foi uma prova de que o desporto algarvio e em especial a União ShitoRyu Portugal, têm um papel de elevada relevância no panorama desportivo nacional.*

*Por:Samantha Mendes*





# Curso de Shiai Kumite de Alta Competição

**Por: José Maria Nieto 8º Dan, seleccionador da Espanha**

A Federação Nacional de Karate Portugal (FNKP), realizou a sua primeira acção de formação da época 2003/04 no dia 18 de Outubro, no complexo desportivo de Alcabideche, e contou com o apoio da Associação Nacional de Treinadores de Karate (ANTK).

Esta acção de formação foi orientada pelo Sensei José Martin Nieto, 7º Dan, que para além de ser o Seleccionador da actual equipa Campeã do Mundo e da Europa (que é a Espanha) em Kumite, detêm um vasto e invejável curriculum desportivo.

Os trabalhos decorreram normalmente, não obstante a exigência física que caracterizou toda a acção de formação, exigência essa que fez com que vários treinadores e atletas não comparecessem durante o segundo período da formação. Na nossa opinião foi demonstrado muito pouco espírito de sacrifício que todos os karatecas deviam possuir.

Em termos técnicos e táticos pouco houve de novo, mas o Sensei Nieto referiu que hoje em dia já não há segredos, mas que deve ser dada muita importância aos treinos, porque aí é que reside o segredo, que é treinar muito, com atitude e método, aliás chamou várias vezes a atenção de alguns formandos sobre a falta de atitude, referenciou ainda que este seu método não é o melhor nem o pior é o seu método.

Durante os trabalhos foram colocadas algumas questões sobre o funcionamento do Karate em Espanha, e pelas respostas que deu, apercebemo-nos de que não é só em Portugal que existem dificuldades.

Estas 5 horas de intenso treino, os 152 treinadores que estiveram presentes, fizeram desta acção de formação um sucesso, diria ainda em termos de conclusão, que a opinião do Sensei Nieto é de que o Karate Desportivo Português está no bom caminho. Queremos ainda saudar todos os treinadores que há alguns anos se mantinham afastados das actividades da Federação, e que estiram presentes nesta acção de formação, a eles um grande bem aja, e continuem a aparecer para bem do Karate Nacional. Achamos que este tipo de acções, contribuem fortemente para a evolução do Karate Desportivo

Nacional. Queremos aqui registar o nosso reconhecimento para com a Federação pelo excelente trabalho que está a desenvolver, esperando que consigam proporcionar-nos outras acções de formação deste nível.



Sensei Rubio, Sensei José Martin Nieto, Raúl Cerveira Presidente da FNKP.

## **VI Campeonato Andaluz Contra la Droga Gerez de la Frontera - Espanha**

Realizou-se no pavilhão Municipal de Gerez de La Frontera, em Espanha, o VI Campeonato Andaluz Contra la Droga, no dia 15 de Novembro de 2003. O campeonato desenvolveu as provas de Kata e Kumite, nos escalões etários de Pré Infantis, Infantis, Iniciados Juvenis, Cadetes Juniores e Seniores, tendo a AAMA participado a convite da organização da prova, com uma delegação de 15 atletas (em várias categorias), 1 árbitro e 4 treinadores, do qual resultou uma boa prestação, conseguindo apanhar 4 Troféus na prova de Kata, (2 - 1º Lugar, 1 - 2º Lugar e 1 - 3º Lugar) e mais 2 nas provas de Kumite (1 - 1º Lugar e 1 - 2º Lugar).

De salientar que, a competição decorreu com a participação de mais de 500 atletas (nas diferentes provas) e que a prova de Kumite nos diferentes escalões etários foi desenvolvida a nível de OPEN.

Este campeonato contou com a presença dos clubes e associações representantes de toda a Andaluzia e Portugal (através do convite enviado a AAMA).

O campeonato respeita a uma iniciativa da Federação Andaluza de Karate, a qual visa promover a prática da modalidade a todos os níveis, incentivando os diversos escalões etários à prática da modalidade, evitando assim que os mesmos se sintam inclinados a experimentar as drogas.

O torneio em si, apesar de não estar inserido no quadro competitivo da AAMA, decidiu a direcção da Associação após consulta ao seu concelho técnico, participar no mesmo por forma, a dar rodagem aos diferentes atletas para os Nacionais de Cadetes e Juniores que se aproximam (29/11/2003) e o qual será disputado na Lourinhã, assim como, dar rodagem de competição a alguns praticantes/atletas com vista aos apuramentos regionais que posteriormente darão acesso aos nacionais dos diferentes escalões.

Apesar de esta prova não se encontrar calendarizada, a participação da nossa associação insere-se no quadro de apoios formalizados por contrato programa entre a AAMA e a CML, apoio esse que desde já agradecemos.

Os elementos da AAMA, estiveram em bom plano resultado do trabalho que se tem vindo a desenvolver desde a alguns anos a esta parte, já que a associação tem apostado imenso na formação de seus dirigentes, treinadores, árbitros e atletas/praticantes.

por: AAMA



Comitiva da Associação de Artes Marciais do Algarve que esteve presente neste Campeonato em Gerez de La Frontera.



# Grande Estágio Internacional Goju Ryu com Sensei Morio Higaonna

*Estiveram presentes mais de 800 praticantes.*

*A A.P.O.G.K. realizou nos passados dias 11 e 12 de Outubro na Maia, um estágio internacional que contou com a presença de mais de 800 praticantes vindos de todo o país, este estágio foi orientado pelo Sensei Morio Higaonna, um dos mais ilustres mestres do Goju-Ryu.*

*O Sensei Higaonna fez esta digressão pela Europa com o propósito da divulgação do mais importante acontecimento para a família do Goju-Ryu o **2004 I.O.G.K.F. World Budosai**, que se irá realizar em Okinawa no Japão, ([www.iogkf.com](http://www.iogkf.com)), e que dará oportunidade dos praticantes treinarem com as últimas lendas vivas do Karate Goju-Ryu que são: Saiko Shihan Anichi Miyagi, Sensei Shuichi Aragaki e o próprio Sensei Morio Higaonna. Este acontecimento terá participantes de todos os estilos vindos de todo o mundo.*

*O estágio em Portugal teve uma grande afluência de praticantes, devido ao prestígio que o Sensei angariou no nosso país. Durante os vários treinos, o Sensei deu particular atenção à técnica, desde a teoria até a prática, chegando mesmo a aplicar em alguns instrutores mais graduados um rigor físico, que é muito característico no estilo. É de salientar a grande afluência de praticantes mais novos, à qual o Sensei deu uma particular atenção, tendo uma comunicação com os miúdos que geralmente não estamos habituados a ver.*

*No final do estágio o Sensei Higaonna, fez uma apresentação de como se iria realizar o **2004 I.O.G.K.F. World Budosai**, essa apresentação foi acompanhada com uma projecção de imagens de como se iria desenrolar essa actividade.*



*Sensei Jorge Monteiro e Sensei Morio Higaonna*

# 5º Torneio de Karate de Boliqueime

## Município de Loulé

Decorreu no dia 11 de Outubro de 2003 o 5º Torneio de Karate "Município de Loulé", o mesmo realizou-se no pavilhão municipal de Boliqueime e contou com a presença e participação de atletas de vários clubes representantes da região do Algarve e clubes convidados a nível nacional.

Este torneio insere-se no âmbito do cumprimento das actividades previstas no contrato programa apresentado á Câmara Municipal de Loulé pela AAMA – Associação de Artes Marciais do Algarve, o qual foi da exclusiva organização da A.A.M.A contando como sempre do apoio da Câmara Municipal de Loulé e da Junta de Freguesia de Boliqueime.

Estiveram presentes mais de centena e meia de atletas, nas diversas modalidades e escalões, os quais visavam, sobre tudo com esta participação, o aperfeiçoamento da forma técnica e física com vistas aos "Campeonatos Regionais de Karate" organizados pela FNK-P – Federação Nacional de karate – Portugal, apuramento que será disputado em Portimão no dia 2 de Novembro de 2003, nos escalões de Cadetes e Juniores, Masculinos e Femininos.

por: AAMA

### **Kata Inf Fem 10-11 anos**

1º Inês Pedro - KC Faro  
2º Debora Bonixe - KC Almancil  
3º Bianca Ferreira - KC Quarteira  
3º Adriana Jesus - KC Faro

### **Kata Inic Fem. 12-13 anos**

1º Magali Barros - KC Faro  
2º Tatiana Ribeiro - KC Quarteira  
3º Joana Ferreira - KC Faro  
3º Cláudia Lopes - KC Quarteira

### **Kata Juv/Cad Fem 14-17 anos**

1º Inês Pinto - MSK-Lisboa  
2º Cátia Silva - Univ. Fitness  
3º Tânia Ferreira - KC Quarteira

### **Kata Sénior Fem**

1º Ana Lopes - MSK-Lisboa  
2º Marta Alves - LPK-Lisboa



Atletas da AAMA que estiveram presentes neste torneio de Boliqueime.

### **Kata Inf Masc. 10-11 anos**

1º David Saraiva - KC Faro  
2º David Costa - KC Faro  
3º David Sá - KC Quarteira  
3º Carlos Pinto - KC Faro

### **Kata Inic Masc. 12-13 anos**

1º João Lourenço - KC Quarteira  
2º Fernando Santos - KC Almancil  
3º João Mota - Univ. Fitness  
3º Diogo Luís - MSL-Lisboa

### **Kata Juv Masc. 14-15 anos**

1º Ricardo Silva - KC Faro  
2º André Pinto - LPK-Lisboa  
3º Ricardo Ribeiro - LPK-Lisboa  
3º Imashim Mussa - LPK-Lisboa

### **Kata Cad Masc. 16-17 anos**

1º Eduardo Martins - MSL-Lisboa  
2º Marco Mealha - Gin. Olimpico  
3º R. Guerreiro - KC Quarteira  
3º Alex Mayer - AKBA

### **Kata Jun Sem Masc.**

1º Jorge Peixeiro KSK Lisboa  
2º Sérgio Santos Univ. Fitnes  
3º Carlos Gomes LPK-Lisboa

### **Kumite Inic. Fem. 12-13 anos**

1º Magali Barros - KC Faro  
2º Joana Pereira - KC Faro  
3º Daniela Leal - KC Quarteira  
3º Tatiana Ribeiro - KC Quarteira

### **Kumite Inic. Fem. 16-17 anos**

1º Inês Sousa Louletano DC  
2º Tânia Ferreira - KC Quarteira  
3º Cátia Silva Univ. Fitenes  
3º Gna Si Lau - KC Almancil

### **Kumite Seniores Fem.**

1º Marta Alves - LPK Lisboa  
2º Rita Garcia - LPK Lisboa  
3º Ana Lopes - MSK Lisboa

### **Kumite Inf. Masc. 10-11 anos**

1º David Saraiva - KC Faro  
2º Sasha Rudak - AKBA  
3º Danilo Calabria - KC Almancil  
3º Artur Servolo - KC Quarteira

### **Kumite Inic. Masc. 12-13 anos**

1º João Lourenço - KC Quarteira  
2º Alex Bazgau - Univ. Fitenes  
3º Ricardo Infante - MSK-Tavira  
3º Fernando Santos - KC Almancil

### **Kumite Juv. Masc. 14-15 anos**

1º Adriano Mealha - Gin. Olimpico  
2º Bruno Pereira - KC Quarteira  
3º André Tomáz KC Almancil  
3º Ruben Rodrigues - KC Quarteira

### **Kumite Cad. Masc. 16-17 anos**

1º Marco Mealha Gin. Olimpico  
2º Paulo Sousa - KC Faro  
3º Américo Gonçalves - LPK Lisboa  
3º Alex Mayer - AKBA

### **Kumite Jun. Masc. 18-20 anos**

1º Luís Martins - LPK-Lisboa  
2º .....  
3º Tito Pisco - LPK Lisboa  
3º Flávio Quintino - MSK Lisboa

### **Kumite Seniores Masc.**

1º Carlos Guerreiro - KC Faro  
2º Carlos Gomes - LPK-Lisboa  
3º José Correia - LPK-Lisboa  
3º Jorge Peixeiro - MSK-Lisboa



## *Estágio de Competição da União de Shito Ryu Portugal Loulé, 12 de Outubro*

A UNIÃO SHITO RYU PORTUGAL, realizou no passado fim-de-semana de 11 e 12 de Outubro o primeiro evento desportivo da época 2003/2004, que decorreu em Loulé nas instalações do Pavilhão Desportivo Municipal e para o qual foram convocados os seus principais atletas.

A participação dos atletas neste Estágio de Competição serviu para a preparação dos atletas que irão representar os seus clubes durante esta época, nas disciplinas de kata (prova de técnica) e de Kumite (prova de combate).

O Estágio foi dirigido na disciplina de Kata pelo Director Técnico da USRP o J/Shihan Daniel Coelho, e pelo Jokyo Daniel Morgado Coelho, na disciplina de Kumite.

Este Estágio contou com a presença de alguns dos clubes da USRP, nomeadamente o Imortal Desportivo Clube (Albufeira), a Escola de Artes Marciais, Desportos de Combate e Cultura Oriental de Loulé, o Yoshukan Portugal, o C.D.R. Quarteirense (Quarteira), o C.F. "Os Armacenenses" (Armação de Pêra), o Power Gym (São Brás de Alportel), a Escola de Karate de Salir, o Radical Gym (Costa da Caparica), o Irmanadora, o Centro Social de Pinhal de Frades e o Complexo Desportivo Municipal de Almada.

Os atletas demonstraram um nível de competitividade, desempenho técnico e fair-play bastante elevado, o que promete mais uma época cheia de resultados com

mérito e distinção por parte dos atletas e dos quadros técnicos e directivos da União Shito Ryu Portugal, como já vem sendo tradição de épocas passadas.



### **1º TORNEIO INTERNACIONAL DE KARATE JUVENIL CIDADE DE TAVIRA - 3 DE ABRIL - 2004**

PROVAS DE KATA E KUMITE INDIVIDUAL E POR EQUIPAS E  
DEMONSTRAÇÕES DE VÁRIOS MESTRES JAPONESES

PAISES PARTICIPANTES:

MEMBROS DA INTERNACIONAL SHITO-RYU KOFUKAN

**PORTUGAL; INGLATERRA; ESCOCIA; NORUEGA; FRANÇA;  
DINAMARCA; SUECIA; ESLOVENIA,  
SUIÇA;RUSSIA;BOTSWANA;GEORGIA;JAPAO**

ESCALÕES: PRÉ-INFANTIS A JUNIORES  
**LOCAL: PAVILHÃO MUNICIPAL DE TAVIRA DAS 9 ÀS 19 HORAS**

ORGANIZAÇÃO:

**CLUBE DE KARATE TAVIRA E UNIÃO DE KARATE DO ALGARVE**

**INFORMAÇÕES: [http:// karate-ckt-clube -karate -tavira-planeta clix.pt](http://karate-ckt-clube-karate-tavira-planeta.clix.pt)**

# 1 1º European Goju-Ryu Karate-Do Federation Championship 20 e 21. Set. 2003 ELVAS



*Esta 11ª edição dos Campeonatos Europeus de Goju-Ryu EGKF, realizou-se na cidade alentejana de Elvas e teve como organizadores a câmara Municipal de Elvas, Liga portuguesa de Karate Goju-Ryu e o Clube de praticantes de Karate de Elvas.*

*A Karate Portugal não poderia deixar de estar presente neste Campeonato europeu de Goju-Ryu, pela simples razão que: fomos convidados e porque a um evento desta importância não poderíamos faltar, pois a organização deste tipo de actividades tem uma grande representação no Karate nacional.*

*Como primeira impressão, podemos admitir que a organização estava irrepreensível, nós que desde o início da “Karate Portugal” estamos presentes nos mais variados acontecimentos nacionais de Karate, podemos dizer que este Campeonato Europeu esteve a um excelente nível, tanto em organização como em participações e qualidade técnica. Vimos excelentes combates não somente de atletas estrangeiros, mas também de atletas nacionais, como é o caso do atleta Francisco Pereira, que pela sua prestação conseguiu um excelente título Europeu em Kumite Individual -75Kg. De salientar o magnífica prestação da Equipa Nacional Masculina de Kata que conseguiu também um brilhante título Europeu.*



**Classificações:**

**Kata individual female:**

1. CUPAKOVA, Lucie *Czech Rep*
2. COGO, Elisa *Italy*
3. CIABATTA, Marta *Italy*
3. PALKOVSKA, Lucie *Czech Rep*

**Kumite female -53 kg:**

1. MAYA, Maria *Spain*
2. BAYO, Vanessa *Spain*
3. ANDERL, Sonja *Austria*
3. MITTAG, Steffi *Germany*

**Kumite female – 60 kg:**

1. STEINACHER, Claudia *Austria*
2. POENISCH, Kerstin *Germany*
3. WRANN, Sabrina *Austria*
3. PALIZAS, Anabel *Spain*

**Kumite female + 60 kg:**

1. FUCHS, Elisabeth *Austria*
2. CAMPOPIANO, Paola *Italy*
3. KEPPLER, Nadine *Germany*
3. PEÑA, Esther *Spain*

**Kumite female Open:**

1. FUCHS, Elisabeth *Austria*
2. WRANN, Sabrina *Austria*
3. SEIXAS, Raquel *Portugal*
3. POENISCH, Kerstin *Germany*

**Kata individual male:**

1. BEBENDO, Umberto *Italy*
2. THAJER, Thomas *Austria*
3. SEDLAK, Frantisek *Czech Rep*
3. LOIDL, Michael *Austria*

**Kumite male -60 kg:**

1. SRIENZ, Daniel *Austria*
2. RUBARTH, Kay *Germany*
3. SANTOS, André *Portugal*
3. FERREIRO, Juan *Spain*

**Kumite male -65 kg:**

1. BAYO, Santiago *Spain*
2. RICHTER, Jan *Germany*
3. FAIAS, Pedro *Portugal*
3. MACHADO, Rui *Portugal*

**Kumite male -70 kg:**

1. FERNANDEZ, Jonatan *Spain*
2. DVORAK, David *Czech Rep*
3. WIENER, Steven *Germany*
3. COLOMBI, Simone *Italy*

**Kumite male -75 kg:**

1. PEREIRA, Francisco *Portugal*
2. GARCIA, Daniel *Spain*
3. GEDIK, Murat *Germany*
3. MECKL, Michael *Germany*

**Kumite male -80 kg:**

1. ALONSO, Christian *Spain*
2. SAEZ, Adolfo *Spain*
3. KOZA, Michael *Austria*
3. TORBEN, Ernst *Germany*

**Kumite male +80 kg:**

1. KUEHNLE, Felix *Germany*
2. TUCEK, Jan *Czech Rep*
3. GRIGORE, George *Romania*
3. STANGL, Günter *Austria*

**Kumite male Open:**

1. TUCEK, Jan *Czech Rep*
2. GEDIK, Murat *Germany*
3. GEUENS, Frank *Belgium*
3. KUEHNLE, Felix *Germany*

**Kata team female:**

1. Austria
2. Slovakia
3. Portugal
3. Italy

**Kata team male:**

1. Portugal
2. Germany
3. Austria

**Kumite team female:**

1. Austria
2. Germany
3. Portugal
3. Spain



Francisco Pereira - Campeão Europeu (EGKF) Goju Ryu em Kumite -75Kg. Os nossos parabéns pela excelente prestação deste atleta.





*Equipa Portuguesa de Kata Masculino Capeã Europeia.*

*O campeonato contou com a presença de 10 países, entre os quais aqueles onde este estilo de Karate tem mais força e importância (Alemanha, Áustria, Espanha, Itália, República Checa e, naturalmente Portugal).*

*A selecção nacional integrava elementos de seis associações nacionais diferentes, embora todas as demais associações de Goju do nosso país tenham, como é timbre da Liga Portuguesa de Karate-Do Goju-Ryu, sido convidadas. A participação portuguesa saldou-se por um conjunto muito positivo de prestações e todos os envolvidos foram unânimes em louvar a qualidade da arbitragem, bem como a organização do evento.*

*No congresso que antecedeu o campeonato foi ainda votada a Comissão instaladora da World Goju-Ryu Karate-Do Federation que deverá organizar o seu primeiro campeonato mundial em Itália em 2008.*

*No próximo ano o Campeonato Europeu de Cadetes e Juniores terá lugar na Áustria, que igualmente acolherá, na cidade de Viena, a 12ª edição de séniores em 2005.*

*Para se manter a par das actividades desta Federação consulte [www.egkf.net](http://www.egkf.net).*



*Equipa Portuguesa de Kumite Feminino 3º Classificada.*

### **CORREIO DOS LEITORES**

*Exmo. Senhor  
Director/Editor da Revista  
«KARATE PORTUGAL»*

*Venho, por este meio, transmitir o meu contentamento relativo à possibilidade que a comunicação social temática, como a revista «KARATE PORTUGAL», tem de nos aperfeiçoar. Trata-se de um aperfeiçoamento que, no que toca aos karatecas, se pode verificar não só no plano técnico, mas também, quotidianamente, na esfera individual e social, ultrapassando os locais de treino e de competição.*

*Com os melhores cumprimentos.*

*por: Jorge Marinho.*



# Os exercícios de treino do Karate

## II – A guarda

### Introdução à Posição de Base Fundamental (Guarda)

por: Abel Figueiredo

Olhar para o combate inerme contra um adversário a uma distância mínima de segurança é pressupor que já decorreram todo um conjunto de situações anteriores e que todo um outro conjunto de situações podem acontecer a seguir.

O pressuposto fundamental aqui assumido é que o que aconteceu antes foi uma saudação entre competidores ou entre parceiros de treino para um exercício de Kumite ou de Bunkai num dojo, ou ainda que estamos a exercitar a nossa guarda em situações de Kihon ou de Kata depois de termos feito uma saudação inicial ao treino ou mesmo antes do exercício em causa. A circunstância aqui tratada pressupõe então que se entenda o exercício primordial antes e depois de qualquer outro: a saudação (ver número 2 da Karate Portugal).

A Guarda é uma situação de transição no combate. Transita-se entre a saudação e o início concreto do combate, entre ataques e defesas para a reorganização seguinte dos ataques e defesas, caso a fase ofensiva de um executante não tenha atingido o objectivo: marcar um ponto. Leia-se: executar um ataque que, em situação não controlada e regulamentada (assumida pelos dois) daria uma lesão ao adversário.

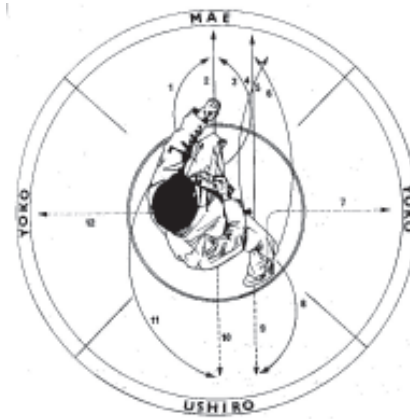
A circunstância competitiva institucionalizada pela WKF/FNK-P é aqui assumida como referência de base, mas não percamos a ideia de que o que aqui se referir segue princípios comuns para outras circunstâncias regulamentares (regras diferentes de competição, combate de dojo ou de exame; combate de defesa pessoal; etc.).

A guarda é a posição de base fundamental do Karateca para a realização eficaz das principais acções em combate:

- Observação do adversário directo;
- Deslocamentos rápidos em qualquer direcção e sentido;
- Execução de ataques;
- Execução de defesas.

A guarda é uma atitude importantíssima no Karate, assumindo especificidades técnicas para a resolução de situações de combate e, ao mesmo tempo, é um exercício para estimulação de alguns componentes de forma específica de resolver situações de combate. forma específica de resolver situações de combate.

Aqui estamos preocupados em introduzir a noção clara aos praticantes de Karate que quando “estão em guarda”, num exercício de Kihon, de Bunkai, de Kumite ou mesmo em algumas partes do Kata, estão a exercitar-se do ponto de vista físico, técnico, tático e psicológico.



Desenho de R. Habersetzer

Em última instância a posição fundamental de transição (guarda) assume relevância em qualquer acção técnica de ataque ou de defesa. No entanto, a fase de transição em que não temos fase ofensiva ou defensiva é uma fase clara de guarda.

A observação do adversário directo a uma certa distância é o pressuposto. Assim, a postura da cabeça deve facilitar a posição dos olhos para se ter uma visão total do adversário e do envolvimento (visão central e periférica). Assim protegemo nos porque vemos melhor os ataques do adversário. Nos membros inferiores, as flexões inerentes aos tornozelos, joelhos e mesmo coxo-femurais, têm como consequência o baixar do centro de massa do corpo e permitem que se possa exercer força sobre o chão de forma a obter um deslocamento rápido. Não é propriamente para aumentar a estabilidade que o praticante deve flectir os membros

#### Descrição da Posição a Exercitar

O quadro seguinte resume as características da posição de base fundamental (Guarda) assim como salienta a respectiva justificação sumária.

Características da Posição de Base (Guarda)	Para quê?
Cabeça levantada, em posição natural, olhando o adversário	Observação / Protecção
Tronco naturalmente direito virado para o adversário	Equilíbrio / Protecção
M. Superiores flectidos pelos cotovelos naturalmente junto ao tronco	Cobertura / Preparação de Ataques / Defesas
M. Inferiores com joelhos e tornozelos flectidos	Deslocamentos rápidos
Pés afastados e alinhados na direcção do adversário, à largura dos ombros e com as pontas Maio ou menos viradas para a frente.	Direcção dos deslocamentos
A planta dos pés contacta com o solo mais com a parte anterior do que com o calcanhar.	Aproveitamento da energia elástica.

inferiores baixando o centro de massa, mas antes para potenciar mais eficazmente os deslocamentos através da sua extensão coordenada e para situar os centros articulares em alturas rentáveis aos seus ataques e defesas. O pé da frente empurra o corpo para trás e o de trás para a frente.

Neste mesmo sentido, a colocação das pontas dos pés dirigidas mais ou menos para a frente deve ser criteriosa (principalmente no que se refere ao pé de trás). A participação dessa tíbio társica é mais rentável com o pé mais dirigido para a frente do que para trás. O pé da frente pode estar um bocadinho virado para dentro, aumentando assim a participação potencial dessa tíbio-társica.

O afastamento relativo dos dois apoios deverá ter uma direcção próxima da que liga o praticante com o adversário e deverá ser tanto maior quanto maior a necessidade de nos deslocarmos rapidamente para vencer grandes distâncias. No entanto, esse afastamento relativo não deve ser exagerado ao ponto de pôr em causa a mobilidade. O afastamento no sentido lateral deverá ser potenciador da mobilidade lateral, não ultrapassando normalmente uma largura superior à dos ombros do praticante.

Do ponto de vista dos membros superiores, é fundamental que as zonas de impacto (mãos na circunstância competitiva institucionalizada) se aproximem ofensivamente dos alvos do adversário, diminuindo a respectiva distância, mas sem perder o objectivo defensivo característico da guarda, situando-se entre o adversário e os alvos a defender.

Os cotovelos devem estar próximos do tronco, assumindo uma flexão de cerca de noventa graus (o anterior maior que o posterior), assumindo a protecção do tronco e preparando o ataque ao possibilitar a extensão.

A esta extensão em ataque, soma-se a flexão dos ombros que devem estar relaxados e não

subidos, de forma a preparar um melhor bloqueamento articular quando necessária a transmissão do impacto ao adversário. Uma escapulo-umeral (ombro) elevada pode permitir percas de energia mecânica na transmissão dos momentos de força dos membros inferiores e tronco ao membro de ataque. Deve portanto ser evitada.

#### Aplicação do Exercício

O treino da guarda é feito em exercícios de Kihon, Bunkai e principalmente de Kumite. No entanto, os exercícios de Kata devem ser feitos tendo em conta os princípios da guarda, principalmente no que respeita ao olhar e, assim, posições da cabeça e tronco. A primeira questão é, portanto, a atitude mental em qualquer exercício de Karate, estimulando a visão central (o foco do olhar) e a visão periférica (o que vemos circundando o foco central do olhar).

Na base desta estimulação da Guarda, estamos a preparar a melhoria da componente táctica: com uma boa estratégia perceptiva vemos melhor as acções pertinentes do adversário.

O Kata é um exercício interessante para isso já que proporciona mudanças de direcção após uma sequência o que significa que olhamos para outras direcções. Esse olhar deve ser penetrante para ver toda a periferia de onde poderá surgir um ataque, não se perdendo no detalhe de um ponto particular. É um olhar diferente do que neste momento o leitor está a ter, já que tem que se concentrar no detalhe da sequência das letras. Só o iniciado faz isso num combate. Depois de alguma experiência, aprende a ter um olhar que veja as diferentes direcções de onde vem o ataque. Como se pode ler da tradução de Kenji Tokitsu de BUBISHI: “os olhos devem ver os quatro lados” (p. 181). Em Kihon esse princípio de estimulação da estratégia perceptiva deve ser trabalhado. Em cada sequência proposta pelo Treinador, deveremos focar o olhar sem vacilar, com bastante intensidade, principalmente nas sequências com Kiai e quando mudamos a direcção. No entanto, o Kihon permite também treinar física e tecnicamente aguarda e, a partir dela, todos os deslocamentos e técnicas seguintes, voltando novamente à guarda. Se o objectivo é técnico (postural) deveremos ter em conta as indicações do treinador relativamente às posições dos segmentos (cabeça, tronco, ombros, braços, antebraços, mãos, ancas, coxas, pernas e pés), antes, durante e depois da execução de cada sequência. Se o objectivo é físico (energético), deveremos concentrar-nos em ser tão rápidos quanto pedido (velocidade/força explosiva), não desistir de flexir os joelhos e cotovelos (força/resistência), não deixar aproximar demasiado os apoios (pés) um do outro (força/resistência/flexibilidade), não parar o ritmo das execuções a partir de saltitares para a frente, para trás, para os lados, etc. (resistência). Quando passamos a situações de Bunkai ou de Kumite, o foco da atenção

tem um alvo concreto, pelo que o treino perceptivo é importante (táctica). Por outro lado, toda a dinâmica física e técnica já evidenciadas anteriormente estão também aqui inerentes. A orientação da guarda é que neste tipo de situações tem um referencial externo: o adversário. Isto é imprescindível para o seu treino. As mudanças de guarda em função dos comportamentos do adversário, sempre em relação com o equilíbrio ofensivo/defensivo, é um aspecto relevante a ter em conta para estimulação táctica, técnica e física. Os exercícios de Kumite são organizados tendo isso em conta. Por fim, a contextualização concreta em relação à área de combate (tatami) desse binómio eu outro complexifica e fecha o círculo das situações típicas de estimulação da guarda em Kumite.

#### Exemplos

Se as regras fossem diferentes e fosse possível o “KO” atacando com os cotovelos, colocando luvas grandes nas mãos (Tai Boxing, por exemplo), a guarda alterava-se pois o cotovelo passaria a ser uma arma potencial bem importante e eficaz face à protecção da luva no punho (por isso a guarda é diferente ao levantar mais os cotovelos no Tai Boxing aproximando-os dos alvos – cabeça e pescoço – para ataques rápidos circulares). No Kyokushinkai como é inviabilizado o ataque directo das mãos à cara, a guarda é menos protectora e preparadora desses tipos de ataques, protegendo-se mais as zonas laterais contra os famosos mawashi-gueri e kakato-gueri de alguns Karatecas de Kyokushinkai. Por isso os ombros levantam-se protectoramente na guarda. No Taekwondo, também a guarda se altera radicalmente face às regras. Com coletes e capacetes, e sem possibilidades de ataques directos de mãos à cara, as pernas tornam-se muito mais eficazes ofensivamente pelas acelerações lineares que imprimem aos pés, e, sem os pontapés às coxas, os pontapés voadores assumem uma relevância identificável. No Karaté competitivo actual (WKF/FNK-P) os ataques directos à cara com a mão fechada (punho) são permitidos, sendo a regra do controlo dos impactos fundamental. Não sendo necessário transmitir muita força ao tronco do adversário para marcar ponto, a posição dos membros superiores reflecte isso. Alterar a circunstância regulamentar do combate implica alterar alguns princípios da guarda. Nos Kata Gekisai, Heihan ou Pinan, logo desde os primeiros movimentos de mudança de direcção a seguir ao yoi, o nosso treinador olha para o nosso olhar e, nele, pretende encontrar foco concreto de atenção / concentração.

Não devemos vacilar esse objectivo porque nos estimula o sistema nervoso, pelo que a rotação da cabeça deve ser coerente e firme com esse pressuposto: olhar para ver. Em exercícios de Kihon, saltitar de pés afastados em direcção frontal à espera de um estímulo de início para executar yoriashi à frente/trás,

à direita/esquerda ou a 45 graus é uma hipótese de início de actividade. Se nos pedirem três séries de 10 repetições com um intervalo activo de saltitares de 5 segundos, com um intervalo de 1 minuto seguido das mesmas três séries com a outra perna a liderar, temos um exercício típico de iniciação à estimulação básica da resistência em guarda que deve ser seguido de indicações técnicas para não perder eficácia. Para a força explosiva é preciso determinar qual a distância máxima (DM) a que o praticante chega a partir da sua guarda. Quanto mais próximos da DM, maior a intensidade de estimulação, logo menor poderá ser o volume requerido. As cargas de treino da força explosiva andam por aqui. Quanto menor a percentagem da DM maior poderá ser o número de repetições, pelo que menor será a intensidade e maior poderá ser o volume. É claro que a velocidade de execução tem a ver com a intensidade também, pelo que variar o ritmo das execuções dos saltitares influencia a gestão da carga e, assim, os objectivos da estimulação. Variar as posições dos segmentos dos membros superiores é importante, sendo necessário de verificar se o conceito de protecção e de equilíbrio ofensivo não se perde na postura. A contracção excessiva da cintura escapular e bloqueio dos cotovelos é nefasta à realização rápida das acções de ataque / defesa a partir da guarda. A variação das posições deve acontecer em relação a estímulos mais simples (sonoros) e a estímulos mais complexos (visuais). No primeiro caso não estamos a dar primazia à táctica, no segundo, caso seja com adversários directos e com respostas múltiplas, sim. O primeiro caso permite mais rigor no controlo da carga física e técnica, no segundo, a carga táctica é importante. Assim, exercícios de guarda em situações de Kumite são essenciais para estimulação específica e mesmo em descanso físico, a actividade mental deve permanecer no parceiro mais passivo de forma alternada.

#### Breve Conclusão

Não é obrigatório começar pelo Kihon ou começar pelo Kumite. É fundamental ter a noção da necessidade de estimulação diversificada nas situações de Kihon, Kata / Bunkai e Kumite. Começar por uma implica complementá-la de seguida, no mesmo treino, de preferência.

O princípio da determinação da distância máxima (DM) para a partir dela prescrever cargas com percentagens de DM cruzadas com o número de repetições e respectiva velocidade, parece-nos ser um princípio a introduzir na maioria dos exercícios específicos do treino de Karate.

#### Bibliografia

- TOKITSU, Kenji (1993), Histoire du Karaté-do, Paris, Editions SEM
- CASTELO, Jorge, Didáctica da Aprendizagem e Aperfeiçoamento do Karate da Iniciação à Competição (Kumite/Shiai), Curso Fomentado pela FPK, Abril de 1987 (não publicado).
- HABERSETZER, Roland (1987), Karaté-do, “Encyclopédie des Arts Martiaux”, Paris, Editions Amphora, 2º Vol.
- FIGUEIREDO, Abel (2002), Didáctica do Karaté in : Manual do Treinador de Nível I, Lisboa, FNK-P.

Entrevista com:

## **Sensei José Ramos 6º Dan Shotokan** **Director técnico do C.P.K.** **e seleccionador da F.N.K.P.**

*José António dos Ramos nasceu a 1 de Dezembro de 1953 em S. Tomé e Príncipe. Começou desde novo a interessar-se por actividades desportivas já que o desporto era uma das principais preocupações do colégio que frequentava: Os Salesianos. Passando pelo Voley, Remo, Futebol, entre outras modalidades, aos 16 anos decide-se pelo Karate. Assim sob orientação de Carlos Pereira, José Custódio, Luís Cunha e Afonso Vieira, José Ramos começa a praticar na casa da Mocidade Portuguesa em Lisboa.*

*Hoje com 50 anos é 6º Dan (Graduado pelo Sensei Hidetaka Nishiyama 9º Dan, expoente máximo do Karate Shotokan), graduado até ao 5º Dan pelo Sensei K. Enoeda, é Licenciado em Educação Física, Seleccionador Nacional, Director técnico da Associação Desportiva Centro Português de Karate (C.P.K.), foi Campeão Nacional em Kumite e Kata da F.P.K. e em vários torneios não oficiais que se organizavam antes de existir o processo federativo, em provas internacionais teve um 3º lugar no Campeonato Europeu da I.A.K.F. em Kata equipa e é actualmente um dos mais conceituados Karatecas Portugueses com grande prestígio e projecção internacional.*



**Karate Portugal** – Sensei, gostaria que nos fala-se um pouco do seu passado desportivo.

**Sensei José Ramos** – Quando iniciei o meu processo desportivo, as competições não estavam organizadas como hoje em dia. Quem tratava desse processo eram as associações, e portanto organizavam-se vários torneios, nesses torneios posso dizer que os meus maiores oponentes eram o Gomes da Costa e o Marcelo Azevedo, um em Kata e outro em Kumite respectivamente. Foram seguramente os meus rivais mais evidentes durante o tempo em que andei na competição, claro que no C.P.K também me tinha que haver com competidores de muito bom nível.

**KP** – Quando iniciou a sua participação em provas internacionais?

**SJR** – A minha primeira participação internacional esteve para ser em 1973, mas com o cumprimento do serviço militar obrigatório fui impedido e acabei por ir para Angola, por isso a minha primeira

participação internacional foi em Itália em Bergam no ano de 1976. Por esta altura não existiam competições internas, existiam sim, torneios particulares, mas muito poucos. Portanto isto acabou por ser o início do meu processo internacional.

**KP** – E em relação ao seu 3º lugar em Kata equipa no Campeonato Europeu, como é que se conseguiu formar uma equipa sendo as pessoas de locais diferentes? E Tempo para treinar?

**SJR** – Naquela altura o C.P.K., organizava treinos de graduados de 15 em 15 dias no Ginásio Clube Português, e esses treinos permitiram que fosse possível escolher os melhores atletas para se poder organizar uma equipa de Kata. Nessa altura os escolhidos foram o João Gama, o Samuel e eu, portanto foi esta a equipa que conseguiu o 3º lugar no Europeu da I.A.K.F. O C.P.K. foi a associação que de certa forma substituiu a Federação, porque era a única que representava o Karate desportivo, inclusive era o C.P.K. que estava inscrito na E.K.U. European Karate Union. Os treinos eram

orientados pelo José Custódio e conseguia-se o que hoje em dia se torna impossível, que é fazer estágios de competição durante uma semana consecutiva. Para todos os efeitos o C.P.K. foi o principal responsável por todas as transformações do Karate em Portugal, tanto a nível competitivo como pelas graduações. Todos sabem que foi a primeira associação a avançar com as graduações feitas por técnicos portugueses, e pela perspectiva por onde deveria seguir o Karate nacional. Houve alturas em que as associações remavam em sentido contrário e o C.P.K. sempre pressionou para que o Karate enveredasse pelo processo desportivo e federativo, a acompanhar este processo estiveram Associações que lutavam pelo mesmo que o C.P.K. que foram: a U.K.A., A.P.K.S., XXXXX, e outras que faziam na altura parte da F.P.K..

**KP** – Como é que viu o processo de transformação da C.D.A.M. para um processo federativo?

**SJR** – Eu não sou político, mas estive sempre a par de todo o processo. A C.D.A.M e para quem não sabe era designada por Comissão Directiva das

Artes Marciais, estava vinculada ao governo e foi criada para controlar as Artes Marciais. O C.P.K. dentro desse organismo sempre defendeu que o Karate tivesse uma Federação própria, à imagem do que acontecia com os outros desportos. Em todo esse processo o Dr. Romulo Machado foi a figura central para a extinção da C-D.A.M..

**KP** – Mas depois desse processo foram criadas duas Federações?

**SJR** – **SJR** – Não, primeiro foi criada a FPK, depois foi criada a F.P.K.D.A. que era uma extensão da própria C.D.A.M. Mais tarde é que se conseguiu a união das duas federações e então foi criada a actual F.N.K.P., que no fundo foi pelo que sempre lutamos, uma única federação que representasse os interesses de todos os estilos e associações.

**KP** – Qual o seu papel em todo esse processo?

**SJR** – Quase nenhum, porque naquela altura assumi um papel que ainda hoje tento assumir, o de técnico.

**KP** – Quer falar um pouco de seu percurso no Karate Shotokan e o que significou para si o Sensei K. Enoeda?

**SJR** – Como todos sabem, no início de todas as coisas, os processos nunca são muito certos, existe no início do C.P.K. uma certa nebulosidade, porque primeiro esteve para representar o Wado-Ryu depois o Goju-Ryu, mas dizem os mais antigos que o C.P.K. ficou ligado ao Shotokan porque durante um Campeonato europeu o grupo do C.P.K. foi tirar uma fotografia com o Sensei T. Kase, e daí a ligação ao Shotokan. Em relação ao Sensei Enoeda, posso dizer que foi um processo muito antigo. Ele conheceu-me no Karate desde muito novo (17 anos), e posso dizer que foi sempre muito rigoroso comigo, e para perceberem isso, posso contar-vos uma história que me aconteceu num dos estágios que fiz em Alicante em Espanha, esse estágio foi a primeira vez que o Sensei Enoeda ia a Espanha, estavam presentes mais de 100 pessoas, entre elas o Sensei Aoki e o Sensei Osaka, no meio do grupo ele descobriu o José Ramos e durante o estágio não saiu da minha beira. A exigência foi tal, que por causa de um pontapé que me acertou na cabeça comecei a deitar sangue pelo nariz, não porque me quisesse aleijar propositadamente mas sim porque era muito exigente, tanto técnico como

fisicamente. Essa relação também foi fortalecida, porque como muita gente sabe durante muitos anos sempre levei alunos a Londres para fazer exame com ele. E eu próprio fiz com ele todos os exames até 5º Dan, e garanto-vos que foi um percurso bastante longo.

Admirei-o sempre pela sua dinâmica, pelo seu carisma, pela postura, e na minha opinião foi um dos melhores mestres a transmitir o verdadeiro espírito do Karate.

**KP** – Qual a sua opinião sobre o Karate nacional da actualidade?

**SJR** – Todos os processos são evolutivos, só os “Velhos do Restelo” é que não pensam assim, o Karate que se fazia a 30 anos não têm nada a ver com o que se faz hoje em dia, as coisas evoluíram, o processo foi lento, houve bastantes contradições, houve caminhos percorridos de uma forma errada mas o processo têm andado para a frente. O Karate que temos hoje em dia é sem dúvidas melhor do que tínhamos antigamente. Não podem vir dizer que o Karate antigo era melhor que o actual, porque não era, o Karate evoluiu, e sobre isso não pode haver dúvidas. De facto deveríamos estar noutro patamar, se as coisas tivessem acontecido mais cedo e se tivéssemos aproveitado os erros dos outros países, talvez tivéssemos conseguido, mas de qualquer das maneiras o nosso Karate está melhor, está bem organizado, temos muito melhores Karatecas, isso é um facto inegável. Isto quer dizer que há sempre um melhor caminho, mas este foi o nosso caminho, e acho que estamos no bom caminho.

**KP** – Verificamos que o nível técnico dos nossos atletas comparados com o dos outros países é muito superior, e isso pode-se verificar nos estágios internacionais, como é que explica o nosso insucesso competitivo?

**SJR** – Na minha opinião, um dos principais motivos é a falta de auto-estima, e isso não é só um problema dos atletas do Karate, estendessem também à sociedade portuguesa em geral. A partir de determinada altura da nossa história, e só os historiadores poderão detectar isso, acho que perdemos a nossa auto-estima, não temos a crença dos outros povos. Na minha experiência participativa em provas internacionais, verifiquei que os nossos atletas têm um

comportamento diferente, os atletas dos outros países são mais participativos, mais empenhados, e além disso há um maior apoio aos seus competidores, “nos somos um povo do postigo” abrimos o “postigo” para ver os outros, e um grande exemplo disso é o processo do Euro 2004 de Futebol, estamos a poucos meses da sua concretização, e depois dos milhões investidos ainda estamos a levantar problemas. Noutros países as coisa talvez não fossem assim, vamos levar as “tricas” até à abertura do Euro 2004, somos de facto um povo que nos falta a auto-estima. Na minha opinião ainda estamos a viver à sombra dos descobrimentos, e isso já foi a 500 anos e não podemos continuar a pensar e a proceder assim.

Depois temos outros três problemas: Não ter atletas capazes, não temos um método de treino nacional, uma escola de karate desportivo nacional e os nossos atletas são confrontados muito cedo com problemas pessoais. Portanto, julgo serem estes os principais problemas com os nossos atletas se confrontam, daí a falta de resultados desportivos internacionais satisfatórios.

**KP** – Haveria alguma maneira ultrapassar esses problemas?

**SJR** – Sim, se as pessoas tiverem tempo para treinar, tanto os treinadores como os atletas. Não há segredos, o segredo é treinar.

**KP** – Mudando de assunto, gostaríamos de lhe perguntar qual é sua opinião sobre a corrida desenfreada que está a haver às graduações?

**SJR** – Não me queria pronunciar sobre o assunto, mas só tenho uma palavra. Vergonha. Aquilo que se está passar nas graduações é uma vergonha. Acho que não se soube a tempo travar esta inflação das graduações, não no sentido da evolução das pessoas, mas sim porque houve um aproveitamento, devido à falta de organização, utilizaram esse processo para contornar o processo de graduações federativo. E eu contra a minha associação falo, porque fomos nós que propusemos um diploma com um regulamento que ainda veio tornar pior as coisas. Acho que a gestão Humberto Oliveira tinha um programa de graduações muito mais sério, que de



facto se tivesse sido posto em prática mais cedo teria posto as graduações niveladas de uma forma mais correcta. Àquilo que as graduações chegaram, é de abandonar totalmente todo o processo a que as próprias graduações dão acesso até mesmo na arbitragem. Por exemplo, não quero dizer que somos melhor que os outros, mas o processo de graduações do C.P.K. assim como o de outras Associações de referência (as mais antigas) está muito atrasado em relação ao que se passa a nível nacional, porque de certa forma essas Associações souberam controlar essa inflação. Depois somos confrontados com situações aberrantes. Existem atletas nossos que participam activamente na vida federativa, mas como tentamos ter um processo de graduações o mais equilibrado possível, acabam por ficar prejudicados pela não progressão na carreira, enquanto outros indivíduos, que como toda a gente sabe, fazem “exames no balneário” e “exames administrativos”, aparecem com graduações que não se sabem de onde vem, e acabam por passar a frente de toda a gente.

**KP** – Acha que a federação ainda vai a tempo de travar esse processo?

**SJR** – Neste momento perdeu essa oportunidade, penso que se deve, e repito, abandonar completamente o processo, de recorrer as graduações processo perdeu-se completamente. As graduações estão inflacionadas, todos

para acesso a qualquer actividade ou lugar na vida federativa, porque o sabem e assumo o que disse anteriormente, que há graduações feitas de maneiras pouco licitas, e temos um caso na nossa associação, uma pessoa chumbou num exame de 1º para 2º Dan, e passado uma semana já era 2º Dan, e como este há muitos mais casos, e isto é a prova evidente que o processo está completamente errado. Devesse sim recorrer aos níveis dos cursos de Treinadores.

**KP** – E em relação à federação, concorda com o modelo actual?

**SJR** – Esta federação foi confrontada com uma série de dívidas, e teve que as enfrentar, portanto acho que em termos económicos, tem funcionado muito bem, em termos desportivos, penso que credibilizou a realização das provas. Como é lógico há sempre problemas, mas penso que estão no caminho certo. Sabemos que ainda a muito trabalho a fazer, pelo menos em relação as selecções, acho que a federação deveria fazer um maior esforço no sentido de conseguir fazer um maior investimento nas várias selecções. Porque são elas a imagem visível da própria federação, enquanto as direcções da federação não perceberem que para além das acções de formação, das provas desportivas, das partes administrativas, o que realmente interessa ao poder politico são resultados desportivos internacionais. O que lhes interessa é que venha no jornal que um atleta

português foi medalhado internacionalmente. A esta direcção de facto temos que lhes dar os parabéns, porque de facto tem feito um bom trabalho em termos da resolução dos problemas económicos, fez com que as provas desportivas tenham uma certa regularidade, mas penso que tem de passar para um patamar superior e fazer um maior investimento nas selecções. Claro que não estou a dizer novidade nenhuma, mas espero que este apontamento sirva para alertar a federação nesse sentido.

**KP** – Não acha que as Associações encravam todo o processo evolutivo do karate desportivo nacional?

**SJR** – Já toda a gente sabe que as associações impedem o desenvolvimento desportivo do karate, isso acontece porque as associações estão muito mais bem organizadas e um muito maior poder económico, por esse motivo acabem por ter mais força que a federação. E temos um exemplo noutra área desportiva, que é no futebol, as associações tem mais poder que a federação, por isso é que o nosso futebol está no estado que está.

Neste momento penso ser um processo complicado pedir as associações que abdicuem desse poder, mas se isso fosse possível a solução seria avançar para associações Regionais ou Distritais.

**KP** – Acredita que o Karate nos Jogos Olímpicos será para os nossos dias?

**SJR** – Eu gostava de acabar a minha carreira nos Jogos Olímpicos, mas penso que não é para os nossos dias, no Karate existem muitas adversidades, e vai ser difícil reunir todos em torno desse objectivo. Enquanto existir a figura dos “Mestres” vai ser difícil o Karate entrar para os Jogos Olímpicos.

**KP** – Em conclusão desta entrevista gostaria de lhe perguntar se não acha que estamos com uma geração de novos atletas e treinadores com uma nova mentalidade?

**SJR** – Sim é verdade. A nova geração de atletas nos escalões de cadetes e juniores, acho que estão com uma mentalidade mais ganhadora, assim como os treinadores, acho que isso se deve ao facto das pessoas terem investido a todos os níveis, desde a formação, até as condições do próprio treino, hoje em dias a maior parte dos atletas já tem acesso a treinar em ginásios muito bem equipados. Em relação à vontade ganhadora deste grupo de jovens atletas e dos seus treinadores, espero que ela se mantenha e prolongue para bem do Karate Nacional.

## **RUI GERÓNIMO CAMPEÃO NACIONAL DA LIGA DE KARATE SHOTOKAN**



**Rui Jorge Ferreira Teixeira Jerónimo**  
**2º Dan Shotokan**  
**Treinador monitor - FNKP**  
**Associação - UDKS**

### **Curriculum Desportivo**

*(Apenas estão contemplados os principais títulos)*

- 4 x Campeão Nacional da F.N.K.P.*
- 2 x Vice-Campeão Nacional da F.N.K.P*
- 5 x Campeão Nacional da L.P.K.Shotokan*
- 6 x Campeão do Mundo F.S.K.A.*
- 1 x Campeão Europeu F.S.K.A.*
- 1 x Vice-Campeão Europeu F.S.K.A.*
- 5º Lugar no Campeonato Europeu da E.S.K.A.*
- 6x Campeão Regional da F.N.K.P.*
- 2x Vice-Campeão Regional da F.N.K.P.*







## **XIV CAMPEONATO NACIONAL LIGA PORTUGUESA DE KARATE SHOTOKAN**



*Este XIV Campeonato Nacional da Liga Portuguesa de Karate Shotokan realizou-se no Pavilhão 3 do complexo desportivo da Associação Académica de Coimbra. Este evento foi organizado pela Associação Académica de Coimbra e pela APKS.*

*Podemos dizer que este Campeonato ficou marcado pelo excelente nível demonstrado pelos atletas participantes no escalão Júnior, assistimos a momentos verdadeiramente espetaculares, pela execução técnica demonstrada por alguns dos atletas.*

*Nas provas de Kata, o elogio vai para o atleta Rui Jerónimo que conquistou o esperado título Nacional L.P.K.S. em seniores. Nos juniores já a disputa dos lugares foi mais renhida, mas no final o mérito foi para o atleta João Oliveira do Boavista F.C. Nas provas de Kata equipa, no nosso entender, as equipas estiveram um pouco aquém daquilo que estávamos à espera, porque em edições anteriores já vimos melhores prestações nestas provas técnicas.*

*No Kumite, queremos salientar o excelente combate entre os atletas João*

*Oliveira e Carlos Castro, que na nossa opinião foi o melhor combate do Campeonato, podendo a vitória ter sorrido a um ou a outro atleta, visto os dois estarem num excelente nível e a arbitragem estar muito exigente na execução técnica dos atletas. Já noutros combates isso não se passou, o que na nossa opinião não dignificou o espectáculo. Esse na nossa opinião, foi um dos aspectos mais negativos na arbitragem pois não houve uma uniformização nos padrões de pontuação. Tirando estas situações, no geral o nível da arbitragem esteve bem. No Kumite dos seniores assistimos a provas que nos dias de hoje já não são admissíveis, muito contacto físico e pouca técnica, faz-nos parecer que estes atletas não treinam o suficiente, daí as más prestações técnicas. É lógico que houve bons combates, mas poucos, o que nos seniores deveria ser o contrário.*

*No final do Campeonato, no geral, os intervenientes ficaram satisfeitos, tanto com a organização como com o desenrolar das provas.*

*Tivemos, para além de ter assistido às provas, o prazer de ter conversado com o*



*Seleccionador Nacional da L:P.K.S. Sensei José Ramos, e uma das suas frases foi, “ temos aqui uma geração de bons atletas...” referia-se aos atletas juniores que participaram neste Campeonato. Destes atletas, saíram os representantes de Portugal para o Campeonato Europeu de Shotokan da E.S.K.A. que se realizou em Sanderland , Inglaterra no passado dia 6 e 7 de Dezembro.*



## **RESULTADOS INDIVIDUAIS:**

### **KUMITE IND JUN MASC**

- 1º João Pinto – SFRA Amadora/CPK
- 2º Carlos Castro – CKS Porto/CPK
- 3º Sérgio Pereira – Negrelense/CPK
- 3º João Oliveira – Boavista FC/CPK

### **KUMITE IND JUN FEM**

- 1º Delilah Gonçalves – Vilacondense/CPK
- 2º Vera Sousa – Negrelense/CPK
- 3º Sandra Martins – Crazy B.Gym/CPK
- 3º Mariana Pinto – CKS Porto/CPK

### **KATA IND JUN MASC**

- 1º João Oliveira – Boavista FC/CPK
- 2º Carlos Castro – CKS Porto/CPK
- 3º Jorge Castro – CKS Porto/CPK
- 3º Ricardo Monteiro – Negrelense/CPK

### **KATA IND JUN FEM**

- 1º Eliana Santos – CKS Odivelas/ANAM
- 2º Joana Santos - SRA-UDKS
- 3º Sandra Gonçalves – KS Vila Aves/CPK
- 3º Ana Santos – SFRA Amadora/CPK

### **KUMITE IND SEN MASC**

- 1º Tiago Lima – KS Vila Aves/CPK
- 2º Gustavo Trony – SFRA Amadora/CPK
- 3º Mário Faria – SFRA Amadora/CPK
- 3º Pedro Silva – Vilacondense/CPK

### **KUMITE IND SEN FEM**

- 1º Susana Bastos – CCC Barcelos/CPK
- 2º Ilda Cadilhe – Vilacondense/CPK
- 3º Carla Jerónimo – SRA/UDKS
- 3º Vanda Carreiro – Forte da Casa/ASKP

### **KATA IND SEN MASC**

- 1º Rui Jerónimo – SRA/UDKS
- 2º Paulo Julião – Puxa Estica/CPK
- 3º Pedro Carreiro – FC Alverca/ASKP
- 3º Tiago Lima – KS Vila Aves/CPK

### **KATA IND SEN FEM**

- 1º Isabel Teixeira – SRA/UDKS
- 2º Carla Jerónimo – SRA/UDKS
- 3º Vanda Carreiro – Forte da Casa/ASKP
- 3º Rosa Cardiga – CKS Odivelas/ANAM





**RESULTA POR EQUIPAS:**

**KUMITE EQUIPA JUN MASC**

- 1º CKS Porto/CPK
- 2º SFRA Amadora/CPK
- 3º EKACR Lordelo/CPK
- 3º ARCD Negrelense/CPK

**KUMITE EQUIPA JUN FEM**

- 1º KS Vila Aves/CPK
- 2º SFRA Amadora/CPK
- 3º CKS Odivelas/ANAM
- 3º CKS Arroja/ANAM

**KATA EQUIPA JUN MASC**

- 1º CKS Odivelas/ANAM
- 2º CKS Porto/CPK
- 3º EKACR Lordelo/CPK
- 4º ARCD Negrelense/CPK

**KATA EQUIPA JUN FEM**

- 1º CKS Odivelas/ANAM
- 2º GC Vilacondense/CPK
- 3º AA Coimbra/APKS
- 4º KS Vila Aves/CPK

**KUMITE EQUIPA SEN MASC**

- 1º SFRA Amadora/CPK
- 2º KS Vila Aves/CPK
- 3º UDK Roriz/CPK
- 3º AA Coimbra/APKS

**KATA EQUIPA SEN MASC**

- 1º CKS Odivelas/ANAM
- 2º GC Vilacondense/CPK
- 3º KS Vila Aves/CPK
- 4º AA Coimbra/APKS

**KATA EQUIPA SEN FEM**

- 1º SRA/UDKS
- 2º GC Vilacondense/CPK
- 3º .....
- 4º .....



Portugal 3º Classificado no Campeonato Europeu de Shotokan (E.S.K.A.) em Kumite Equipa Juniores. Reportagem alargada na Karate portugal Nº4 que sai em Março 2004 [www.eska-karate.com](http://www.eska-karate.com)

# Joaquim Gonçalves Campeão Nacional de Kumite

*“Campeão do Mundo de Shito-Ryu e 11 vezes Campeão Nacional de Kumite”*

## **Com que idade começou a treinar?**

*Tinha 15 anos. Comecei em Braga no clube de Karate Wado Ryu de Braga, no Caranda, cuja orientação, na altura estava a cargo de Zé Leitão.*

## **Competições. Começaste com que idade?**

*Fiz a primeira competição com 16 anos no campeonato nacional de Wado Ryu. Na altura o CPKW era orientado pelo Mestre Fernando Suissas que organizava campeonatos nacionais de estilo. Nesse ano com 16 anos fui campeão nacional na minha categoria de -60 kg e a partir do ano seguinte integrei logo os trabalhos da selecção nacional, na altura tendo em vista a preparação para o campeonato da Europa de cadetes e juniores em Cascais. Iniciei o treino da selecção em 1991, para ser mais concreto, em 1990 há esse estágio nacional, onde eu atinjo o meu primeiro lugar no estilo. Em 1991 no final começa a haver captação de treinos e como sabem na altura havia 2 federações e eram feitas sem nenhum critério em termos desportivos. As associações enviavam para o Porto e Lisboa os atletas para treinarem e daí era escolhida a selecção. Eu fui um dos que, nessas centenas de praticantes ou milhares entre Lisboa e Porto, pois só no Porto eram à volta de 600 atletas, depois ficou uma redução desse número onde eu integrei a comitiva que depois participou dia 1 e 2 de Fevereiro de 1992 o campeonato da Europa de cadetes e juniores em Cascais.*

## **O que te levou a vir para o karate?**

*A minha vinda para o karate prendeu-se com 2 factores fortes. Primeiro na altura em que era jovem, o actor que estava na moda há 15 anos atrás era o Van Damme e como sabem as crianças transcendem-se ao ver esse tipo de filmes e essa transcendência apoderou-se de mim. Gostava de ver esse tipo de filmes, como gostava de Bruce Lee e outros actores de artes marciais.*

*O segundo factor: eu era para treinar Shotokan porque na escola onde eu tinha aulas, na escola D.Maria II o mestre José Ramos era lá professor. Eu ia lá ver os treinos. Depois tinha um amigo que andava noutra escola mas de Wado Ryu que ficava no Caranda e disse-me para experimentar; gostei e cá estou até ao dia de hoje sempre a treinar sem interrupções felizmente.*

## **Referências do Karate?**

*Em termos de referências da via Marcial admiro como é obvio o mestre Suzuki, ainda vivo com 75 anos. É uma lenda do karate*

*no estilo ou mesmo no karate em geral. Com a sua idade apresenta uma performance fora daquilo que é normal. Como admiro outros mestres não só do estilo como de outros estilos.*

*No campo desportivo, em termos internacionais, admiro a atleta Alex Biamonti principalmente pela versatilidade que apresenta em combate. É um indivíduo que em termos de acções ofensivas e defensivas tem uma estrutura sua*

*muito própria, muito singular e que consegue aliar isso tudo ao espectáculo. É talvez o atleta mais espectacular a fazer competição.*

*Em termos nacionais, há 2 ou 3 atletas que também aprecio, mas por questões éticas não vou nomear., mas tenho a noção perfeita que temos 3 ou 4 atletas de grande valor em termos nacionais e que se podem projectar a nível internacional à semelhança de grandes potências como França, Espanha, Inglaterra e outros países.*



*Joaquim Gonçalves 4º dan Wado-Ryu*

### **Há algum facto que te tenha marcado a tua vida de karate?**

*Em termos desportivos há uma coisa que me marcou muito positivamente e penso que marcou o karate de há 30 anos atrás a esta parte. Eu obviamente não fazia karate, mas quando comecei a fazer o karate desportivo aquilo que verificava era que o tipo de movimentação que era adoptado era uma movimentação estagnada, era um tipo de deslocamento que era feito com 1 grande base de sustentação de equilíbrio. E quando integrei os treinos da selecção em 1991 ia com esse tipo de postura, com deslocamentos básicos que tinha a ver com a técnica e começa-se a ver com a experiência que vou tendo e pelo feedback dos treinadores das selecções nacionais que o karate tem algum saltitares. Foi uma coisa nova para mim na altura, porque eu sempre tive a felicidade, é inato em mim, ter a capacidade física de velocidade bem desenvolvida não só por ser inato mas porque a treinava, as pessoas diziam que parecia que eu estava ligado a electricidade, que quando começava a saltitar fazia-o com alguma intensidade e energia. Depois comecei a ver a distinção entre o combate marcial e o campo desportivo. No campo desportivo pode-se desenvolver ainda mais essas capacidades.*

*Hoje concluo que uma coisa que na minha opinião é irreversível, é a separação entre o karate desportivo e o karate marcial ou técnico. Tem que haver obrigatoriamente esse rompimento. Aliás, Pinna e Biamonti apoiaram todo seu karate na via desportiva. Se calhar estamos agora a dar esse passo. Começamos a ter atletas que se preocupam com a parte desportiva. Isso é o que mais me marcou em termos desportivos.*

### **Titulo mais importante em termos desportivos**

*Há uma separação que é importante fazer. Um título de estilo nunca significa tanto como um título onde a globalidade dos praticantes divergem dos vários estilos, mas obviamente que não posso dissociar o título de campeão do mundo. Fui campeão do mundo na minha categoria em 2001 na República Dominicana e já tinha feito 2 ou 3 campeonatos do mundo antes e nunca o tinha conseguido. Esse título marcou-me muito mas em termos de estilo. Fiquei imensamente satisfeito e foi o reconhecimento de um trabalho e de um objectivo que vinha a tentar alcançar já há alguns anos.*

*Agora vou-lhe dizer que há títulos nacionais com maior dificuldade do que às vezes nos campeonatos de estilo e esse deve ser um marco importante.*

*E posso dizer que em termos nacionais cada título que vou alcançando me marca cada vez mais. Este ano desportivo anterior (...) conquistei o 11º título nacional e isso vai marcando porque é um recorde e sendo um recorde obviamente que título a título vai sendo cada vez mais difícil bate-lo.*

*Isso é uma coisa que me deixa imensamente satisfeito. Porque esses títulos em termos nacionais têm um simbolismo muito grande.*

*No campo desportivo precisamos criar duas ligas de karate desportivo e para quê? Eu vou fazer um combate em Portugal e toda a gente me conhece e estrategicamente se calhar eles jogam à defesa ou se retraem ou vem com medo para o combate e isso cria algumas dificuldades ao adversário, nesse caso a mim. Eu já passei por algumas situações desagradáveis, algumas mesmo de desclassificação por atletas que na altura se encontravam a perder já por vários pontos e fui desclassificado pelo desnível que há entre alguns praticantes que hoje apresentam um nível superior a outros. Eu penso que tem de se criar um ramo igual aos outros países que são duas ligas. Temos o exemplo da Franca. Tem duas ligas e origina maior competitividade. Quem está na segunda tenta passar para a primeira e quem está na primeira apresenta já um nível de selecção e obviamente mais perto de apoios monetários e materiais e em Portugal devemos caminhar para isso.*

### **E os teus treinos?**

*No inicio da época o meu treino é sempre bidiário. Consiste num trabalho de resistência e força aliado sempre ao técnico. Depois a intensidade dos treinos, conforme a forma física vai subindo a intensidade dos treinos vai diminuindo. Porque o objectivo depois é manter o maior tempo possível. O karate tem um período dilatado de competições desportivas. Por exemplo começamos a competir em Janeiro e o campeonato da Europa é em Maio. É preciso que um atleta fique bem preparado para uma época desportiva. Depois passamos para um treino diário e fazemos em média três a quatro treinos direccionados para o karate desportivo. Á volta de duas horas cada treino.*

### **Passatempos, tempos livres**

*O que mais gosto de fazer nos tempos livres é desporto, porque tenho um ginásio e dedico esse tempo à actividade física. Sou praticante de karate, mas gosto de volei, futebol, basket, musculação, cardiovascular. Faço pelo prazer que me dá o desporto. O segundo hobbie são as viagens. Quando viajo tenho sempre da fazer a minha corrida, quando não posso faço outros exercícios.*



### **Conselho para os jovens competidores.**

*O Conselho que salvaguardo e é uma das coisas que tento implementar na minha filosofia de estar no karate e aos meus alunos, é que devem treinar em qualquer circunstância e em qualquer situação, e dou-lhes um exemplo. Muitas vezes os nossos jovens são influenciados por outros para situações que lhes parecem mais agradáveis do que ir ao treino. E o facto de ir ao treino num dia de tempestade, ou num dia que não lhe apeteceu ou até não gostou do treino, deve treinar sempre. Pois só com a repetição exaustiva do treino é que os nossos jovens se vão projectar e vão ser eles a segurança do karate nacional. E por isso, este é o conselho que lhes dou. Devem treinar em qualquer situação, mesmo naquelas mais difíceis, em que a vontade de ir ao cinema, jantar com amigos é mais forte. Devem vencer essa inércia porque no futuro isso vai ter uma representação enorme na sua qualidade enquanto homem, técnico, praticante e enquanto pessoa envolvente e decisiva na modalidade. Este vosso trabalho é de extrema importância. Penso que o karate nacional está a necessitar deste tipo de publicidade porque não temos. Hoje vocês estão a apontar um projecto novo e abrangente que me parece extremamente positivo e gratificante. E por isso enalteço a vossa posição e pensar que esta iniciativa traga mais comunicação social porque uma coisa que podemos ter a certeza é que essa projecção depende da comunicação social. E por isso um bem haja para vocês. Pois também merecemos esta vossa cobertura, pelas nossas milhares de horas que temos na modalidade.*



## ESTÁGIO DE ÍNICIO DE ÉPOCA DO C.K.FREAMUNDE com SENSEI ALFONSO SOTORRIO

*Entrevista ao Sensei Alfonso Domínguez Sotorrió, 3º Dan, Técnico Superior em Actividades Físicas e Recreativas, Treinador Nacional de Karate, que se deslocou ao nosso país para a realização de um estágio que se realizou em Lamego e que marcou o início de época do CKFreamunde.*

**P. Sabemos que o Sensei Alfonso é 3º Dan desde os 21 anos de idade, tendo agora 36., como explica o porquê de permanecer com a mesma graduação ao longo de tanto tempo?**

*R. O facto de ter neste meu percurso competido até aos 25 anos de idade, e me ter dedicado inteiramente a esta actividade, não senti grande relevância em adquirir outras graduações. Sempre me preocupei na interiorização de elementos técnicos e metodológicos.*

**P. Qual os motivos que o trouxe a este estágio e à orientação do mesmo?**

*R. A grande amizade que nutro pelo Sensei Regadas ao longo destes anos é um dos primeiros motivos, como também, a minha satisfação pessoal por me sentir sempre em casa juntamente com ele e os seus alunos.*

**P. O Sensei tem vindo assiduamente ao nosso País orientar estágios, como tal, acha que os Karatecas Portugueses têm evoluído?**

*R. Sim, têm evoluído bastante, sobretudo na mentalidade, na abertura a novas ideias, a novas metodologias e sistemas de trabalho.*

**P. A convite do Sensei Alfonso estiveram 4 Clubes de Karate a participar num torneio em Santander (Karate Shotokan de Vila das Aves, Clube de Karate de Freamunde, Clube de Karate da Maia e Clube de Karate de Gaia). A nível competitivo o que achou da participação dos nossos atletas?**

*R. Em Kumite o nível competitivo é bastante bom, mas em Kata falta ainda uma certa experiência.*

**P. O Sensei Alfonso neste estágio insistiu particularmente na postura. Acha que os Karatecas Portugueses precisam de melhorar este aspecto? Acha que não lhes é muito relevante?**

*R. Penso que faltam duas coisas. Primeiramente, um treino específico para a competição de Kata. Os atletas têm que treinar naquilo que os árbitros vão prestar mais atenção, dado que, existem factores específicos somente inerentes à competição que muitas vezes não têm haver com o Karate tradicional. Desses factores específicos posso enumerar alguns; a postura, a apresentação, todo o aspecto visual que os atletas transmitem desde o primeiro instante que entram no Tatami. Tudo isto se torna fulcral para uma boa competição. Esta que é em suma uma competição de expressão.*

**P. Qual a razão de os Karatecas Portugueses não encarem a competição com o mesmo profissionalismo como os Karatecas Espanhóis?**

*R. Talvez porque a competição Espanhola tem muitos mais anos de prática. Os Portugueses ainda seguem demasiado as linhas tradicionais do Karate em detrimento de um treino específico para a competição. Apesar de considerar isto também positivo, o Karate é realmente para todos, no entanto, não nos podemos esquecer que a competição precisa de outra precisão, por isso, também tem que ser mais selectiva para ter resultados mais positivos.*

**P. Como vê o Karate daqui a 5 anos?**

*R. Irá por dois caminhos completamente opostos. Um deles exclusivamente desportivo, directamente direccionado para*

*a competição, assim como, para um grupo restrito de Karatecas, grupo este somente profissional que poderá esquecer os valores tradicionais.*

*O outro caminho será o fortalecimento das associações que procuram outro tipo de Karate, o Karate Japonês tradicional, onde vão interligar modelos orientais e desportivos.*

**P. O Karate Olímpico poderá se tomar uma realidade?**

*R. Será muito difícil. Se tal acontecer o regulamento da competição precisará de mudanças radicais.*

*Em Kata acredito que será impossível, porque Kata é uma expressão artística, e como tal, a sua avaliação torna-se demasiado subjectiva. A Arte não se pode medir e não nos podemos esquecer que Kata é Arte. O Kumite poderá eventualmente tornar-se Olímpico porque é algo que se pontua de uma forma mais precisa.*

**P. O Karate Olímpico será positivo ou negativo quando pensamos na essência do Karate Tradicional?**

*R. Se falar como um técnico vejo a possibilidade de que muitos como eu possam ver o seu trabalho profissionalizado, dirigindo a sua atenção somente para um grupo restrito e selectivo de atletas.*

*Como competidor poderá ser uma oportunidade interessante para que se possa ser recompensado monetariamente. Mas como Karateca profissional vejo as Olimpíadas como o oposto a tudo o que aprendemos no Karate tradicional, onde bebemos a cultura e os ensinamentos das Artes Marciais Japonesas. A Arte deixa de existir e apenas o desporto vem ao de cima. No entanto, como professor, os desportistas também são imagens a seguir, porque simbolizam sacrifício, esforço, honestidade, trabalho, responsabilidade, etc.*

**P. Para quando um novo Estágio em Portugal?**

*R. Ainda este ano, a 14 de Dezembro, onde venho orientar um estágio do Clube de Karate de Freamunde.*



# CAMPEONATO REGIONAL SUL E CENTRO SUL - F.N.K.P.

## KATA IND CAD FEM

- 1º D.SARAIVA – UKA/KC FARO  
2º B.VIEIRA – JKFGKP/OGKKP  
3º C.SILVA – AAMA/U. FITNESS  
3º M.SILVA – JKFGKP/AK BEJA

## KATA IND CAD MASC

- 1º DAVID ROQUE – KPS/BV CANEÇAS  
2º R.AMARO – KPS/CHUT 2  
3º JOÃO DO Ó – MSK/KCSSC  
3º JORGE CAEIROS – CPK/BOBADEL.

## KUMITE IND FEM CAD -50KG

- 1º W.VIEGAS – AAMA/LD CLUB  
2º A.SANTOS – NKPW/PONTINHA  
3º P.SOUSA - LNKP  
3º V.FERNANDES – AKWP/SANTARÉM

## KUMITE IND FEM CAD -55KG

- 1º I.SOUSA – AAMA/LD CLUB  
2º A.LOURENÇO – CKL/INDOOR GYM  
3º P.CANIÇO – ADSAK/P. NEGROS  
3º J.HIPOLITO – ADSAK/P. NEGROS

## KUMITE IND FEM CAD +55KG

- 1º A.PANINHO - LNKP  
2º B.VIEIRA – JKFGKP/OGKKP  
3º C.SANTOS – APOGK/OH CLUB  
3º M.CANCELA – APKS/T. SINTRA

## KUMITE IND MASC CAD -55KG

- 1º R.CERQUEIRA – UKA/1ºMT  
2º G.LEBRE – UKA /LISBOA RC  
3º B.MARTINS – AAMA/LOULETANO  
3º .....

## KUMITE IND MASC CAD -60KG

- 1º P.SOUSA – UKA/KC FARO  
2º J.CAEIROS – CPK/BOBADEL.  
3º A.CARDOSO – ANAM/ARROJA  
3º L.FIZEIRO – ADSAK/SSE

## KUMITE IND MASC CAD -65KG

- 1º J.MACHADO – ADSAK-SFC  
2º M.MEALHA – AAMA-G. OLIMPICO  
3º A.SANTOS – ADSAK/ALPIARÇA  
3º V.FERREIRA – KPS/CDR C.PAU

## KUMITE IND MASC CAD -70KG

- 1º F.CARNEIRO – ANAM/CKSO  
2º A.PINTO - LNKP  
3º R.OLIVEIRA – NPKW/PONTINHA  
3º J.CORREIA – AKBA/AKATEMIA

## KUMITE IND MASC CAD -75KG

- 1º J.MOREIRA – APKS/TUNA  
2º D.JESUS – CKL/INDOOR GYM  
3º P.LOPES – APKS/CMC  
3º F.SANCHES – ANAM/CKSO

## KUMITE IND MASC CAD +75KG

- 1º A.GONÇALVES – LPK/AHBVA  
2º L.ROSÁRIO – KPS/BV CANEÇAS  
3º R.ARAÚJO – NPKW/BURACA  
3º P.AMOROSO – APOGK/G BODY

## KATA IND JUN FEM

- 1º C.SEGURA – KPS/CK CANEÇAS  
2º L.FERRO – ASRP/IRMANADORA  
3º A.OLIVEIRA – CPK/SFRA AMADORA  
3º A.SANTOS – CPK/SFRA AMADORA

## KATA IND JUN MASC

- 1º R.REIS – CKP/INDOOR GYM  
2º E.NARCISO – AKPM  
3º N.RIBEIRO – KPS/CHUT 2  
3º L.BERNARDINO – KPS/CANEÇAS

## KUMITE IND FEM JUN -53KG

- 1º M.CARMO – UKA/LISBOA  
2º G.SILVA – UKA/1ºMT  
3º A.SANTOS – CPK/SFRA AMADORA  
3º .....

## KUMITE IND FEM JUN -60KG

- 1º F.MOREIRA – KPS/URMB DOJO  
2º H.GUTIERRES – NPKW/BURACA  
3º I.PISCALHO – ADSAK/ALPIARÇA  
3º A.OLIVEIRA – CPK/SFRA AMADORA

## KUMITE IND FEM JUN +60KG

- 1º A.ROCHA – JKFGKP/OGKKP  
2º C.PIRES – ADSAK/AZAMBUJA  
3º C.SANTOS – CDR/QUART.  
3º ISA VINHAS – ADSAK/CARTAXO

## KUMITE IND MASC JUN -60KG

- 1º A.ALVES – LNKP  
2º A.SANTOS – JKFGKP/OGKKP  
3º A.FIGUEIREDO – LNKP  
3º D.SILVESTRE – AAMA/G.OLIMPICO

## KUMITE IND MASC JUN -65KG

- 1º L.MAGALHÃES – UKA/CK OLHÃO  
2º J.FIGUEIREDO – ADSAK/P.NEGROS  
3º R.REIS – CKL/INDOOR GYM  
3º M.SOUTO – AAMA/KCA

## KUMITE IND MASC JUN -70KG

- 1º M.RODRIGUES – ADSAK/CK D'AIRES  
2º R.BORBA – UKA/LISBOA RC  
3º A.PIEDADE - LNKP  
3º N.RIBEIRO – KPS/CHUT 2

## KUMITE IND MASC JUN -75KG

- 1º H.PINTO – CPK/SFRA AMADORA  
2º J.PINTO – CPK/SFRA AMADORA  
3º J.JUSTO – AKWP/WK SANT.  
3º H.MATOS – CPK/KS FUNG

## KUMITE IND MASC JUN -80KG

- 1º H.LOURENÇO – CPK/SFRA AMADORA  
2º .....  
3º .....  
3º .....

## KUMITE IND MASC JUN +80KG

- 1º A.FERREIRA – ADSAK/CARTAXO  
2º H.SOARES – ANAM/CKSA  
3º D.GABRIEL – UKA/KC FARO  
3º M.HERNANDEZ – UKA/UKC



# CAMPEONATO REGIONAL NORTE E CENTRO NORTE - F.N.K.P.

## Classificações Cadetes:

### KATA IND CAD FEM

- 1º S. MARTINS – CPK/CBGYM
- 2º T. SANTOS – JVC
- 3º D. SOARES – APKS/AAC
- 3º N. LOPES – CPK/V. AVES

### KATA IND CAD MASC

- 1º C. CASTRO – CPK/CKS PORTO
- 2º A. JOSÉ – KPS
- 3º J. CASTRO – CPK/CKS PORTO
- 3º F. GOMES – UDKS

### KUMITE IND FEM CAD -50KG

- 1º M. AZEVEDO – APOGK/CK MAIA
- 2º J. RODRIGUES – AWIKP/W.GYM
- 3º F. DUARTE – LPK/A. CANIDELO
- 3º M. TEIXEIRA – LPK/A. CANIDELO

### KUMITE IND FEM CAD -55KG

- 1º S. MARTINS – CPK/CBGYM
- 2º A. COSTA – CPK/ACK
- 3º A. AGUIAR – CPK/SKPAREDES
- 3º S. MAGALHÃES – CPK/AMSHOL

### KUMITE IND FEM CAD +55KG

- 1º M. PINTO – CPK/CKS PORTO
- 2º O. FERRAS – UKSP/AKF
- 3º B. MACHADO – CPK/V. AVES
- 3º A. PATRÃO – CPK/CCCB

### KUMITE IND MASC CAD -55KG

- 1º R. GONÇALVES – APOGK/L. ZERO
- 2º P. ANDRÉ – AWIKP/W.GYM
- 3º S. HENRIQUES – APOGK/CKMAIA
- 3º H. CARREIRA – CPK/CCCB

### KUMITE IND MASC CAD -60KG

- 1º J. LEITE – UKSP/RECAREI
- 2º J. MEIRELES – CPK/V. AVES
- 3º I. PINTO – APOGK/CKMAIA
- 3º J. COELHO – PGKK/GRKCF

### KUMITE IND MASC CAD -65KG

- 1º C. LUIS – ANGK/PAREDES
- 2º D. TELES – JKFGP/GSS. TIRSO
- 3º A. CUNHA – CPK/G. BRAGA
- 3º I. LEITE – LPK/EKFP

### KUMITE IND MASC CAD -70KG

- 1º J. CASTRO – CPK/CKS PORTO
- 2º J. MACHADO – CPK/V. AVES
- 3º J. AZEVEDO – AWIKP/W.GYM
- 3º C. COUTO – CPK/AMSA

### KUMITE IND MASC CAD -75KG

- 1º C. CASTRO – CPK/CKS PORTO
- 2º M. OLIVEIRA – AKWP/E. CORPO
- 3º B. SILVA CPK/CKB
- 3º R. GONÇALVES – CPK

### KUMITE IND MASC CAD +75KG

- 1º N. SOARES – LPK/CANIDELO
- 2º P. ANTUNES – CPK/CKBSM
- 3º B. SOARES – CPK/CKS PORTO
- 3º G. ROCHA – UKSP/RECAREI

## Classificações Juniores:

### KATA IND JUN FEM

- 1º J. SANTOS – UDKS
- 2º D. GONÇALVES – CPK/VILACOND.
- 3º V. JORDÃO – HKP/LEIRIA
- 3º S. GONÇALVES – CPK/V. AVES

### KATA IND JUN MASC

- 1º J. OLIVEIRA – CPK/BOAVISTA FC
- 2º D. SANTOS – NPK/CKGR PORTO
- 3º J. SANTOS – MSK/ACRM
- 3º D. PACHECO – CPK/G. BRAGA

### KUMITE IND FEM JUN -53KG

- 1º A. GONÇALVES – AWIKP/W.GYM
- 2º T. SANTOS – IKC/AD POMBAL
- 3º M. MOTA – CPK/BOAVISTA FC
- 3º I. MONTEIRO – LPK/CANIDELO

### KUMITE IND FEM JUN -60KG

- 1º C. CARVALHO – APOGK/CK MAIA
- 2º F. SILVA – CPK/UDKR
- 3º C. FERREIRA – ASGRKP/ESV
- 3º S. GONÇALVES – CPK/V. AVES

### KUMITE IND FEM JUN +60KG

- 1º D. GONÇALVES – CPK/VILACOND.
- 2º J. NEVES – CKF/ACADÉMICO
- 3º R. MACHADO – KVCV/MONSE.
- 3º V. SOUSA – CPK/NEGRELENSE

### KUMITE IND MASC JUN -60KG

- 1º J. SANTOS – CKF/ACADÉMICO
- 2º A. COELHO – AKWP/W. BRAGA
- 3º H. MARTINS – AKWP/AJCB
- 3º N. RIBEIRO – CPK/ACK

### KUMITE IND MASC JUN -65KG

- 1º D. PACHECO – CPK/G. BRAGA
- 2º J. NASCIMENTO – APKS/TRANCOSO
- 3º C. LIMA – APOGK/BOAVISTA
- 3º E. VILARES – CPK/PAREDES

### KUMITE IND MASC JUN -70KG

- 1º A. GUINCHO – APKS/CPN
- 2º S. CARIDADE – AWIKP/W. GYM
- 3º F. RODRIGUES – AWIKP/P. GYM
- 3º J. GOMES – CPK/G. BRAGA

### KUMITE IND MASC JUN -75KG

- 1º N. MOREIRA – APOGK/CK MAIA
- 2º E. GRÁCIO – CPK/M. NEGRA
- 3º A. CUNHA – CPK/EKACRL
- 3º C. SOUSA – CKF/ACADÉMICO

### KUMITE IND MASC JUN -80KG

- 1º J. OLIVEIRA – CPK/BOAVISTA FC
- 2º H. PEREIRA – CPK/CKS PORTO
- 3º J. FILIPE – CPK/RIO TINTO
- 3º F. MAGALHÃES – APOGK/VALONGO

### KUMITE IND MASC JUN +80KG

- 1º J. GARVALHO – CPK/CKS PORTO
- 2º D. TAVARES – CPK/ST TIRSO
- 3º F. GONÇALVES – ADKVR
- 3º D. MIRANDA – CPK/CORSANO



# CAMPEONATO DO MUNDO DE KARATE W.K.F. CADETES E JUNIORES EM MARSELHA-FRANÇA



## *Karate nacional de parabéns*

*Excelentes 4º lugar do atleta Jorge Machado do Clube KS Vila das Aves e 5º lugar do atleta Nuno Moreira do CK Maia no Campeonato do Mundo em Marselha.*

### **Relatório do Seleccionador Nacional**

#### **1-Preparação**

*Realizaram-se sete treinos de preparação para a participação no Mundial.*

*Dos sete treinos realizados, quatro foram treinos de pré-selecção, juntamente com outros escalões, um de selecção no qual ficou definida a equipa que representou a selecção nacional e dois da selecção: um treino com a equipa sénior, feminina e masculina e o um último treino só com a selecção nacional de cadetes e juniores e mais dois atletas que também foram convocados para o efeito. Os treinos decorreram no período entre Fevereiro e Outubro, com uma carga horária média de 5 horas distribuída pelos seguintes dias: 15 de Fevereiro, 6 de Abril, 19 de Julho, 23 de Agosto, 13 de Setembro 27 de Setembro e 19 de Outubro.*

*Após vários registos de carácter técnico, tático, físico e psicológico, em relação ao grupo inicial que integrou os trabalhos de selecção, cerca de 64 cadetes e juniores, a equipa técnica constituída pelos seleccionadores João Dias, Pedro Gonçalves e Carlos Saúde*

*seleccionou os seguintes karatecas que representaram a selecção nacional, que pela primeira vez participa num campeonato Mundial de Cadetes e Juniores.*

*Cadetes: - 70 kg – Jorge Machado; - 75 kg – José Moreira*

*Juniores: - 60Kg – André Santos; -65 kg Pedro Valadas; 70 kg – Diogo Guincho; -75Kg Nuno Moreira; -80kg-Hugo Lourenço; + 80kg Mauro Hernandez.*

#### **2- Participação**

*A selecção nacional constituída pelos oito elementos atrás referidos, acompanhados dos seleccionadores Carlos Saúde e João Dias, partiram no dia 23 de Outubro para Marselha tendo ficado alojados no Hotel Maeva Prado2, juntamente com o Secretário-geral e o Presidente da Federação. As pesagens efectuaram-se no final do dia 23, no Palácio dos desportos onde decorreu o campeonato. Todos os atletas da selecção encontravam-se com o peso adequado à categoria para a qual foram seleccionados.*

*Dia 24 – Início do Campeonato com a prova de Kumite Equipas Juniores.*

*Portugal passou a primeira eliminatória vencendo a selecção da Tunísia pelos parciais de 11-2!*

*1º- Pedro Valadas, vitória por 8-2; 2-*

*ºNuno Moreira - vitória por 1-0; 3º*

*Diogo Guincho empate 2/2; Hugo Lourenço empate 0/0; Mauro Hernandez não foi necessário combater. André Santos suplente.*

*Na segunda eliminatória Portugal empatou com o Kuwait pelos parciais de 10 – 10 e perdeu no combate de desempate por 11-1.*

*1º- Pedro Valadas, derrota por 0-2; 2-*

*ºNuno Moreira - vitória por 4-1; 3º*

*Diogo Guincho vitória por 6-3; Hugo*

*Lourenço empate 0/0; Mauro*

*Hernandez Derrota por 0-4. André*

*Santos suplente. No combate de*

*desempate Nuno Moreira esteve*

*equilibrado até à fase decisiva do*

*combate, quando sofreu penalização*

*por excesso de contacto na execução*

*da técnica de ushiro-gueri-chudan, na*

*fase do combate em que o resultado era*



de 4-1 para o adversário. A partir daí o resultado tornou-se muito favorável para o Karateca do Kuwait, que beneficiou desta interpretação da arbitragem, quando eventualmente poderia ter sido um Nihon para o Karateca português o que tornaria a pontuação mais equilibrada!

Verificou-se que a postura da equipa júnior foi positiva, não só pela quantidade de pontos marcados, mas também pelo equilíbrio demonstrado contra o Kuwait que acabou por se classificar em 4º lugar na disputa da medalha de bronze, o que aliás aconteceu com vários elementos da equipa do Kuwait que combateram individualmente, tendo um deles sido vice campeão mundial.

**Dia 25 – Eliminatórias nas categorias de -70 kg Cadetes - Jorge Machado; Juniores – 60Kg – André Santos e – 65Kg Pedro Valadas.**

**Jorge Machado** - Teve uma excelente prestação, tendo disputado a medalha de Bronze, a qual viria a perder por desistência dada a lesão sofrida nos músculos envolventes da articulação tibio-társica, devido à execução da técnica de mawashi-geri-chudan.

Venceu o 1º combate contra o Francês Aramite por 5-2, o 2º combate contra o Karateca Argentino Stagliano por 8-2; o 3º combate contra o Karateca do México, Virdee, por 5-2, e perde na final da poule ou seja na ½ final da prova, por 2-7, (com penalização de 2 keikokus) contra o Italiano, S.Portoghese que se sagrou vice campeão do mundo. Na disputa do 3º lugar (não se trata de uma repescagem) perde com o atleta do Egipto por desistência, a 45 seg, do final, quando o resultado lhe era desfavorável, uma vez que não conseguia continuar o combate por incapacidade física (lesão).

O Jorge, classificou-se em 4º lugar, realizou 5 combates da poule de 32, com 19 atletas, sem nenhum Bye e mais um combate para disputa do 3º lugar. Teve excelente no trabalho de antecipação com gyaku-zuki-chudan, e ofensivo com a técnica de mawashi-geri-chudan com a perna de trás.

**André Santos** - Combateu o 1º combate contra um Karateca da Polónia, Skolodowski. A ganhar por 4-1 sofreu uma técnica de uramawashi nos últimos segundos do final o que o obrigou ao desempate através de encho-sen. Recuperou psicologicamente e venceu no prolongamento por Ippon. No final do



Seleção Nacional de Cadetes e Juniores

tempo regulamentar do 2º combate empatou contra o atleta do Kuwait por 3/3. Sofreu o 3º ponto a 4seg do final, após uma recuperação inicial, na qual demonstrou grande concentração e agressividade. Perdeu no encho-sen por Ippon.

**Pedro Valadas** - Combateu contra o karateca Espanhol, Bujalance, num combate muito tático. Após o 1º minuto sofreu um Ippon tendo demonstrado vontade de recuperar o ponto.

Fez várias tentativas e numa delas um excelente varrimento mas faltou-lhe o timing de entrada para a concretização final. Perdeu por Ippon.

**Nuno Moreira** - Venceu a primeira eliminatória ao Japonês Hirayama por vontade de recuperar o ponto. Fez várias tentativas e numa delas um excelente varrimento mas faltou-lhe o timing de entrada para a concretização final. Perdeu por Ippon.





*Jorge Machado na companhia de Diogo Guincho, momentos após o seu brilhante desempenho.*

**Dia 26- Eliminatórias nas categorias de cadetes-75kg-José Moreira ; Juniores – 70kg-Diogo Guincho; -75 Kg – Nuno Moreira; -80kg-Hugo Lourenço; + 80 Kg Mauro Hernandez.**

**José Moreira** - Passou a primeira eliminatória por Bye . Na 2ª eliminatória contra o karateca Vera dos USA, empatou por 2/2, num combate em que várias vezes lhe foi atribuído ponto por parte de um dos juizes, mas ignorado pelo árbitro central! Perdeu no ensho-sen por Ippon. O José revelou uma boa atitude e determinação na marcação de pontos que infelizmente não foram considerados pelo árbitro central!

**Diogo Guincho** - Ganhou o 1º combate ao karateca de Israel por 1-0 num combate muito táctico. Na 2ª eliminatória perdeu com o karateca da Suíça por 2-1. Sofreu os dois pontos quando utilizou guarda de direita, mas revelou boa postura e equilíbrio ao longo do combate 7-1. Venceu a segunda eliminatória ao Escocês Carr, por 2-0 e empata na 3ª eliminatória contra o Espanhol Rodrigues, que se sagrou vice campeão do mundo. No ensho-sem perdeu por Ippon, gyagu-tzuki chudan contra um Nhion mawashi-gueri-chudan, visivelmente marcado primeiro que o karateca espanhol através da técnica de mawashigeri chudan!...Uma vez mais.

foi prejudicado pela arbitragem! No 1º combate de repescagem para a medalha de bronze perdeu contra um karateca do Kazakistão num combate bastante equilibrado que terminou a 5-5. No ensho-sen fruto da acumulação de anteriores erros cometidos por saídas e faltas, determinaram o resultado final a favor do karateca do Kazakistão. O Nuno teve uma excelente prestação não só pelo 5º lugar alcançado mas também pela determinação demonstrada que se traduziu nalguns casos pelo excelente marcação de pontos. Realizou 4 combates e atingiu os - 4ºs de final numa poule de 32 com 23 karatecas.

**Hugo Lourenço** – Perdeu na 1ª eliminatória contra o Karateca do Irão, por 0-5, que se classificou em 3º lugar. Sofreu sambon nos últimos segundos do combate quando tentava recuperar, após ter efectuado um mawashi-chudan não marcado! Demonstrou boa atitude, mas algumas falhas na distância de forma a concretizar melhor os seus ataques.

**Mauro Hernandez** – Após ter passado a 1ª eliminatória por Bye, perdeu na segunda com o Espanhol Zambrano por 1-0. Demonstrou inconformidade no resultado mas não conseguiu diminuir a desvantagem.

*Apreciação final: Ao analisarmos os resultados parciais e finais observamos que a maioria dos nossos karatecas pontuaram bastante e aqueles que não conseguiram pontuar, ou pontuaram menos, perderam por resultados tangenciais, o que revela o equilíbrio no confronto quer individual quer por equipas com os nossos adversários. Outra análise possível é que a maioria dos nossos karatecas passou a 1ª eliminatória efectivamente, por vitória de combate tendo num dos casos chegado à final da poule*

*(Jorge Machado) e noutro caso aos 4ºs de final da poule (Nuno Moreira).*

*Também podemos constatar através dos resultados finais que em muitos casos as nossas derrotas aconteceram com karatecas medalhados ou que estiveram a disputar a medalhas de bronze quer nos individuais quer em equipa. A falta de insenção da arbitragem, foi uma realidade que várias vezes prejudicou os nossos karatecas.*

*A organização do Campeonato revelou falhas a nível dos transferes dos competidores, do avião para o hotel e do hotel para o pavilhão, bem como no dia das pesagens em que uma única balança pesou 823 competidores!*

*Por fim à a salientar, a confirmação de novas potências mundiais da modalidade como o Irão em Kumite e Kata; 1º classificado no ranking do campeonato, o Kazakistão; a Grécia entre outras em detrimento de algumas habituais potências como a Espanha 13º; a França, 2º e Japão 3ºs no ranking deste campeonato. Participaram 73 países e 823 karatecas. 623 Masculinos e 197 femininos.*



*Por:*

**João Dias**

*Coordenador do corpo técnico das selecções nacionais de karate da Federação Nacional de karate de Portugal*

# O TREINO DA FORÇA NO KARATE (1ª Parte)

Por: Treinadora de Karate, 4º Dan Shotokan

Lic. Desporto e Educação Física, FCDEF - Mestrada em Treino de Alto Rendimento – Karate, FMH

Nos nossos dias o desenvolvimento da força muscular tem um lugar importante nos programas de treino desportivo. A aquisição de força muscular deve ser um dos primeiros objectivos dos que visam chegar mais longe nas suas carreiras desportivas.

Entre as disciplinas dos desportos de combate, neste caso no Karate, karatecas com a mesma técnica, vão se impor aqueles que possuem uma maior força muscular.

O conceito de força é variado e complicado. Pode definir-se como “ a tensão provocada por um músculo ou grupo de músculos, através da sua contração, sobre uma resistência alterando o seu estado de movimento ou de repouso”.

Esta definição só põem em relevo o facto obvio de quando os músculos de contraíam, produzem força. Mas, que valor tem esta observação para o Karate. Pode ser que seja útil redefinir a força.

## Força máxima

A tensão máxima que o sistema neuromuscular é capaz de gerar num esforço consciente contra uma resistência.

## Força explosiva

Capacidade de exteriorizar uma força com uma intensidade máxima no menor tempo possível (a maior quantidade de força por unidade de tempo), mantendo a amplitude dos movimentos.

## Força resistente

É a capacidade dos músculos para gerar força com a presença, sempre a aumentar, de produtos de fadiga e mantê-la durante um longo período de tempo.

Com o treino da força resistente procura-se aumentar a capacidade de manter durante mais tempo o esforço contra resistências de nível médio. Este tipo de treino pode ser aplicado a todas as modalidades com o fim de aumentar a capacidade de treino, para que o atleta possa treinar mais sem a interferência da fadiga

Hoje em dia, não restam dúvidas sobre a necessidade de se iniciar cedo o treino de força. Naturalmente com cargas e exercícios adequados ao desenvolvimento físico e maturacional dos jovens.

O treino de da força não é só um imperativo para o rendimento desportivo, mas também uma necessidade para o desenvolvimento físico harmonioso de qualquer indivíduo para fazer face às necessidades do dia a dia. Com os karatecas que são competidores assume ainda mais um papel crucial na prevenção de lesões musculares, por grande parte destas, são resultado de desequilíbrios na estrutura óssea e muscular.

## **O treino de força bem orientado engloba:**

- Saber quais as necessidades impostas pela modalidade
- Qual o nível de maturação física do karateca
- Ter conhecimentos para estabelecer um programa de treino progressivo, quer ao nível da escolha dos exercícios quer do doseamento das cargas
- Dominar a técnica de execução correcta dos exercícios

No treino com jovens deve se dar grande relevo ao desenvolvimento da força explosiva e da força resistente.

Dos **12 aos 15 anos** deve ser a maior preocupação um desenvolvimento da força geral. O aumento da força geral deve promover a adaptação anatômica (fortalecimento muscular e articular). Os meios de treino são simples, bolas medicinais, peso do próprio corpo, peso do parceiro, pesos e alteres leves numa perspectiva de ensino da técnica de execução dos exercícios. Os métodos são dominados pelo treino em circuito e pode-se usar formas baseadas em jogos (exemplo estafetas). O nível de esforço desenvolvido não deve entrar na zona do desconforto ou da dor, o volume de treino deve situar-se a um nível baixo e a intensidade deve ser baixa.












Dos **15 em diante**, coincide com uma fase de início de especialização. Apesar da adaptação anatômica continuar a ser fundamental, como forma de harmonização muscular geral, nesta fase é importante desenvolver a força específica da modalidade. É importante localizar os grupos musculares determinantes, não só os que produzem directamente os gestos técnicos mas também os que suportam a atitude corporal. Os métodos de treino centram-se no treino em circuito e no treino por repetições. Os meios de treino são todos os utilizados no escalão anterior, mais máquinas de musculação e elásticos. O volume e a intensidade de treino devem situar-se a um nível médio e alto.

	Dos 12 aos 15 anos	Dos 15 em diante
<b>Formas de treino</b>	- adaptação anatômica - exercícios simples - estafetas - jogos	- adaptação anatômica - força específica
<b>Métodos de treino</b>	- informal - treino de circuito	- treino de circuito - treino de repetições
<b>Volume de treino</b>	- baixo/médio	- médio e alto
<b>Intensidade do treino</b>	- baixa	- média e alto
<b>Meios de treino</b>	- peso do corpo - peso do parceiro - bolas medicinais - pesos e alteres	- peso do corpo - peso do parceiro - bolas medicinais - pesos e alteres - máquinas de musculação - elásticos


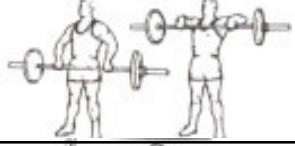
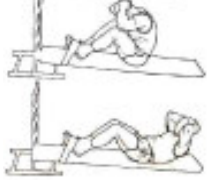








Em seguida apresento um exemplo de um programa de treino de força para um Karateca sénior de competição, os seus treinos estão divididos da seguinte forma semanalmente

Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sab.	Dom.
Karate	Músculação	Karate	Aérobico	Karate	Músculação	Descanso

## Treino de musculação de Terça

<b>Aquecimento</b>	Vários exercícios de alongamentos (neste caso 6) e 6 a 12 minutos numa máquina de cardio (remo, tapete, bicicleta)	Intervalo entre as séries é de 2 minutos.
<b>Peitoral</b> 4 séries, com 8 repetições (1ª com carga de 60% e as restantes a 80%)		8 x 28Kg 8 x 38Kg 8 x 38Kg 8 x 38Kg
<b>Peitoral</b> 3 séries, com 6 repetições (carga de 80%)		6 x 10Kg 6 x 10Kg 6 x 10Kg
<b>Abdominais</b>		25 rep. 25 rep. 25 rep.
<b>Peitoral</b> 3 séries, com 6 repetições (carga de 80%)		6 x 14Kg 6 x 14Kg 6 x 14Kg
<b>Bíceps</b> 4 séries, com 8 repetições (1ª com carga de 60% e as restantes a 80%)		8 x 16Kg 8 x 22Kg 8 x 22Kg 8 x 22Kg
<b>Bíceps</b> 3 séries, com 6 repetições (carga de 80%)		6 x 10Kg 6 x 10Kg 6 x 10Kg
<b>Abdominais</b>		25 rep. 25 rep.
<b>Lombares</b>		50 rep. 50 rep.
<b>Costas</b> 4 séries, com 8 repetições (1ª com carga de 60% e as restantes a 80%)		8 x 30Kg 8 x 40Kg 8 x 40Kg 8 x 40Kg
<b>Abdominais</b>		50 rep. 50 rep. 50 rep.
<b>Costas</b> 3 séries, com 6 repetições (carga de 80%)		6 x 24Kg 6 x 24Kg 6 x 24Kg

## Treino de musculação de Sábado

<b>Aquecimento</b>	Vários exercícios de alongamentos (neste caso 6) e 6 a 12 minutos numa máquina de cardio (remo, tapete, bicicleta)	Intervalo entre as séries é de 2 minutos.
<b>Ombros</b> 4 séries, com 8 repetições (1ª com carga de 60% e as restantes a 80%)		8 x 14Kg 8 x 20Kg 8 x 20Kg 8 x 20Kg
<b>Ombros</b> 3 séries, com 6 repetições (carga de 80%)		6 x 16Kg 6 x 16Kg 6 x 16Kg
<b>Abdominais</b>		40 rep. 40 rep.
<b>Ombros</b> 3 séries, com 6 repetições (carga de 80%)		6 x 7Kg 6 x 7Kg 6 x 7Kg
<b>Abdominais</b>		30 rep. 30 rep.
<b>Pernas</b> 4 séries, com 8 repetições (1ª com carga de 60% e as restantes a 80%)		8 x 68Kg 8 x 90Kg 8 x 90Kg 8 x 90Kg
<b>Pernas</b> 3 séries, com 6 repetições (carga de 80%)		6 x 30Kg 6 x 30Kg 6 x 30Kg
<b>Pernas</b> 3 séries, com 6 repetições (carga de 80%)		6 x 35Kg 6 x 35Kg 6 x 35Kg
<b>Tríceps</b> 4 séries, com 8 repetições (carga de 80%)		8 x 10Kg 8 x 10Kg 8 x 10Kg 8 x 10Kg
<b>Tríceps</b> 3 séries, com 8 repetições (carga de 80%)		8 x 25Kg 8 x 25Kg 8 x 25Kg
<b>Abdominais</b>		25 rep. 25 rep.



## **ACÇÃO DE FORMAÇÃO PARA TREINADORES (FNK-P / ANTK)**

### *Patrick McCarthy em Portugal*

*Decorreu 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.*

*Quem a pode frequentar compreendeu porque se dizia na promoção que essa acção seria inesquecível pelos conteúdos abordados.*

*Na verdade, percebeu-se que os Actos Habituais de Violência Física são para P. McCarthy o contexto primordial de construção curricular baseada nos Tegumi (Te Gumí = Kumi-Te), enquanto exercícios standardizados com referências esclarecedoras a um Karate de curta distância. As referências interpretativas (bunkai) de diversos movimentos de frases dos Kata das diferentes linhas, levaram-nos à hipótese de interpretação histórica da sua construção em Okinawa. Foi uma viagem fantástica para todos.*

*O ecletismo técnico ao nível dos impactos e pressões de pontos vitais, pegas com desequilíbrios e projecções, com imobilizações, com chaves a articulações ou estrangulamentos ao pescoço, sempre num ritmo de complexidade e variabilidade interessantíssimo, ficou na retina, pois a memória, mesmo a kinestésica, era pouca para tanta informação.*

*As lições teóricas sobre os fundamentos etimológicos, histórico-antropológicos, anatomofisiológicos e biomecânicos foram bastante interessantes.*

*Cabe agora aos Treinadores Portugueses de Karate sintetizar para que o enriquecimento informacional obtido passe a conhecimento e se afirme útil aos fundamentos pedagógicos e metodológicos que constantemente constroem com os seus alunos.*



# **QUALIDADES DO TÉCNICO DE ARBITRAGEM**

Por: Fernando David

## **(2ª Parte)**

### **PRESEÇA**

A aura que rodeia o árbitro no tatami encontra-se directamente ligada ao seu aspecto, à sua postura e à sua conduta. A presença está também ligada a todas as outras qualidades do árbitro, pelo que qualquer atitude errada que este possa tomar, pode vir a diminuir de forma significativa a sua presença. A presença é subliminar. Não é algo que se possa forçar, tendo uma conduta agressiva ou prepotente, por exemplo.

#### **Aspecto**

O aspecto profissional do árbitro começa com o facto de se vestir bem, de acordo com as regras. O uniforme estandardizado consiste num casaco azul-escuro, com botões prateados, uma gravata da FNKP, ou uma gravata da FEK / FMK, se o árbitro for internacional, calças cinzentas e camisa branca de meia manga com bolso no peito esquerdo. O uniforme deve estar em boas condições e limpo. Se a competição durar vários dias, deve usar-se uma camisa por dia. Deve igualmente prestar-se atenção à higiene pessoal. Se um árbitro, ou juiz, for descuidado no seu aspecto, deu o primeiro passo para começar a perder a sua credibilidade.

#### **Postura**

A postura, os movimentos e os gestos devem resultar sempre naturais, sem ter em conta as circunstâncias. Se um árbitro, pela sua postura, está a chamar a atenção para a sua pessoa, está-se a desviar a atenção que deveria estar no encontro em si e a criar uma presença forçada.

O árbitro deve adoptar uma postura natural com as mãos e os braços ao longo do corpo, podendo colocar um pé ligeiramente adiante, o que demonstra interesse no encontro que está a decorrer. Deve, no entanto, evitar colocar-se com o peso sobre a perna detrás. Esta posição demonstra falta de interesse e não é uma postura profissional.

#### **Conduta**

A actuação do árbitro deve ser consistente, serena e segura. A calma é essencial para estabelecer e manter a sua presença. Esfregar a mãos, afastar muito os braços do corpo, demorar muito a encontrar a sua colocação em relação aos competidores, os movimentos bruscos, ajustar continuamente o fato, ou a gravata, são alguns sinais de nervosismo ou de incerteza que devem evitar-se. Os braços nunca devem estar cruzados sobre o peito. Isto significa arrogância, superioridade e uma mente

que não está aberta ao que se vai desenrolar. Um árbitro deve ser humilde e sempre aberto a aprender e a corrigir a sua actuação.

Manter a serenidade em situações difíceis é fundamental para a tarefa de arbitragem e para manter uma boa presença. O árbitro desenvolve normalmente, um estilo de conduta, com um certo ritmo de movimento, e uma gestualia característica para as diversas situações. Sejam as situações lentas ou rápidas, o árbitro deve permanecer calmo e sereno, para poder reagir rapidamente e com certeza. Modificar a sua conduta, executando gestos mais rápidos ou ríspidos, ou quase correr atrás dos competidores, pode indiciar uma perda de serenidade. Um método óptimo para desenvolver um estilo de conduta e melhorar a arbitragem é o seguinte: praticar, praticar, praticar, praticar, praticar, praticar, praticar, praticar, praticar, praticar, praticar, praticar.....

Qualquer árbitro, por mais experiência que tenha, se pode enganar. Não se deve julgar isto de forma pessoal. Se acontecer deve, normalmente, desfazer o engano e repor a verdade.

Fazer gestos faciais e sinais não prescritos, para demonstrar desacordo, são de muito mau gosto e, para além disso, debilita a coesão do painel de arbitragem. É muito importante que o painel trabalhe em uníssono, complementando-se e ajudando-se mutuamente.

Se ocorrer uma lesão séria, como por exemplo, o competidor perder a consciência, é muito importante que o árbitro permaneça sereno para controlar a situação, chamar o médico para segurança e bem estar do competidor magoado e, decidir de forma clara e justa.

O trabalho de um painel de arbitragem forte e coeso é benéfico para os competidores que procuram glória pessoal, e também, para a modalidade no seu todo. O árbitro deve demonstrar sempre respeito pelos competidores, sendo cortês e deve evitar toques de qualquer espécie, a não ser para impedir que o competidor exagere uma lesão. De qualquer modo essa atitude deve ser notada, e até penalizada, se necessário fôr.

#### **O Juiz**

A postura do juiz é também muito importante para a presença do painel de arbitragem. As costas devem estar direitas e não encostadas às costas da cadeira, os punhos, segurando as bandeiras, devem estar poisados nas

coxas, as pernas ligeiramente separadas, e os pés devem estar completamente apoiados no tatami.

Os olhos devem estar focados nos competidores, e toda a concentração deve estar no seu desempenho. Um juiz experiente pode perfeitamente estar concentrado a 100% durante o seu desempenho, mesmo que a competição tenha muitas horas, desde que seja convenientemente substituído.

#### **Profissionalismo**

A postura profissional em relação a todos os temas dentro e fora do tatami é fundamental na presença do árbitro. Como profissional, o árbitro deve chegar a horas, estar vestido de acordo com o regulamento, deve estar presente nas reuniões antes e depois da competição, cumprir cabalmente as suas funções desde o início e até que a competição termine, só devendo abandonar a competição depois do Conselho de Arbitragem assim o determinar.

Durante a competição o árbitro deve estar sempre junto ao tatami para que foi designado, deve chegar a horas e desempenhar as tarefas para que foi designado, deve fazer a sua autocrítica e ouvir as críticas que lhe são feitas no sentido de melhorar o seu desempenho, respeitar e tratar com respeito, os organizadores da competição, os funcionários e técnicos, os treinadores e os competidores, e não discutir acerca da actuação de outros árbitros. Os árbitros não devem nunca comentar com ninguém os erros ou o desempenho de outro árbitro. Menosprezar os seus colegas árbitros é uma atitude de muito pouco profissionalismo.

A presença não é uma qualidade que, agora tem-se - agora não se tem, e também não se pode aprender unicamente no tatami. Um árbitro constrói a sua presença sendo um profissional durante as 24 horas do dia, comportando-se de forma responsável e respeitosa, dentro e fora das competições.

#### **COLOCAÇÃO**

Um árbitro experimentado parece estar sempre na posição correcta, no momento correcto, para ter uma clara visão da acção e da colocação, ou não, do ponto. Isto não é accidental. É uma qualidade que se adquire e se desenvolve com o tempo de prática e com o treino.

Quando o árbitro se coloca em determinado local no tatami, deve estar a prever a movimentação dos competidores, e deve estar de acordo com a posição dos juizes, para que a acção seja vista de ambos os lados.

Assim, os competidores devem sempre desenvolver as suas acções entre o árbitro e um ou dois juizes.

O árbitro deve estar suficientemente perto dos competidores para observar claramente as suas acções mas, não tão perto que possa estar envolvido nessas mesmas acções. A movimentação do árbitro deve ser fluida, suave e digna, ou seja, não deve ser nervosa e demasiado rápida, (correr atrás dos competidores), nem demasiado lenta, ou estar mesmo parado, sob pena de não estar devidamente colocado para observar as acções dos competidores.

### **OBSERVAÇÃO**

As qualidades de observação e de colocação são complementares. Tal como foi dito no capítulo anterior, o árbitro deve estar bem colocado para ver as técnicas e as acções dos competidores, devendo, ao mesmo tempo, ter em atenção a sua visão periférica, pois é nela que se deve basear para observar os sinais dos juizes. Se a sua colocação estiver correcta, manterá os olhos fixos nos competidores, e ao mesmo tempo recolherá toda a informação dada pelos juizes, que deverão estar na mesma linha do seu olhar, do outro lado dos competidores.

Esta qualidade, determina a correcção e a validação da informação coligida durante uma acção dos competidores. O árbitro é a autoridade central da competição, e tem múltiplas responsabilidades; dirigir a competição, manter o controlo, e desempenhar a sua função de acordo com as “Regras de competição de Kumite e Kata” aprovadas pela FNKP. Isto exige que o árbitro observe tudo o que passa na área de competição, antes da chegada dos competidores, durante a competição e na sua retirada.

A habilidade para processar informação visual complexa, distingue um bom árbitro de um árbitro menos experiente. O árbitro que possui um olhar treinado e uma visão periférica eficiente, aprendeu a processar informação visual chave para decidir correctamente. Isto requer uma concentração superior.

Este processo cognitivo é similar ao de aprender a tocar piano. Cada mão faz movimentos diferentes e os olhos estão focados na partitura. Este mesmo conceito aplica-se ao desempenho do árbitro.

O árbitro menos experimentado tende a fixar-se unicamente nas acções dos competidores, não conseguindo ver a informação dada pelos juizes. Lentamente, com o treino, os árbitros vão conseguindo distinguir os sinais que estão para lá dos competidores e,

eventualmente, o árbitro adquire a capacidade de observar a totalidade da competição.

### **Prática**

O árbitro deve observar o tatami, no sentido de ver se as peças estão convenientemente encaixadas, se as cadeiras dos juizes estão no sítio certo, se os anotadores e cronometristas têm experiência, etc.

Quando chegam os competidores, o árbitro deve ver de imediato se estão convenientemente equipados, se o karate-gi está em boas condições e limpo, se têm ligaduras, porquê e se têm autorização médica, etc. Deve fazer-se apenas uma inspecção visual, e dar o tempo regulamentar para corrigir as deficiências.

O enfoque de primeiro plano devem ser sempre os competidores, desde o momento em que entram no tatami, até que saem. Alguns árbitros desviam os olhos dos competidores quando anunciam yamé. Não o devem fazer, nunca é garantido que os competidores param à voz de yamé.

### **VOZ**

A emissão de ordens por parte do árbitro deve reflectir a sua determinação, confiança e controlo. Quando isto é conseguido, ajuda a estabelecer a autoridade e presença que o árbitro exerce durante a competição. O tom, a inflexão e a explosão da voz ajuda a controlar a competição, especialmente alguns encontros carregados de tensão, como sejam as finais.

Os anúncios devem ser feitos de tal maneira que sejam ouvidos e compreendidos pelos competidores, treinadores, cronometristas, anotadores e espectadores. Isto consegue-se com clareza, volume e projecção de voz.

O volume e a projecção da voz funcionam em conjunto. O árbitro deve estar no seu lugar quando faz os anúncios. Alguns competidores ouvem apenas os anúncios e não vêem os gestos. Muitos árbitros têm alguma dificuldade em projectar a voz. Isto pode eventualmente dever-se à falta de inalar antes da emissão da voz. É necessário ar para que a voz saia forte.

Uma inalação correcta deve converter-se num processo automático e subconsciente.

### **GESTUÁLIA**

Os gestos são uma linguagem de sinais, de desenho preciso, tal como os define as “Regras de competição de Kumite e Kata” da FNKP. Usam-se principalmente para a comunicação que tem que existir entre o painel de

arbitragem, para a comunicação com os competidores e, para a informação aos treinadores. No entanto, servem também para informar o público do desenrolar da competição, já que são feitos ao mesmo tempo que os anúncios. Muitos dos gestos têm uma contrapartida verbal e são realizados ao mesmo tempo. O gesto deve ser preciso e vigoroso devendo ser mantido durante dois ou três segundos. As posições do árbitro devem ser naturais, não devem ser rígidas, artificiais ou excessivamente enfáticas. As posições teatralizadas devem ser postas de lado, uma vez que tendem a distrair os competidores, os treinadores e o público, atraindo-os para um enfoque diferente do que é o cerne da competição.

Quando um árbitro emite um anúncio decisivo, ao mesmo tempo deve fazer o respectivo gesto, de forma a que seja visto claramente pelos juizes, e por todos os funcionários técnicos que operam na mesa. Os gestos demasiadamente rápidos e nervosos devem evitar-se a todo o custo, porque podem pôr em risco o controlo do combate.

### **Juiz**

O juiz usa as bandeiras fazendo os gestos prescritos nas regras e só esses. Não se devem inventar gestos. Estes, causam seguramente um ruído na comunicação, e de certo é o primeiro passo para que o painel não se entenda, dando uma imagem de incompetência. Tal como os gestos dos árbitros, os gestos com as bandeiras dos juizes devem ser vigorosos e precisos, mantendo o gesto algum tempo para que o árbitro se aperceba da comunicação.

No hantei, as bandeiras devem ser levantadas imediatamente e com convicção. Quando um juiz se atrasa a levantar a bandeira, ou espera que outros as levantem, demonstra falta de discernimento, determinação, presença e competência. Ao fazer isso, todo o painel de arbitragem fica com o rótulo de indeciso e incompetente, possibilitando a crítica por parte dos treinadores e dos competidores.

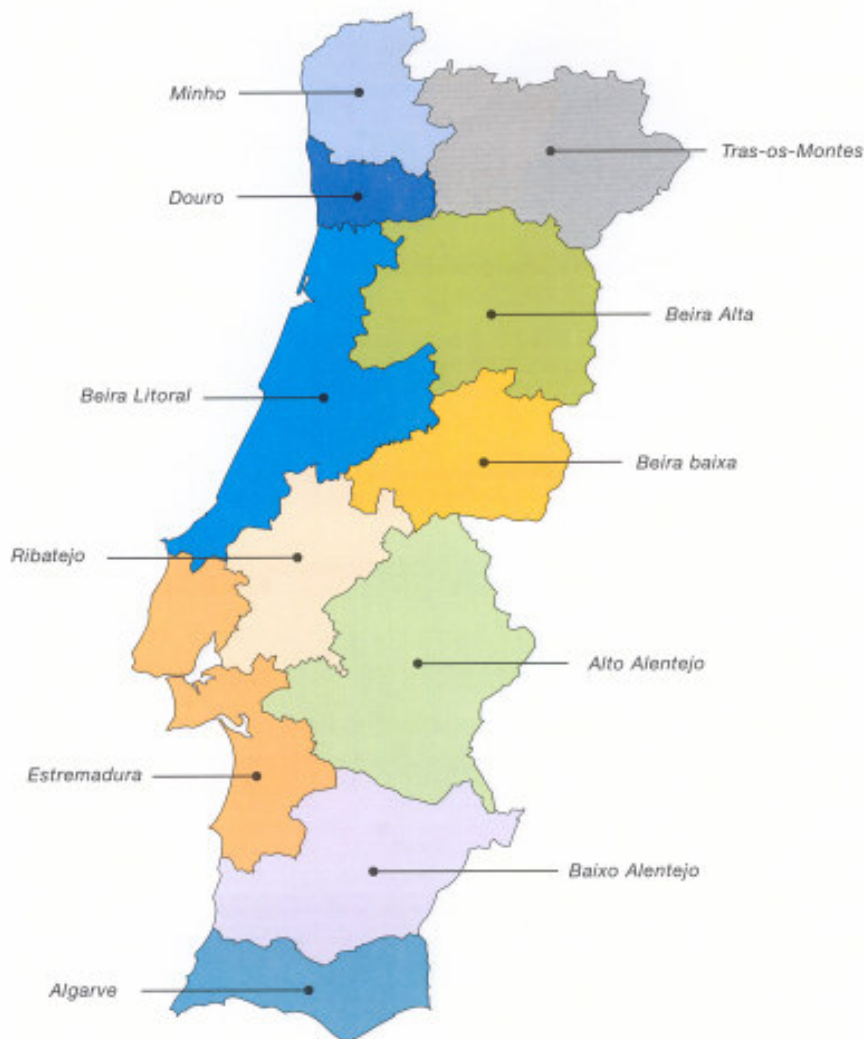


Fernando David 4º Dan  
Presidente do Conselho de Arbitragem  
da FNKP, Juiz A de Kumite da EKF

# “Regionalização do Karate em Portugal”

Por: Sensei Jaime Sequeira Pereira 7º Dan  
Treinador de 1º Grau - FPK  
Árbitro A de Kumite e Juiz A de Kata FPK/FNK-P

## Regiões



- Criação de **Associações Regionais**, por critério geográfico a serem distribuídas, num modelo a discutir ou conforme regime constitucional. Tal descentralização, permitiria certamente uma melhor gestão nacional das actividades desportivas da modalidade, em termos oficiais e nomeadamente, solicitar e canalizar apoios directamente nas regiões, para o fomento da prática do Karate federado, contando desde logo com o apoio dos Governos Civis e Autarquias locais.
- Trata-se também de uma real credibilização da modalidade, por departamentos regionais, aproveitando as capacidades endógenas e mais valias federativas, que são as associações e sua implementação regional.
- Para representação em Assembleia Geral, **um voto por associação**.
- Distribuição Orçamental das verbas recebidas pela FNK-P, de forma equitativa pelas Associações Regionais, reservando capacidade financeira para organização dos eventos nacionais e encargos com as selecções nacionais e logística administrativa da sede; ou autonomia administrativa e financeira de cada região, para prossecução das actividades federativas, nomeadamente as competitivas, com capacidade de aquisição e gestão de verbas próprias de diferentes origens (receitas de patrocinadores, apoios do poder governamental e local, etc.)
- Dar exclusiva responsabilidade à FNK-P para a realização dos “**campeonatos nacionais, interestilos e por estilo**”, assim como de provas internacionais da EKF e FMK e sua participação.
- Permitir às Associações Regionais, a realização de eventos Internacionais de estilo, em regime de autonomia administrativa e financeira.
- Na área da formação, **entregar a formação às Associações de Classe**, estabelecendo mecanismos institucionais de cooperação, quer

na definição de conteúdos programáticos, quer na homologação dos graus atribuídos. As associações de treinadores e de árbitros, bem como a de dirigentes, ficariam responsáveis pela produção, execução e certificação da formação nas respectivas áreas de intervenção, em diálogo e cooperação com a FNK-P.

- Institucionalização do **Conselho Nacional de Graduações** no seio da FNK-P, com vista à homologação de graduações atribuídas pelas associações e certificação de graduações adquiridas junto da FNK-P (associações e clubes sem direcção técnica, ou que o solicitem). Gestão de um cadastro nacional de graduações dos praticantes

federados, com vista a filtrar e garantir requisitos técnicos mínimos de acesso ao acesso à formação específica de treinadores e formação de árbitros.

- Eleger o **Conselho Nacional de Arbitragem** através da Assembleia de Árbitros por intermédio da Associação de Classes, tendo esta que apresentar atempadamente, 30 dias antes da realização das eleições federativas para os órgãos sociais, os elementos eleitos pelos técnicos de arbitragem federativos e a ser integrado por todas as listas candidatas aos corpos gerentes da federação. Garantir desta forma, a autonomia técnica da arbitragem no âmbito da FNK-P.
- Novo **regulamento de provas**



**competitivas**, consagrando no âmbito de uma estrutura regionalizada, que se realizem os 13 Campeonatos Regionais para em cada região serem apurados o primeiro ou os primeiros três classificados em cada prova (KA TA e KUMITE), para o Campeonato Nacional. A organização dos eventos regionais estaria a cargo das Associações Regionais e apenas os nacionais da FNK-P.

- **Consagrar a organização pela FNK-P, dos Campeonatos Nacionais de Estilo**, nos diferentes escalões, mobilizando a participação de todas as associações do estilo federadas. Propostos estes pontos de partida e reflexão, com o intuito de promover uma reestruturação da dimensão federativa do Karate, em acordo com as novas potencialidades que a modalidade tem gerado a nível nacional, em especial, aproveitando a real capacidade das associações junto das

entidades competentes. Partilhar tarefas, partilhar recursos, numa força mobilizadora e responsabilizadora de todos os que no seio da FNK-P desenvolvem a sua vida desportiva.

A regionalização das actividades federativas, permitindo uma autonomia administrativa e financeira, permitiria por outro lado, centralizar na FNK-P a imagem de uma modalidade viva e a organização dos eventos realmente dignos da classificação de nacionais, bem como as taretas e representação internacional do Karate português. Também, dar maior credibilidade à formação, numa partilha de tarefas e

entrega aos especialistas, da formação em concreto, nas associações de classe, capazes que são de gerar forças junto das suas congéneres institucionais. A Direcção da FNK-P ficaria livre de **encargos fastidiosos, financeiros e administrativos**, que empecilham a sua logística e gestão política, fomentando em seu nome, recursos e dinâmicas regionais, parceiros especializados dentro de um universo comum, caracterizado por mais e melhores praticantes, mobilizando treinadores e árbitros.

É uma sugestão de futuro, uma vez que o Projecto 2000 (da minha autoria), transformado e adaptado que foi pelos últimos executivos da Federação, não parece capaz de dar resposta aos anseios de tantos e tão bons sócios.

## **II TROFÉU DE KARATE COMUNIDADE CASTILHA E LEON**

A Federação Nacional de Karate Portugal participou neste torneio a convite da organização a Federação Castellano e Leonesa de Karate, para além da nossa selecção estiveram presentes onze selecções de várias Federações de Espanha.

O nível apresentado pelas várias equipas foi de muito bom nível estando a nossa selecção enquadrada com as prestações demonstradas pelas equipas espanholas, no entanto os resultados não foram os esperados. Nas provas de Kata as equipas portuguesa, tanto a feminina como a masculina perderam na primeira volta, mas as atletas portuguesas acabaram por se classificar em 3º lugar. No Kumite a equipa portuguesa no primeiro confronto perdeu com a equipa de Madrilena, equipa que viria a ganhar o torneio, no entanto fomos repescados, passamos o primeiro confronto mas na disputa do 3º lugar acabamos por perder. No Open o nosso representante foi o Bruno Catrau, que teve uma prestação modesta, ganhou um combate e perdeu na repescagem para apuramento do 3º lugar.



A comitiva portuguesa foi composta por: Raul Cerveira (Presidente), Secretário-geral (João Salgado), Joaquim Fernandes e José Lezon (árbitros), José Ramos (Seleccionador Nacional), Joaquim Gonçalves, Bruno Catrau, Fernando Ferreira, Nuno Moreira, Nuno Maurício, Elisário Moreira, Ricardo Rodrigues, Tiago Lima, Susana Bastos, Telma Silva, Dulce Aguiar, Ana Gonçalves, Cláudia Almeida, Ana Varejão, Ana Monteiro e Eliana Santos (os atletas)



Grupo de praticantes que participaram no estágio.

## **ESTÁGIO DE KARATE WADO-RYU COM SENSEI NAOKI ISHIKAWA 8º.DAN**

A Associação Karate-do Wado Portugal realizou em Ponte de Sôr através do Clube Karate Wado-Kai daquela cidade, um estágio de Karate Wado-Ryu nos dias 18 e 19 de Outubro, com a presença do Sensei Naoki Ishikawa, 8º.Dan. De salientar que Sensei Ishikawa no passado mês de Setembro deslocou-se ao Japão e, perante o painel de graduações da JKF Wado-Kai, obteve a graduação máxima de 8º.Dan, o que vai beneficiar todos os Karatecas europeus do Wado-Ryu, uma vez que é mais um elemento importante a residir na Europa e de fácil contacto, já que reside na Holanda há vários anos.

Recorde-se que Sensei Ishikawa foi também durante vários anos instrutor chefe europeu da WIKF-Wado International Karate-do Federation, mas por discordância de várias ordens havida com

a liderança da referida federação, abandonou-a à cerca de 2 anos. Em boa hora o fez, já que começou agora a trabalhar com a Wado-Kai, casa onde nasceu para o Karate. O estágio foi vocacionado essencialmente para as técnicas de defesa pessoal, técnicas essas que foram criadas por Ohtsuka Sensei destinadas essencialmente para o corpo de polícia, e que fazem parte de um arsenal imenso de técnicas criadas por Hironori Ohtsuka.

No final do estágio, Sensei Carlos Mateus, 3º.Dan, o instrutor chefe do Clube organizador do estágio, fez questão de homenagear o Sensei Ishikawa com a entrega de uma placa comemorativa, assim como ao Sensei José Lezon pelo trabalho desenvolvido em Portugal em prol do Karate Wado-Ryu.



Sensei Naoki Ishikawa 8º Dan.

# ***11º Estágio de Karate Shotokan na Vila das Aves***



***Direcção técnica:  
Sensei José Ramos 6º Dan***

***Local: Pavilhão da Escola EB 2-3 de Vila das Aves  
2, 3 e 4 de Janeiro 2004***

***Informações: Contactar Joaquim Fernandes pelo Telm. 936346528***

# 10<sup>o</sup> GRANDE TORNEIO DE KARATE KUMITE EQUIPAS DE VILA DAS AVES

## 2<sup>o</sup> INTERNACIONAL

21 DE FEVEREIRO DE 2004

21H00

PAVILHÃO DESPORTIVO MUNICIPAL DE SANTO TIRSO

ENTRADA GRATUÍTA

apoios



Câmara Municipal de Santo Tirso



Junta de Freguesia Vila das Aves

**MUNDIA | ISTA**  
PUBLICIDADE DO NORTE LDA

organização

