

**FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE – PORTUGAL
SECTOR TÉCNICO – DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO
CENTRO DE FORMAÇÃO DE TREINADORES**

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATÉ

**MÓDULO DE
OS EXERCÍCIOS NO KARATÉ
(Estádios, Dimensões e Áreas do Treino; Análise da Tarefa)**

**ABEL FIGUEIREDO
2005**

INTRODUÇÃO

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

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

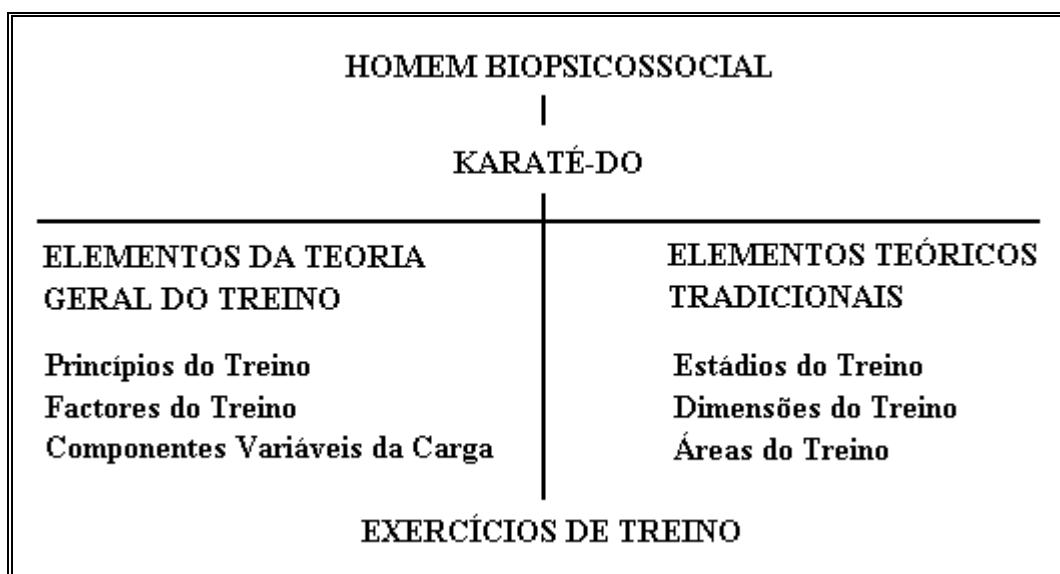
A génese da luta, no Oriente, organizou métodos de combate e de ensino dos mesmos que reflectem aquela cultura e Homem característicos. Hoje, as diferenças culturais são cada vez menos desconhecidas (maior comunicação), sendo praticado nas mais diversas culturas e pelas diferentes raças humanas. Tende cada vez menos a ser um conjunto de técnicas, para ser cada vez mais um conjunto de **princípios de acção e conduta**.

O objectivo geral da prática da actividade será a **superação** característica das actividades humanas. Tem no entanto, a forma de o conseguir, suscitado alguma polémica que surge ligada ao problema taxonómico de se o karaté é uma "arte marcial" ou se é um "desporto de combate". Claro é que estes problemas aparecem porque o karaté tem permitido, e permite, diversos significados que correspondem a situações antropológicas características. (FIGUEIREDO, 1987).

Com a elaboração deste documento, não se pretende, de forma alguma, chegar a uma "listagem" de exercícios físicos para a modalidade; contudo, o objectivo é, de certo modo, o de investigar os seus pressupostos básicos, o que quer dizer que se o ponto central deste trabalho é o exercício físico no karaté-do, tal não poderá ser desligado de questões a ele inerentes, como sejam, por um lado a caracterização da performance na modalidade, os princípios gerais do treino, as suas componentes, etc., como preocupações da Teoria Geral do Treino, e por outro lado, com o que de Tradicional se consiga identificar no karaté-do, o que está intrinsecamente ligado aos Budo (desportos de combate tradicionais do Japão), e assim, à sua cultura de origem, a Nipónica.

No documento para o módulo de Metodologia do Treino de Karaté, estão abordados os Factores do Treino, os Princípios do Treino, e os componentes da carga (além do planeamento). Neste documento para o módulo dos Exercícios no Karaté, procuramos apresentar os elementos teóricos mais "tradicionais", no sentido de fazer a apresentação de mais uma parte do todo.

Procuram-se evitar tomadas de posição polémicas e pré-concebidas em relação às concepções mais ou menos "marcialistas", ou mais ou menos "desportistas", havendo sempre a preocupação em incidir em questões que se podem considerar num outro nível daquelas. Neste sentido, o esquema seguinte pretende, de certo modo, esclarecer um pouco mais, as concepções inerentes a este e ao outro documento.



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

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

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

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

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

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

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

OS ESTÁDIOS BUDO NO TREINO

A via de aperfeiçoamento humano pelo Karaté-do tem sido objecto das análises mais analógicas e mais sistemáticas que podemos encontrar. Num primeiro momento, é normal vincular-se a prática da modalidade com a aprendizagem e treino da técnica.

Os mestres têm concebido, quer pela experiência empírica, quer em base em investigações experimentais, determinados modelos ideais de evolução na técnica de Karaté, e muita importância lhe tem sido atribuída. Uma clara evidência disso é que os programas de análise dos níveis de prática do Karaté (graduações) são fundamentalmente programas de análise técnica, ao ponto de se poder quase confundir Karaté com “técnica”, e o seu desenvolvimento ser dividido em estádios.

"Shu" - Modelo Técnico

O primeiro estádio de aprendizagem “tradicional” é precisamente *Shu*: “respeitar, seguir o modelo ou a forma ideal [...]” (TOKITSU, 1979 p. 91), “imitação exterior das técnicas” (HABERSETZER, 1986, vol.1, p. 9). Também com a competição institucionalizada actual se pode vir assistindo ao sedimentar de “modelos ideais” de acções competitivas.

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

Por sua vez, um bom suporte técnico, rumo à automatização aperfeiçoada, é factor indispensável à libertação para a sua aplicação correcta (táctica) em combate, sendo mesmo a falta daquela considerada como factor limitativo desta. No entanto, e nunca será demais referi-lo, o importante para o progresso dos praticantes e competidores é o conteúdo dos exercícios, com os seus elementos e procedimentos técnicos e tácticos presentes. A aprendizagem da forma de organização dos exercícios (estrutura / carga externa) tem várias influências. Já sabemos a influência que a faceta fanática militarista característica no Japão durante os primeiros momentos de massificação do Karaté em Okinawa, e mesmo nos finais da II Guerra Mundial, torna, ainda hoje, a organização da aula numa tipologia facilmente identificável. Tradição não é sinónima de militarismo.

A imitação tem razão de ser em relação àqueles conteúdos técnico-tácticos e não aos aspectos formais da organização dos exercícios, e se apesar de só se transmitirem aqueles por uma determinada forma organizacional das tarefas de treino, a sua manipulação deve ser sempre feita tendo em vista tal relação essencial. O treinador, consciente desta diferença, não deve, no entanto, baralhar a consciência do praticante ou competidor que, inicialmente, se poderá preocupar com a imitação da movimentação técnico-táctica apresentada, interiorizando-a como modelo referenciador, pelo que a sua qualidade deverá ser elevada e o mais real possível.

Técnica-Táctica - "Ha" e "Ri"

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

Esta progressão Shu-Ha-Ri, tem a ver com a interpretação da aprendizagem técnica à luz das progressões Zen evidenciada por alguns mestres: no princípio, quando comecei a aprender a arte, um soco era apenas um soco; depois, quando passei a aperfeiçoar a arte, o soco deixou de ser apenas um soco; agora que compreendo a arte, um soco é apenas um soco.

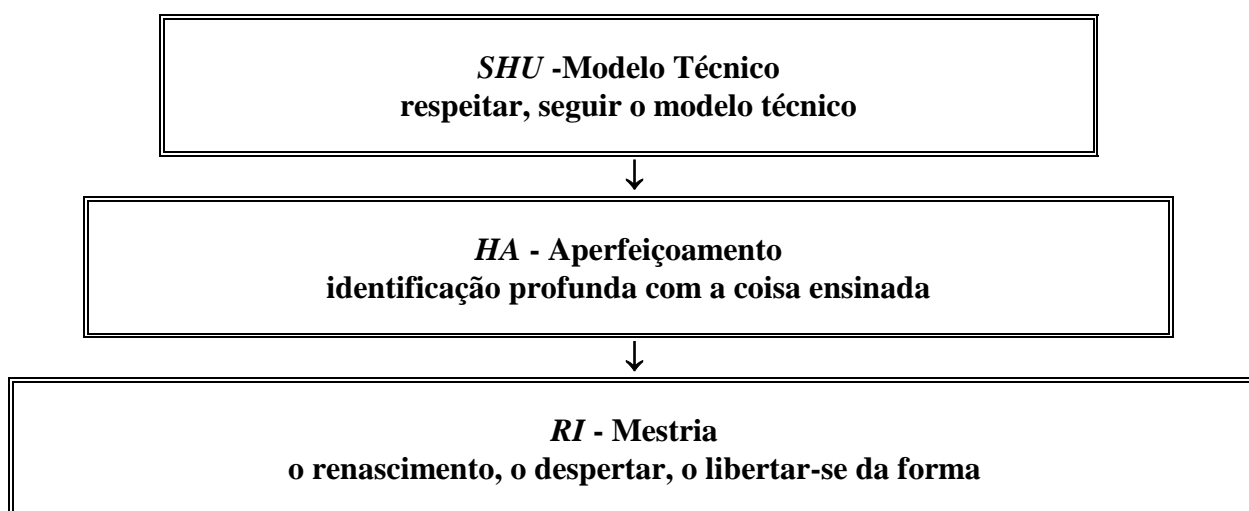
O estágio de aperfeiçoamento (*Ha*) é complexo. É como se passássemos realmente da informação ao conhecimento, já que conhecer é identificar na informação detalhada o que é importante e, se numa primeira etapa tudo nos parece importante, a simplificação dada pelo estágio seguinte (*Ri*) será um retomar a simplificação ignorante do Shu.

Este último estágio de mestria, é o estágio da competência na aplicação técnica, ou seja, é o estágio da competência na resolução das situações mais complexas de combate.

Conclusão

Não pretendemos aqui negar tal lógica de progressão no processo de aprendizagem e aperfeiçoamento do Karateka. No entanto, não podemos deixar de referir que há que não aceitar tal absolutismo na sua forma. Também a sua negação pela mesma via é considerada inadequada. Estas propostas metodológicas são de conhecer, mas, principalmente, são de se conhecer os seus conteúdos, tendo perfeita consciência da aplicabilidade dos princípios de treino, que, de forma nenhuma, colocaremos em antagonismo com estes interessantes estádios de treino, quando correctamente interpretados, ou seja, quando a forma de organização dos conteúdos da progressão *Shu - Ha - Ri* (ou *Li*) responde racionalmente aos princípios de treino.

ESTÁDIOS BUDO NO TREINO



Na verdade, esta lógica de evolução em estádios, é uma lógica de progressão em qualquer tarefa, em qualquer exercício e, o fundamental, é percebermos que o nosso primeiro olhar perante o novo é normalmente um olhar perante a sua forma já que, na falta de treino da orientação perceptiva para a compreensão do essencial no acessório, percebemos tudo como essencial. Tudo nos parece importante e pouco vemos ao todo olharmos.

Simultaneamente, faltam-nos as competências motoras de organização do básico. Tudo nos parece importante e necessário de aperfeiçoamento pelo que, ao olharmos um modelo de resolução da situação, tendemos a imitá-lo para nos vincularmos a essa competência. Ficamos no aparente porque é o que conseguimos ver.

No entanto, é possível pensar que existem exercícios que simultaneamente às competências mais “físicas” ou “técnicas” vão também fazendo os aprendizes a desenvolver competências “táticas”, o que não é muito usual no Karaté.

Sem colocar em causa esta progressão, devemos aumentar os seus níveis de aplicação do técnico ao tático porque, também este se aprende e exercita intencionalmente.

O TREINO DE KARATÉ

As Áreas Básicas do Treino Actual no Karaté

Normalmente, no Karaté, as "[...] áreas básicas do treino [sistematizadas por Funakoshi Gichin (considerado um dos fundadores do Karaté moderno) são três] - *Kihon*¹, que é o treino nos fundamentos; *Kata*², que é o treino em exercícios formais; e *Kumité*³, que é o jogo de combate (*sparring*)". (NAKAYAMA, in McLAREN, 1988, p.27 - sublinhados nossos). Há que considerar, por outro lado, uma área de exercícios de aplicação das técnicas de Kata com parceiro: os *Bunkai*⁴.

NAKAYAMA evidenciou nessa entrevista que "a fundamentação do Karaté do Mestre Funakoshi⁵ consistia no desenvolvimento de fortes bases, primeiro, pela prática do Kihon e Kata, e depois na testagem daquelas técnicas em Kumité [...]. (Ibidem, p.28).

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

De um trabalho anterior fica-nos evidenciado o facto de que o âmago da prática de Karaté no século XIX e antes da II Grande Guerra do séc. XX é, sem dúvida nenhuma, a prática dos Kata. Após este período, sob diversas influências, vão surgindo outras dimensões de treino no Karaté, com destaque especial para o Kumite.

¹ Kihon, no Karaté, corresponde a um encadeamento mais ou menos simples de uma ou várias acções técnico-táticas de combate, executadas sem oposição, permitindo a repetição específica com o objectivo da aprendizagem e da automatização cada vez mais aperfeiçoada.

² Kata por sua vez, é um conjunto ordenado de acções técnico-táticas de combate, sem oposição, o que permite o seu treino solitário, e que são formalmente codificadas e encadeadas formando um conjunto identificado com um nome (Saifa, Seienchin, Sanchin, Kururunfa, Unsu, Passai, etc.), sendo verdadeiros instrumentos culturais transmitidos no seio das escolas ("estilos"), aos quais além das exigências fisiológicas, que estão inerentes "estado de espírito orientados para a realização do do", a via ou caminho (K. Tokitsu, 1979, p.89). Actualmente são também objectos de competição institucionalizada específica: prova de Katas, individual ou por equipas (três elementos), por sexos e escalões ectários. Literalmente a palavra *kata* significa forma, molde, protótipo e, segundo K. Tokitsu (1994, p.13), foi apenas no século XX, após a introdução do Karaté na ilha central japonesa que a palavra *kata* foi adoptada; até aí, as sequências de acções técnico-táticas eram conhecidas pelos seus nomes próprios sem nome genérico.

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

⁴ Do Kata são retirados pequenos conjuntos de acções técnico-táticas específicas desse Kata, e são treinados em sequência com parceiro. Possibilita o estudo interpretativo do Kata, tornando-se assim num Kumité convencional com referência a um Kata específico.

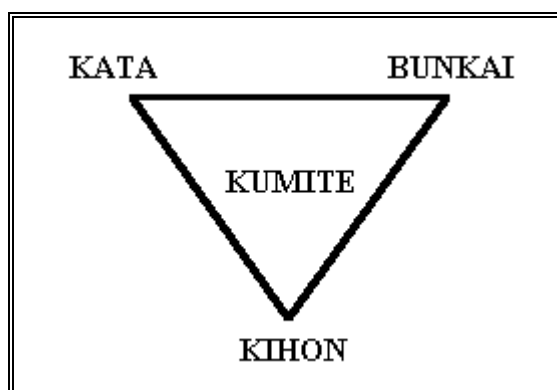
⁵ Gichin Funakoshi (1868-1957) foi um dos principais percussores do Karaté moderno e a ele se deve uma das principais escolas do Karaté actual: shotokan.

Chojun MIYAGI (1934, p.52), chama a atenção para diferentes grupos de exercícios numa aula de Karaté-do. Exercícios preliminares de aquecimento (yobi-undo ou junbi-undo) a serem feitos antes dos exercícios fundamentais (kihon-kata), exercícios complementares (hoju-undo), exercícios formais (kaishu-kata) e exercícios de combate (kumite renshu).

Interpretamos, das explicações apresentadas sobre estes grupos de exercícios, que os jubi-undo são também exercícios de recuperação activa após os kihon-kata como sanchin, tensho e naifanchi (os kata de “treino físico forte e de espírito budo” – MIYAGI, 1934, p. 53), assim como uma certa especificidade dos Kata já referidos como kihon-kata dos outros, os kaishu-gata (exercícios formais de mão aberta). Estes são exercícios que “combinam técnicas ofensivas e defensivas em vários paradigmas observáveis na sua prática” (*ibidem*), cuja essência é identificada através do treino de exercícios de Kumite.

Hoje, temos claramente identificadas quatro dimensões características de agrupamento de exercícios no Karaté: Kihon, Kata, Bunkai e Kumité.

AS DIMENSÕES FORMAIS DE AGRUPAMENTO DOS EXERCÍCIOS DE TREINO DE KARATE-DO



Estas áreas básicas de treino, não devem ser interpretadas como exercícios de treino num sentido restrito; são sim *grupos* de exercícios, formalmente diferenciados e com conteúdos específicos de intervenção, só tendo significado quando estão perfeitamente integrados num processo que não se afasta do objectivo: *tornar mais eficazes as acções do praticante em combate*.

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

Iniciativa em Combate: Sen

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

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

- *Sen-no-sen* (iniciativa sobre a iniciativa do adversário), onde não existe o momento de "defesa", mas sim um contra-ataque antes que o ataque adversário possa terminar.

Numa síntese possível de vários mestres em Portugal (2005) é de referir:

- Sen (iniciativa) quando se toma a iniciativa atacando.
- *Tai-no-sen* (“esperar” a iniciativa do adversário, defender e atacar depois dela);
- *Go-no-sen* (contra-atacar sobre o “começo” da iniciativa do adversário);
- *Sen-no-sen* (iniciativa “antes” da iniciativa do adversário).

Estas formas de iniciativa são mais desenvolvidas por TOKITSU ao referir, "do ponto de vista da cadência [...] o processo de progressão em blocagens e contra-ataques" (1979, p.77-78), através de cinco etapas:

- Primeira: *ton-ton-ton*; ataque, blocagem e contra-ataque perfeitamente diferenciados.
- Segunda: *ton-toton*; embora as cadências do que ataca e do que defende estejam separadas, o contra-ataque é imediato à blocagem: *toton*.
- Terceira: *to-ton*; o ataque do adversário é interceptado por um contra-ataque, tornando aquele ineficaz.
- Quarta: *ton*; "o contra-ataque chega ao adversário antes que o ataque deste último saia do seu espírito: a sua vontade de ataque ainda não foi concretizada".
- Quinta: "..."; "alguns interpretam a cadência de 'nada' como aquela que permite prever o combate e então de se afastar de forma que o mesmo não tenha lugar".

"Mais" Treino

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

Se aparentemente, quanto maior o número de variáveis que tivéssemos identificadas e controladas, melhor seria o controlo do processo, na "realidade", face à necessidade de agir, "aqui e agora", tal não se torna viável ao treinador que, por isso, encontra, melhor ou pior, um equilíbrio muito subjectivo. Procura-se um necessário⁶ e mais *seguro* controlo do processo, como garantia de maior rentabilidade, ou seja, mais eficácia com mais economia de esforços face aos resultados possíveis, já que, numa analogia com a "lei dos rendimentos decrescentes", ao aumento das cargas de treino, não corresponde sempre o aumento da performance.

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

⁶Claramente em oposição ao "ensaio e erro".

Fundamentação

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

- Máxima eficácia
- Benefícios mútuos

E isto porque se objectiva o Homem na sua globalidade biopsicossocioaxiológica (na expressão de Sílvio Lima).

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

A seguir, encontramos como motor principal da modalidade o combate inerme, cuja inerente riqueza situacional (eu-mundo) o torna um verdadeiro trampolim de procura de eficácia, e trampolim porque estádio de passagem que, além de dar um significado de "desporto de combate" ao Karaté, se torna um instrumento potencial de desenvolvimento e evolução do Homem actual, no sentido de o tornar cada vez melhor um ser humanamente eficaz.

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

AS DIMENSÕES DOS EXERCÍCIOS DE TREINO DE KARATÉ-DO

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

Primeira: Técnica Corporal

Aspecto formal e Aquisição de Força

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

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

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

O Kime

É nesta primeira dimensão que TOKITSU orienta o treino para o desenvolvimento do *kime*⁷ que ele coloca a cobrir duas características: "a perfeição formal do gesto e o grau de força elevado até ao limite" - que são os dois aspectos referidos para esta primeira dimensão, podendo inferir-se que o *treino desta dimensão passa pelo desenvolvimento óptimo do Kime*.

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

⁷Kimé, é uma noção complexa que segundo Habersetzer, se pode traduzir por " 'eficácia penetrante' ou de 'cisão última', [...] [englobando] o conjunto das acções físicas e mentais que intervêm simultaneamente na última fase do movimento, um pouco antes do impacto e mantido um pouco depois [...]", considerando-a, em última análise, como "a fase realmente eficaz de uma técnica". (Habersetzer, 1986, 1º vol., p. 42).

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

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

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

Segunda: Maai e Hyoshi

Maai-Hyoshi

"A segunda dimensão comporta duas componentes que se interpenetram, o maai e o hyoshi [...]" (TOKITSU, 1979, p.65). *Ma* exprime distância quer no sentido de intervalo de espaço, como no de intervalo de tempo, e o verbo *ai* "exprime um reencontro entre duas pessoas ou objectos" (*ibidem*). Assim, *Maai* exprimirá um "[...] movimento de aproximação e afastamento entre pessoas ou objectos" (*ibidem*, p. 66), movimento entendido num sentido espaço-temporal, pelo que poderemos entender desde já a intrínseca relação com a noção de *Hyoshi*, ao integrar dois tipos de "movimentos": um em relação a si mesmo, e outro em relação ao adversário, sendo esta dicotomização uma referência possível para a análise do Kumité.

Se *Maai* tem a ver com a distância espaço-temporal relativa (de si para si ou de si com o outro), *Hyoshi* tem a ver com o estado de modificações sucessivas que o *Maai* vai tendo no desenrolar do combate, ou melhor, do exercício, principalmente nos de Kumité já que é aqui que se colocam em interacção directa dois sistemas abertos complexos, com distâncias próprias e entre si (*Maai*), e num ritmo de evolução que vão tendo no desenrolar do combate (*Hyoshi*).

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

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

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

Referencial

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

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

É essencialmente tendo isso em linha de conta que "[...] o kata se oferece como um excelente exercício para o assimilar das cadências de combate", permitindo "[...] alargar a nossa capacidade de sincronização das cadências" já que são muitas as que "se sucedem em cada kata" e de kata para kata, dirigindo-se também este exercício para "[...] encontrar a articulação dos gestos entre si" (TOKITSU, 1979, p.93). É naquele sentido que entendemos estas referências de Tokitsu, Funakoshi, etc., pelo que evidenciamos bem a necessidade de referenciar, neste caso, os exercícios de kata com o combate, o que nem sempre acontecerá, ou seja: sendo a actividade fundamental o combate inerme, interessa a ele referenciar todos os exercícios físicos utilizados, que aparecem como uma necessidade face ao objectivo de melhoria das aptidões para aquela actividade que por si só não contém as situações que permitam uma racional e controlada evolução eficaz rumo aos objectivos pretendidos.

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

Terceira: Yomi

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

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

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

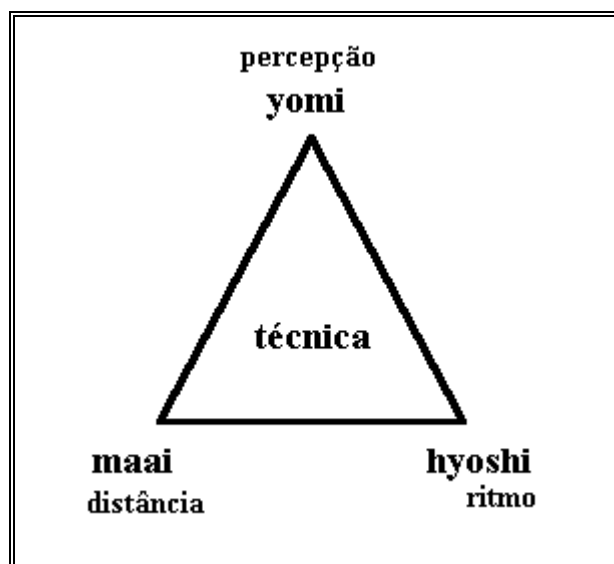
Conclusão

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

Nesse sentido, gerir um exercício é, antes de tudo, gerir uma situação com **acções motoras** definidas (técnicas) onde se manipulam claramente **objectivos** no âmbito da distância (*maai*), ritmo (*hyoshi*) e percepção (*yomi*).

Os objectivos de percepção têm a ver com o factor de treino táctico. Os objectivos de ritmo têm a ver com o factor físico. A manipulação de objectivos de distância encerra manipulação de variáveis físicas e/ou técnicas.

DIMENSÕES DOS EXERCÍCIOS DE TREINO



O EXERCÍCIO / TAREFA DE TREINO

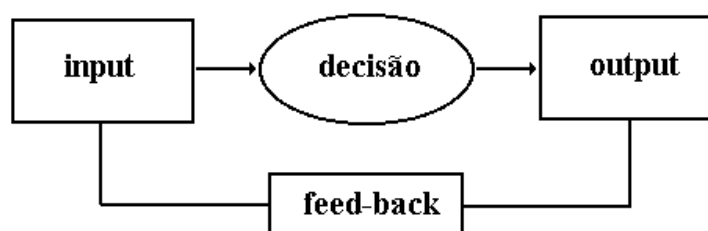
Depois de olharmos os conceitos Budo que atravessam a prática do Karaté desde a transição do século XIX para o XX, vamos agora incidir um olhar particular a alguns conceitos do Controlo Motor e da Aprendizagem e da Teoria e Metodologia do Treino, culminando na apresentação de uma classificação de exercícios de treino.

Modelo de Interpretação do Acto Motor

O treinador de Karaté propõe, durante a aula ou treino, um conjunto de actividades cuja unidade funcional mais objectivamente identificável é a *tarefa* ou o *exercício*. Na verdade, o treinador é um gestor de tarefas, pois é através da realização destas que os praticantes de Karaté evoluem na modalidade.

Do ponto de vista mais geral a tarefa visa estimular o comportamento motor de um executante, ou seja, visa contribuir para que o executante observe um conjunto de condições de entrada (input – análise da situação), para que tome uma decisão (solução mental do problema), execute uma acção determinada (output – solução motora do problema), e que essa resposta seja, ela mesma, objecto de análise de retorno (feed-back – conhecimento dos resultados), acrescentando-se às condições de entrada já evidenciadas.

FASES DO ACTO MOTOR (MODELO FECHADO)



Trata-se, portanto, de uma estimulação a diversos níveis, e não só ao nível da resposta propriamente dita. Estimulam-se as estruturas de análise, as de decisão e as de resposta. E tudo isto antes, durante e após a resposta propriamente dita.

Podemos mesmo considerar que existem duas fases principais no acto motor:

- ❑ Fase percepção-decisão - uma fase que engloba o estado perceptivo e o de decisão, sendo o primeiro referente à recolha das informações mais úteis ao gesto, e o segundo referente ao tratamento das informações com vista à escolha do comportamento mais adequado;
- ❑ Fase execução-controlo – engloba a realização do acto motor e o retorno de informações importantes para a avaliação desse acto.

Estas fases principais podem ser comparadas com aquilo que já denominámos de dimensões dos Exercícios de Treino de Karaté: *Yomi* (percepção), *Maai* (distância) e *Yoshi* (ritmo), apoiando-nos em TOKITSU (1979).

A fase de percepção-decisão tem fundamentalmente a ver com a dimensão *yomi*, enquanto a de execução-controlo se referencia a *maai* e *yoshi*.

O Exercício/Tarefa como necessidade

Os exercícios, num sentido restrito e à luz da teoria geral do treino, são manifestações ordenadas e combinadas de acções motoras com exigências específicas sobre as estruturas fisiológico-funcionais, representando o meio mais importante ao dispor de treinadores e atletas para a melhoria da prestação (BERGER e HOUPTMAN, 1985, p.14).

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

Em analogia com o conceito de *tarefa motora* que se refere à *organização de acções motoras em torno de um objectivo*, podemos concluir que o Exercício de Treino encerra a noção operacional de que o *objectivo* e as *acções motoras* podem ser observáveis e mensuráveis.

Só a consciência do objectivo do exercício é que permite encontrar um primeiro nível de estabelecimento do *critério de êxito* da tarefa, ou seja:

- Se o executante atingiu o objectivo da tarefa, significa que teve êxito na sua realização;
- Se o executante não atingiu o objectivo da tarefa, significa que não teve êxito na sua realização.

O executante estruturará o seu comportamento motor, executando as acções necessárias para concretizar o objectivo determinado. É mesmo essa unidade entre as acções motoras e o objectivo que convém realçar, pois poderão existir acções motoras que não concorrem para a concretização do objectivo, ou poderão faltar outras acções nesse mesmo sentido.

Os objectivos das tarefas normais no comportamento motor no desporto actual, podem ser classificados em três categorias:

- *Concretização*: refere-se ao tipo de objectivos cuja medida é dicotómica – marca golo ou não marca, acerta no alvo ou não acerta, etc.
- *Padronização*: refere-se aos comportamentos que visam aproximar-se de um modelo de comportamento ideal – executa correctamente o movimento ou não.
- *Mensuração*: refere-se às medidas métricas ou cronométricas – metros que saltou ou percorreu, tempo consumido no percurso, etc.

No Karaté, os critérios de êxito são preponderantemente assentes na categoria relativa à padronização, e não só no que respeita ao *kata*. Na verdade, quando olhamos para uma técnica classificada actualmente como *ippon* (boa forma, atitude desportiva, distância correcta, aplicação vigorosa, *timing* adequado, *zanshin*), o fundamento da pontuação que traduz o êxito da execução está muito na padronização, embora a tendência seja para que essa padronização vá deixando os modelos restritos do comportamento ideal, para se alargar a modelos mais integradores: que correspondam cada vez mais a uma visão multi-estilos da modalidade.

No treino, o gestor da prática (treinador) procura medir o êxito dos praticantes na tarefa apresentada, identificando as mudanças comportamentais desejáveis para que o nível de êxito aumente.

Assim, poderemos dizer que no Karaté é possível que o critério de êxito se esbata no próprio comportamento motor, ou seja: o comportamento motor confunde-se em si com o objectivo da tarefa. Esta característica pode levar à conceptualização da modalidade como uma antologia de comportamentos motores (técnicas) e que o ensino e treino da modalidade passa essencialmente pelo ensino das técnicas: ensino dos comportamentos.

Mas também é possível que o critério de êxito em cada tarefa seja objectivável mais em termos de concretização (manter a distância, tocar no abdómen, projectar o adversário...) do que em termos de padronização (deslocar-se em tsugi-ashi, fazer um gyaku-zuki, fazer um de-ashi-barai...).

Assim, será importante notar que as tarefas organizadas para a sessão de treino possam ter diferentes níveis de análise em termos de critério de êxito, e que esse nível de análise deverá procurar coerência com os requisitos da prática da modalidade.

Estrutura Cinemática e Exigência Funcional

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

Logo aqui podemos destacar a importância que uma tal classificação pode ter para o treinador de Karaté pois, como quisemos fazer notar, é o aspecto cinemático observável pelos juízes um factor determinante à obtenção da vitória em competição institucionalizada (a "boa forma" das regras), e isto evidencia-se ainda mais nas provas de Kata.

Pode pois a manipulação incidir mais na estrutura cinemática do exercício (movimento do punho mais rectilíneo, rodar o pé de apoio, não dobrar tanto o tronco, etc.) ou, por outro lado, mais no aspecto das suas exigências funcionais (carga), referentes mais ao grau de esforço ou intensidade (mais ou menos repetições por unidade de tempo, mais ou menos rápido, mais ou menos *Kime*, etc.) e à quantidade total de trabalho ou volume (maior número de repetições, mais tempo em execução, etc.).

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

Forma e Conteúdo

À realização dos objectivos de aprendizagem e mesmo de automatização técnica, estará inerente um processo de "repetição sistemática e orientada do exercício físico" (SOARES, 1986, p.200). Este autor preocupa-se em referir dois "aspectos diferentes" no exercício: o conteúdo e a sua forma.

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

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

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

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

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

É um erro o Treinador dar apenas instrução sobre a forma do movimento, ou seja, sobre os deslocamentos dos segmentos corporais (descrições, demonstrações, etc.) independentemente do objectivo concreto desse gesto. Mesmo em modalidades como o Karaté que acumula em certas situações de arbitragem uma exigência dupla (eficácia e forma), a forma é sempre o meio justificado pelo fim do gesto em si mesmo. Concluindo, como o faz

magistralmente Jean-Pierre FAMOSE (1991, p. 261): “as correcções podem centrar-se na configuração do gesto, mas nunca se deverá esquecer de as vincular ao efeito a ser obtido com esses gestos”.

Uma Classificação de Exercícios

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

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

CLASSIFICAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE TREINO

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

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

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

BIBLIOGRAFIA

- BARRETO, Hermínio et al. (1980), *Da Actividade Lúdica à Formação Desportiva*, Lisboa, CDI-ISEF.
- BERGER, Joachim; HAUPTMAN, Michael (1985), "La Classificazione Degli Eercizi Fisici", *Scuola Dello Sport*, Franco Carraro, Roma, Anno IV (nuova serie), nº 2, Nov., pp. 36-41.
- BOMPA, Tudor (1999), *Periodization: Theory and Methodology of Training*, Champaign, Human Kinetics.
- CASTELO, Jorge, *Didáctica da Aprendizagem e Aperfeiçoamento do Karate da Iniciação à Competição (Kumité/Shiai)*, Curso Fomentado pela FPK, Abril de 1987 (não publicado).
- CASTELO, Jorge, et al. (1996), *Metodologia do Treino Desportivo*, Cruz Quebrada, Edições FMH
- EVANS, John K. (1988), "The Batle for Olympic Karate Recognition WUKO vs. IAKF", *Black Belt*, Burbank, Rainbow Publications, vl.26, nº2, Feb., pp. 54-58.
- FAMOSE, J-P.; BERTSCH, J.; CHAMPION, E.; DURAND, M. (1983), *Taches Motrices et Stratégies Pédagogiques en Education Physique et Sportive*, Dossier Education Physique et Sport – nº 1, Paris, Ed. Revue EPS.
- FAMOSE, J. (1991), "Aprender et Enseigner", "Comment Favoriser l'Aquisicion des Habilités Sportives", "L'Aprendissage Moteur", "Le Foncionement d'une Acte Moteur Efficace et Efficient", em: *Memento de L'educateur Sportif – Premier Degre*, Paris, INSEP, pp. 249-285.
- FIGUEIREDO, Abel (1987), "O Significado Actual do Karaté - Arte Marcial / Desporto de Combate?", *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, Lisboa, Livros Horizonte, Vls. IV, nº 22, Nov./Dez., Dossier, pp. I-VII.
- GLEESON, Geof (1983), *Judo Inside Out - A Cultural Reconciliation*, Wakfield - West Yorkshire, Lepus Books.
- HABERSETZER, Roland (1987), *Karaté-do*, "Enciclopédie des Arts Martiaux", Paris, Editions Amphora, 3 vls.
- HEGEDŰS, Jorge (1980), "Classificación de los Ejercicios", *Stadium*, Buenos Aires, Ano 14, nº 80, Abril, pp. 23-26.
- MIYAGI Chojun (1936), "An Outline of Karate-do", in: McCARTHY, Patrick (1999), *Ancient Okinawan Martial Arts – Koryu Uchinandi*, Vl. 2, Tuttle Publishing, pp. 38-55.
- McLAREN, Ian (1988), "Tribute to a Master - Masatoshi Nakayama (1913-1987)", *Fighting Arts International*, Terry O'Neill, Merseysyde - England, nº 48, Fev., pp. 24-28.
- NEUMEIER, August; RITZDORF, Wolfgang (1994), "A Técnica Individual", *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, Lisboa, Livros Horizonte, Vls. XI, nº 61, Maio/Jun., pp. 19-26.
- SOARES, Jorge Adelino (1986), "O Exercício Físico: um Meio para Atingir um Fim", *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, Lisboa, Livros Horizonte, Vls. II e III, nºs 12 e 13, Março/Abril e Maio/Junho, pp. 119-204 e pp. 10-14.
- TOKITSU, Kenji (1979), *La Voie du Karate - Pour une Théorie des Arts Martiaux Japonais*, Paris, Editions du Seuil.
- WAZNY, Z. (1982), "Développement du Système de l'Entrainement en Sport", *Wychowanie Fizyczne i Sport*, Pologne, nº 4 pp. 167-182 - Tradution de Patricia Vandewalle.