

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

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATÉ

MÓDULOS: KATA / BUNKAI

**ABEL FIGUEIREDO (GOJU) / JOÃO DIAS (SHITO)
JOAQUIM GONÇALVES (WADO) / JOSÉ RAMOS (SHOTO)
2005**

Introdução

O treino de Karaté encerra grupos de exercícios como o Kihon, Kata, Bunkai e Kumité, e os exercícios de Kumité e Kata deram origem, desde 1970, a duas provas da competição institucionalizada da Federação Mundial de Karaté (FMK/WKF), na qual se encontra filiada a FNK-P – única federação com utilidade pública desportiva no seio do Karaté Nacional.

Os Kata de Karaté são exercícios de uma riqueza histórico-cultural impressionante e actualizam um treino técnico imprescindível à evolução de qualquer praticante da modalidade. Saber fazer um Kata é dominar uma estrutura complexa de treino individual que visa o desenvolvimento físico, técnico, psicológico assim como a culturalização própria da modalidade.

A Federação Mundial de Karaté (WKF) após as alterações regulamentares de Outubro de 2000 que entraram em vigor em 2001, introduziu os Shitei Kata (Kata obrigatórios) para as pré-eliminatórias.

Esses Kata são:

Goju: Saipha / Seipai;

Shoto: Jion / Kanku(dai);

Shito: Seienchin / Bassai(dai);

Wado: Seishan / Chinto.

O sistema de competição baseado nos Shitei Kata é utilizado à mais de quinze anos na Federação Japonesa de Karaté (JKF). Como nos refere Keiichi Hasumi (Director Chefe da JKF), a Federação Japonesa de Karaté seleccionou dois tipos de Kata representativos de cada um dos quatro grupos principais de escolas e designou a sua totalidade como SHITEIGATA.

Na parte referente aos Exercícios de Karaté do Curso de Nível II, serão utilizados os seguintes Kata como fonte de trabalho e problematização:

Goju: Saipha / Shoto: Jion / Shito: Seienchin / Wado: Chinto.

A base documental para estes Kata pode ser referenciada em:

Japan Karatedo Federation (1999); Karatedo Kata Model for Teaching – Shiteigata, Japan, Baseball Magazine (ISBN4-583-03565-9).

Aconselhamos todos os Treinadores a adquirirem esse livro.