

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

**DIDÁCTICA DO KARATÉ  
OS FUNDAMENTOS TÉCNICOS**

**ABEL FIGUEIREDO  
JULHO DE 2005**

## INTRODUÇÃO

Etimologicamente, *didáctica* significa “arte de ensinar”, e normalmente o discurso sobre a didáctica inicia-se por reflectir sobre um percurso entre uma visão tradicional do ensino como uma arte até à visão actual do ensino fundamentado em pressupostos cada vez mais científicos.

Actualmente o termo *didáctica* ultrapassa o seu sentido etimológico, colocando-se no âmbito das Ciências da Educação (BAÑUELOS, 1990, p. 3), emergindo como o “estudo científico da organização das situações de aprendizagem vividas por um ‘educando’ para alcançar um objectivo cognitivo, afectivo ou motor.” (LAVALÉE, 1973, citado por PIERON, 1988, p. 12).

No contexto da componente fundamental da Formação de Treinadores de Karaté, a *Didáctica do Karaté* é vista como o estudo científico da organização das situações de aprendizagem do ponto de vista da “matéria ou conteúdo de ensino” que é nada mais nada menos do que o Karaté actualizado em cada *dojo*.<sup>1</sup>

Como nos alerta SIEDENTOP (1991, p. 4-17), a sabedoria pedagógica (*expertise*) combina a eficácia pedagógica do agente de ensino com o saber da matéria de ensino. Pensar que o domínio da matéria de ensino é o único aspecto importante para um treinador eficaz é pensar que o desenvolvimento das habilidades de ensino e das competências de gestão do treino podem ficar para segundo plano. Pensar que se pode negligenciar o conhecimento da matéria de ensino, é assumir uma atitude tecnocrática pouco rica para uma gestão de qualidade do treino de Karaté.

É de elogiar, portanto, a necessidade de combinarmos harmoniosamente o conjunto de habilidades de ensino que podem ser identificadas e desenvolvidas através de uma abordagem científica, com o domínio do Karaté como um campo de conhecimento (um saber sobre a “matéria de ensino” Karaté), o que permite então o denominado *expertise* que já traduzimos em outros contextos como *sabedoria pedagógica*. A Didáctica do Karaté contextualiza-se, portanto, na matéria de ensino que é o Karaté.

No âmbito dos cursos de Treinadores de Karaté de Nível II, o objecto de análise da Didáctica são os fundamentos técnicos ofensivos e defensivos assim como os fundamentos tácticos. Para o nível III, os fundamentos estratégicos emergem como aspecto relevante onde a técnica e a táctica adquirem significado robustecido.

Neste documento vamos iniciar por abordar os Fundamentos Técnicos concentrando-nos em três níveis de análise geral. De seguida avançaremos para os Fundamentos Técnicos Ofensivos para terminarmos com os Fundamentos Técnicos Defensivos.

---

<sup>1</sup> Quando o olhar científico se coloca do ponto de vista da organização do processo de ensino e aprendizagem, denominamos esse contexto de estudo como Pedagogia do Karaté com os comportamentos de ensino (treinador) e de aprendizagem (praticante) e a respectiva contextualização relacional. Por fim, a Teoria e Metodologia do Treino revela-se no estudo específico dos fundamentos fisiológicos para as melhores opções estruturadas nos fundamentos metodológicos que também são enriquecidas com o estudo mais metodológico da organização tradicional dos exercícios de Karaté.

## FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Falar em *fundamentos técnicos* é focar a atenção na abordagem inicial dos gestos básicos do combate de Karaté.

Na verdade, todas as formas de organização do treino de Karaté (Kihon, Kata, Bunkai e Kumite) assentam sempre no pressuposto de elevação das condições de prestação do praticante no combate inerme (sem armas).

No entanto, o combate encerra uma realidade global e não exclusivamente técnica. Para além desta, temos a preparação táctica (condicionantes bioinformacionais), a preparação psicológica (condicionantes afectivo-emocionais), a preparação teórica (condicionantes culturais) e como fundamento de todas, temos a preparação física (condicionantes bioenergéticas).

Focar a atenção nos fundamentos técnicos, é momentaneamente ficar de forma sistemática atento ao estudo profundo dos gestos básicos do combate, mas sem perder a coerência com o todo que é a realidade combate: não exclusivamente técnica, mas também táctica, psicológica, física e mesmo teórica.

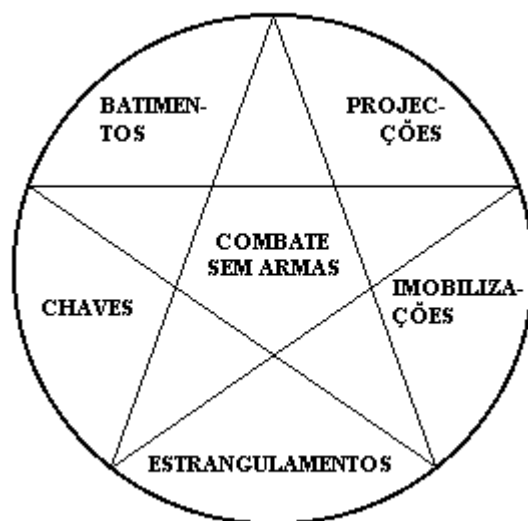
## AS SITUAÇÕES DE COMBATE EM KARATÉ

Num primeiro nível de análise, importa reflectir sobre a fundamentação eclética do Karaté.

É conhecido por todos que os aspectos mais difundidos do Karaté, nomeadamente os *atemi wasa* não correspondem à totalidade da matéria de ensino. São uma das partes fundantes do Karaté e certamente são a essência da expressão competitiva institucionalizada na prova de Kumité, mas não são a única. Os fundamentos técnicos da matriz essencial da modalidade podem-se e devem-se agrupar em cinco grupos:

- Batimentos (toques);
- Projecções;
- Chaves;
- Estrangulamentos;
- Imobilizações.

## RODA DAS SITUAÇÕES DE COMBATE SEM ARMAS



Por isso mesmo, é de salientar a utilização de diferentes tipos de situações fundamentalmente assentes numa linha potencial de actuação: desequilíbrios – batimentos – projecções – imobilizações – chaves – estrangulamentos. Desequilibramos (ou aproveitamos o desequilíbrio) para passarmos à roda das situações de resolução do combate sem armas.

### Os Batimentos / Toques

A regra que introdutoriamente elogiamos<sup>2</sup> no jogo de combate é a regra do *controlo dos impactos* transmitidos ao "adversário" que é, na verdade, o companheiro de jogo / treino / desenvolvimento. O jogo baseia-se na aproximação ou no toque com as superfícies de impacto virtual, que regulamentarmente são os pés e as mãos para o Karaté competitivo institucionalizado, o que é diferente da realidade luta cujo objectivo é o impacto.

Para a criança, não se deve tratar de "bater" mas sim de *tocar* no seu companheiro de jogo, e existe explicitamente a diferença entre a realidade bater e a realidade tocar; é evidente o carácter *biplanear* da situação, já que esta realidade pode ser assumida simbolicamente como aquela. Quando combatem, são adversários, e a vitória, agonisticamente, pode simbolizar a morte do adversário<sup>3</sup>, representando, pois, esse papel, e a competição só existe enquanto o fazem; por outro lado, estão conscientes que representam um papel e de que não são o papel representado, não são adversários reais.

Valendo pontuar com as mãos e os pés, sem necessidade obrigatória de agarrar, temos uma *distância* característica entre os jogadores. Devido a esta distância, a *leitura da situação* é predominantemente visual, trabalhando a atenção e concentração na sua movimentação face à do seu adversário, que lhe tenta tocar e evita ser tocado. A manipulação activa e intencional da distância marca o *ritmo* do jogo.

<sup>2</sup>Está inerente uma escala de valores que faz apelo ao respeito total pelo outro.

<sup>3</sup>É este o sentido do *ippon* (ponto) na pontuação de Karaté: pressupõe que no caso de o movimento não ser controlado (princípio do *sun dome*) ele levaria à morte do adversário; hoje, com a modificação das regras existe a tendência para perder este sentido. Ver, sobre o assunto: "O 'Ippon' no Karate (Análise Geral da Pontuação na Prova de Kumité)", *Bushido - Artes Marciais e Desportos de Combate*, Lisboa, nºs 13, 16, 17 e 18, Jan. 90, Abr. 90, Maio 90 e Jun. 90.

A precisão do toque é a primeira função que tem que ser objectivada ( direcção e sentido do impacto virtual), definindo a compreensão das técnicas de aproximação e percussão.

A guarda, enquanto atitude preparadora do ataque e da defesa, rendibilizadora, assim, de movimentos de aproximação e afastamento do adversário de luta, surge como aspecto importantíssimo para o apoio de todo o jogo. A guarda não se restringe a uma posição das mãos, antebraços, braços, pés, pernas, coxas, tronco e cabeça, mas assume importância ao nível mental (atenção/concentração).

### **As Projecções**

Aqui os *desequilíbrios* não se criam apenas pelo enquadramento face ao adversário e pela manipulação da distância. O *contacto corporal* permite uma outra exploração mais directamente manipuladora do *desequilíbrio* suficiente ao momento de entrada.

Manipular esse *desequilíbrio* directamente com o objectivo de projectar o adversário com as costas no chão, ou de forma a ter zonas de pontuação descobertas, pressupõe preparação da acção de projectar, tal como manipular o *desequilíbrio* pela gestão da distância com o objectivo de rentabilizar os virtuais impactos pressupõe preparação do soco ou pontapé.

As *pegas*, enquanto atitude preparadora do ataque e da defesa (embora a pega possa ser penalizável se exclusivamente defensiva), surge como elemento importante para a fundamentação do jogo. A pega não se restringe a um contacto entre as mãos e o corpo / gi do adversário: desde os pés à cabeça e com apelo à atenção e concentração constantes (ler a situação) estimulam e suportam-se em domínios de sensorialidade extremamente importantes.

Por outro lado, ser projectado em segurança implica, em primeiro lugar, materiais adequados (chão acolchoado) e, em segundo lugar, uma abordagem coerente às *quedas*. A estimulação labiríntica deverá ser precoce, para que a queda por projecção surja com segurança.

### **As Imobilizações**

De uma distância “longa” com uma sensorialidade predominantemente visual e de outra “média” com contacto entre os membros superiores e o corpo, passamos a uma outra situação em que a distância é “curta” e a estimulação sensorial passa a ser predominantemente táctil ou quinesésica: imobilizações / luta no chão.

O essencial das imobilizações depende do seu principal objectivo: manter as omoplatas do adversário junto do solo. Assim, o *controlo dos ombros* é fundamentador das imobilizações.

O ajustamento corporal em relação ao outro é importante no sentido do impedimento da fuga da imobilização. A *linha de gravidade* do imobilizador não deve cair no tronco do imobilizado já que ele utilizará esse factor para a rotação e saída da imobilização; por outro lado não deverão existir demasiadas *folgas* que deixem liberdade de rotação debaixo do imobilizador.

## **As Chaves e Estrangulamentos**

A chave visa provocar a imobilização ou desistência do adversário através do controlo de uma articulação nos seus limites normalmente mais dolorosos.

O estrangulamento visa a interrupção normal da irrigação sanguínea cerebral ao nível do pescoço, levando à desistência do adversário.

O controlo técnico da sua execução é fundado numa formação ética suficiente para a percepção de que a situação de controlo articular ou de estrangulamento é de algum risco. Por razões de segurança as abordagens a estas situações deverão surgir apenas após diagnóstico de nível maturacional e de relacionamento entre os alunos suficiente.

## **A EMANCIPAÇÃO DOS ELEMENTOS CONSTITUTIVOS**

A seguir, num segundo nível de análise dos fundamentos técnicos da Didáctica do Karaté, importa reflectir sobre o facto das dimensões de organização da prática se emanciparem como formas autónomas de Karaté.

Em primeiro lugar é de referir que o *Kata* é também visto em determinados domínios como um fim em si mesmo: existe a prova competitiva de Kata individual. Falar em competição institucionalizada da modalidade é falar em dois tipos de provas: Kumité e Kata incluindo esta última já uma subprova de Bunkai.

A circunstância lançada pelas regras competitivas institucionalmente estabelecidas e desenvolvidas pela hoje denominada Federação Mundial de Karaté (FMK) onde se encontram filiadas as federações nacionais representativas da modalidade, quer para a prova de Kata, quer mesmo para a de Kumité, são circunstâncias redutoras que, como quaisquer outras, qualificam a situação de combate numa outra ordem qualitativa, o que leva mesmo alguns mestres de Okinawa a dizerem que isso não é o Karaté-do.

A preparação de um competidor de rendimento para a prova de Kata terá de ser planeada em função da prova em si mesma. Se existem relações entre a avaliação da prova de Kata e a prova de Kumité, no entanto, são notórias as diferenças em função das finalidades regulamentarmente estabelecidas para a respectiva avaliação. Caso não existissem diferenças, o treino de Kumité serviria para aumentar o rendimento específico no Kata e o de Kata serviria para aumentar o rendimento específico na prestação em Kumité. Embora os pressupostos da criação destas dimensões de organização da prática de Karaté tenham sido a rentabilização das competências para o combate inerme, sem dúvida que hoje, deveremos ter em atenção uma outra realidade: a sua emancipação própria. Um interessante indicador disso mesmo é que aquilo que denominamos dimensões de organização da prática de Karaté (Kihon, Kata, Bunkai e Kumité)<sup>4</sup>, são denominadas por muitos como os “elementos constitutivos da modalidade” (CHEMAMA, 1994, p. 32).

É mesmo nesse sentido que a avaliação normal dos níveis de prática no Karaté (graduações) se fundamenta também na avaliação da prestação em Kihon, Kata, Kumité e, em algumas escolas, Bunkai. Não se trata de uma avaliação exclusivamente fundada no combate inerme, mas sim nos elementos constitutivos da organização técnica da modalidade.

---

<sup>4</sup> Que também já denominámos como “dimensões tradicionais do treino de Karaté”, ou “grupos de exercícios de prática de Karaté”.

Embora conscientes de que ficar restritos ao exercício e perder o fundamento é uma escolha restritiva, e como tal, depende do sentido da gestão a dar à prática da modalidade; embora conscientes que caracterizar uma prova competitiva do Karaté, não é caracterizar globalmente a modalidade nos seus fundamentos; embora conscientes que as suas regras competitivas modificam em maior ou menor grau o combate sem armas, criando situações que deixam de ser a o combate no sentido profundo e passam a ser situações institucionalizadas (desenvolvidas fundamentalmente dos jogos ou exercícios de treino para esse combate); embora conscientes de que o estabelecimento dos elementos constitutivos da organização técnica da modalidade (Kihon, Kata, Bumkai e Kumité) representam uma simplificação redutiva; embora tudo isso, sem dúvida que a referência regulamentar da modalidade pode e deve ser elogiada para que se não perca, na sua evolução, a referência com os seus fundamentos.

## **FUNDAMENTOS BÁSICOS DE ORGANIZAÇÃO DIDÁCTICA**

Por fim, num terceiro nível de análise didáctica sobre o Karaté, importa evidenciar a necessidade de simplificar as situações de treino técnico, tático e estratégico. Trata-se portanto de criar condições de exercitação parcial e preparatória de forma a facilitar a aprendizagem progressiva.

Alguns princípios básicos devem ser respeitados nos fundamentos técnicos:

- A situação de combate deve ser simplificada, criando exercícios parciais e preparatórios de forma a facilitarem a aprendizagem. No caso de não ser possível tal divisão, deve abordar-se a técnica em questão segundo uma execução mais lenta;
- Os exercícios parciais e preparatórios, devem estar bem estruturados, sem descurar a definição dos aspectos centrais (objectivos, componentes críticas ou pormenores técnicos a cuidar, etc.);
- O praticante em ambiente de aprendizagem tem necessidade de receber informações de retorno pertinentes para melhorar a execução seguinte (feed-back) e continuar motivado para a exercitação (elogios, incentivos, etc.);
- A orientação a dar ao ensino do Karaté deve sempre permitir a descoberta das soluções técnicas necessárias para a resolução das situações, promovendo a formação de praticantes criativos e autónomos.

O conhecimento integrado dos conteúdos técnicos do Karaté passam pelas seguintes noções (CHEMAMA, 1994, p. 32):

1. Conhecimento das Técnicas (listagem exaustiva; descrição global; execução);
2. Análise das Técnicas (Como as utilizar – Decomposição; Parâmetros a respeitar na execução; Atitudes pré-requisitadas; Vantagens e inconvenientes);
3. Compreensão das Técnicas (Em que situação as utilizar – Circunstâncias do combate; Intenções);

4. Compreensão dos diferentes Domínios de Prática (Comparação; Utilização das Técnicas segundo o domínio; Interação de todos os domínios: Kihon, Kata...).

Na sistematização proposta por CHEMAMA (1994, p. 28) para a fase de aquisição dos conteúdos básicos do Karaté temos três níveis:

- A aproximação global à situação;
- A análise;
- A síntese.

Este percurso evidencia claramente a necessidade de estar vigilante perante a tendência reducionista de olhar para a análise sem a inicial aproximação global à situação. Este primeiro momento de aproximação é essencial para colocar a compreensão do movimento analítico seguinte. É a única forma de manter a coerência estrutural que permita sair mais rapidamente da análise para a síntese.

Por essa mesma razão elogiamos a componente lúdica<sup>5</sup> na abordagem ao ensino do Karaté (Jogos de Distância, Jogos de Toques, Jogos de Desequilíbrio, Jogos de Imobilização, etc.). A introdução precoce e exclusivista do praticante numa execução analítica é, provavelmente, nefasta.

## OS JOGOS LÚDICOS DE COMBATE

As situações lúdicas que propomos para uma abordagem inicial à solicitação de estruturas onde temos mais dificuldade em chegar com outro tipo de jogos (mesmo que duais) são aquilo que denominaremos como **Jogos de Combate**.

Estes jogos vão surgindo com o sentido de ir estimulando parcelarmente mas de forma coerente as estruturas biopsicosócioaxiológicas<sup>6</sup> dos alunos.

A estratégia de apresentação e progressão dependerá do escalão etário, da ausência ou presença de co-ensino e, fundamentalmente, dos objectivos fundamentais da aula.

Os **jogos de toque**, pela sua facilidade em relação aos recursos utilizáveis, são os jogos a elogiar na abordagem inicial ao Karaté.

Além da solicitação de qualidades como a velocidade segmentar, a coordenação, a precisão, a velocidade de reacção, etc., permitem solicitar a estrutura mental ao nível da atenção e concentração e, muito importante para nós, permitem a introdução simplificada do raciocínio táctico-estratégico.

Em primeiro lugar, o aluno só toca no que está aberto. A seguir procurará o momento mais rentável para o ataque, o que não dependendo só de um dos intervenientes faz elevar o nível de atenção de estruturas de jogo simples para estruturas complexas. Da gestão simples da distância passa-se à manipulação da distância lendo o momento de entrada possível, ou seja, o momento de desequilíbrio do adversário que coincide em mim com um momento potencial de ataque.

---

<sup>5</sup> Ver no Manual do Treinador Monitor de Karaté o documento: O Karaté Infantil e o Desenvolvimento Lúdico – Bases para uma Intervenção Didáctica.

<sup>6</sup>O axiológico que Sílvio Lima nos propõe, direcciona a nossa atenção para o treino com valores de respeito pela integridade física do companheiro de luta.



Nos **jogos de desequilíbrio** também não vemos inicialmente infraestruturas complexas. Para os **jogos de imobilização** deveremos procurar inicialmente que o chão seja seguro, sem necessidade exclusiva de colchões adequados.

Para as **quedas** torna-se adequada a utilização de colchões. Das quedas a partir dos jogos de desequilíbrio, culminar-se-á com as quedas fruto de **projecções** impossíveis de abordar sem equipamentos adequados, por razões de segurança.

### **Jogos de Distância**

Os jogos de distância emergem como situações de apelo à gestão da distância e à escolha do momento de entrada já que o movimento humano caracteriza-se, pela sua bipedalidade, por ser um movimento sucessivo de desequilíbrios equilibradores. Encontrar o momento de desequilíbrio rentável à nossa entrada é encontrar o momento de entrada (*timing*).

Deslocar-se de forma deslizante (sem saltar exageradamente) mantendo os apoios afastados na direcção de movimentação e o centro de gravidade baixo pela flexão das articulações dos membros inferiores que, potenciadora de constantes extensões do e para o adversário directo, estimula bioenergeticamente os músculos implicados e fundamenta a consolidação técnica das várias formas de aproximação e afastamento pelo trabalho neuromuscular correctamente orientado.

Enquanto atacante, a sua atenção/concentração irá evoluindo das preocupações técnicas (deslocamentos simples para a frente e para trás) para preocupações profundamente tácticas (procura do momento correcto para “entrar” no adversário); como defensor, ao tentar manter a distância que o atacante quebra permanentemente, estimula-se intermediamente as estruturas bioinformacionais, colocando a técnica em coerência com a táctica simples.

### **Jogos de Toque**

Complementando os jogos anteriores, solicitam, em primeiro lugar, a *leitura das zonas abertas* no corpo do adversário, para lá tocar e, simultaneamente, a coordenação dos movimentos para um “toque” preciso e eficaz. As zonas a abrir, por razões de segurança, serão: os ombros (mais tarde o rosto/cabeça), o peito, a barriga - para os ataques directos ou frontais - e as zonas laterais do tronco - para os ataques circulares ou laterais.

A *somação dos momentos parcelares* no sentido de acelerar todo o corpo na redução da distância rumo ao adversário, em coordenação com a aceleração da extremidade a contactar com a zona de contacto escolhida é importante; as *direcções* e o *sentido* final que a extremidade segmentar assume perante a zona corporal aberta escolhida para o toque é essencial ao diagnóstico técnico; enfim, a *precisão* (tocar onde se quer tocar) e o *controlo absoluto* do impacto surgem como funções a não descurar. Tratam-se essencialmente de ataques únicos, ainda sem encadeamentos e simulações que mais tarde surgirão.

A **defesa** dos toques virá, conseqüentemente, tendo em atenção a direcção do ataque (directo ou circular) e, essencialmente o nível (alto, médio ou baixo), o que dará as defesas altas, as defesas médias e as defesas baixas. A seguir, na defesa, virá o domínio dos deslocamentos desrentabilizadores dos impactos do adversário que, a um nível mais complexo de leitura da situação, culminará na *esquiva*.

Enfim, o **contra-ataque** que se insere no âmbito dos ataques com a vantagem de ser uma situação clara de aproveitamento do “desequilíbrio” provocado pela movimentação de ataque (falhado por simples erro ou por êxito defensivo) do adversário - daí a importância de introduzir desde o início a noção de que vou abrir uma zona determinada para que ele acredite que me pode atacar, o que pressupõe que o ataque surge essencialmente à zona mais aberta, ou seja, mais desprotegida.

### **Jogos de Desequilíbrio**

Os jogos de desequilíbrio pela manipulação corporal surgem como situações fundamentadoras do conhecimento das situações de equilíbrio/desequilíbrio corporal em função das posições assumidas e, assim, lidas.

A consciencialização das potencialidades de equilíbrio/desequilíbrio perante determinadas posições é fundamentadora da leitura dos momentos e direcções de entrada na guarda adversária.

As forças exercidas sobre o corpo do adversário, através de vínculos diversos (do mão com mão à pega mais complexa) e assim, sobre o seu centro de gravidade, tendem a resultar em direcções com uma componente horizontal que passe no plano vertical perpendicular ao plano vertical definido pelos dois apoios do adversário. Deste modo potenciaremos o deslocamento de um dos apoios do adversário para que recupere o equilíbrio.

Com estes jogos surgem as quedas simples, não fruto de projecções complexas, mas apenas de desequilíbrios, pelo simples facto de "não valer mexer os pés".

A **queda** poderá ser feita a trás, ao lado e à frente (com ou sem enrolamento). Nunca se deverá cair inicialmente em “prancha”, mas tender a oferecer sucessivamente superfícies de contacto ao solo que vão diminuindo gradualmente a energia cinética com que se vai animado. Após a sensação de desequilíbrio a trás ou ao lado, deverá acontecer a rápida flexão dos joelhos de forma a aproximar as nádegas do solo, enrolando o tronco com a sua flexão e da cabeça. O batimento de um ou dos dois membros superiores que no momento final aumentam as superfícies de contacto com o solo e, assim, diminuem a pressão exercida em cada um dos pontos de contacto deve ser treinado adequadamente. Nos desequilíbrios à frente, dever-se-á tender a fazer a queda com enrolamento e só em caso extremo é que se fará a queda directa que põe em risco de contacto com o solo as zonas frontais do corpo (menos protegidas).

Esta queda implica o contacto simultâneo das palmas das mãos e antebraços com o solo, amortecendo a queda por movimentos flexores dos cotovelos e extensores dos ombros. As mãos deverão posicionar-se de forma a protegerem a face em caso de contacto provável com o solo e os joelhos e tronco dever-se-ão manter em extensão afastando o abdómen e membros inferiores do contacto com o chão ficando apenas as pontas dos pés e os antebraços/mãos em contacto com o solo.

### **Jogos de Imobilização**

Os jogos de imobilização caracterizam-se pelo grande contacto corporal entre os intervenientes mas não devem permitir que surjam pancadas provocadas pela aceleração das extremidades segmentares como é o caso dos jogos de toque, pelo menos numa fase inicial.

É de elogiar a sua introdução nos casos em que não conhecermos os comportamentos normais dos alunos em situações lúdicas de jogo dual. As regras que

inicialmente poderão ser restritivas<sup>7</sup> serão um instrumento essencial para essa introdução. À medida que se vai evoluindo nos problemas axiológicos de respeito mútuo pela integridade física do parceiro de jogo, as situações podem complexificar-se.

A atenção de quem imobiliza deve focar-se preponderantemente na cintura escapular do adversário (ombros) e não nos braços, pernas ou parte inferior do tronco. Para que a linha de gravidade não caia perto da linha média do corpo do adversário, o imobilizador deverá colocar-se com o tronco na perpendicular em relação ao tronco imobilizado. Os membros inferiores, mediante contacto do tronco frontal ou lateral, tendem a afastar-se um do outro, com os pés em contacto permanente com o solo, e potenciando os deslocamentos necessários ao ajustamento constante face à movimentação adversária.

Quem está a ser imobilizado procura as folgas existentes para rodar por baixo do imobilizador ou, no caso de não existirem, procura criá-las movimentando-se constantemente. Procura, por outro lado fazer rolar o imobilizador para o lado oposto ao da sua posição, aproximando-se da sua linha de gravidade.

Mais à frente, da imobilização passa-se à situação de procura de imobilização, ou seja, em situação ventral ou de quatro apoios, por exemplo, o atacante procura fazer rodar o defensor para a posição de imobilização (de costas no chão).

Por fim, o que procura a imobilização ou o imobilizado procuram também fazer uma chave ou um estrangulamento ao adversário.

É nossa opinião de que estas situações só deverão surgir após os trabalhos promovidos pelos jogos anteriores.

### **Jogos de Saudação**

A saudação inicial e final, na aula de Karaté, têm um significado, tal como o tem a saudação ao parceiro de jogo, ao adversário. Quanto a nós, o que as une é o sentimento de *respeito*, e o que as diferencia é o sujeito visado. No início e no fim da aula são, primeiro, os mestres antigos e mais velhos, é, depois, o mestre actual e, por fim, são os próprios companheiros de aula; no combate, é o companheiro de treino, ou o adversário. O seu significado, o seu valor, deve ser transmitido às crianças.

A imagem que têm do adulto é, normalmente, lisonjeadora. Convém que vão desenvolvendo a imagem do "outro" com o mesmo sentimento de respeito, pois é na infância que se desenvolve essa imagem. O sentido de respeito deve ser sempre vinculado pela saudação ao parceiro de jogo<sup>8</sup>.

É importante que a aula tenha os seus momentos marcantes de início e de fim, ou seja, os seus "rituais de saudação". Assim, o professor marca o início das actividades que cortam com as actividades anteriores. No fim da aula, também deve existir este momento.

A saudação emerge como um exercício, não de preparação técnica, como é evidente, mas de preparação psicológica e cultural. A saudação é o exercício mais vezes repetido no treino de Karaté.

---

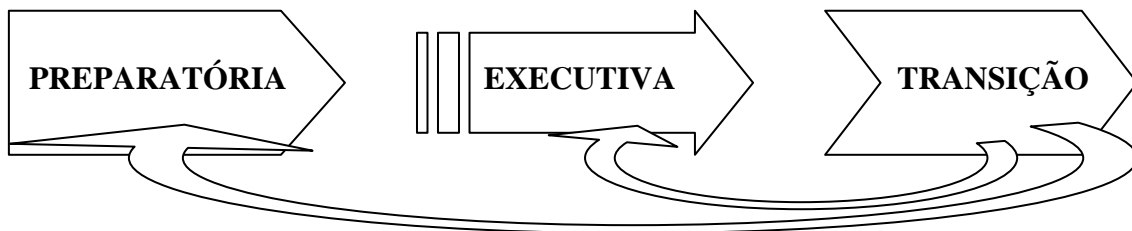
<sup>7</sup>Por exemplo: sem agarrar e utilizando principalmente o tronco, vamos tentar imobilizar o nosso parceiro de jogo deixando-o ficar com as costas no chão o maior tempo possível; quem está por baixo tenta sair sem utilizar as mãos.

<sup>8</sup>Sempre que se nota um comportamento menos respeitador face ao companheiro de jogo, a nossa intervenção pedagógica poderá iniciar-se pela questão: "João... não fizeste a saudação?...". Fazer a saudação é essencialmente combinar mutuamente respeitar as regras individualmente aceites.

## FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS E DEFENSIVOS

O combate encerra períodos activos e interrupções. Os períodos activos têm fases preparatórias, fases executivas e fases de transição (SEBA, 1982, p.50). A fase executiva é essencial para a decisão de ponto. Uma interrupção pode acontecer para atribuição de um ponto, falta ou no final do tempo regulamentar.

### FASES DOS PERÍODOS ACTIVOS DO COMBATE



As fases dos períodos activos podem ser mais ofensivas, defensivas ou mesmo neutras. O caso paradigmático é a **fase preparatória**. Em termos ofensivos poderá conter ajudas que são gestos técnicos que precedem e facilitam a fase ofensiva que podem assumir o papel de deslocamentos, trocas de guarda ou mesmo fintas quando a intenção é enganar o oponente directo. Em termos defensivos a fase preparatória é uma fase profundamente reactiva ao estímulo ofensivo (SEBA, ibidem).

A **fase executiva** é claramente uma fase mais ofensiva ou mais defensiva. Se for mais ofensiva, encerra um conjunto de técnicas que constituem a acção de ataque propriamente dita, com ou sem técnicas de finalização simples, duplas ou múltiplas. Essas técnicas de finalização ofensiva podem ser de punho (seiken, uraken, kentsui, etc.), mão (shuto, haito, etc.) ou de pé (koshi, sokuto, haisoku, teisoku, kakato, etc.) aos diversos níveis de pontuação (jodan, chudan, costas). Se a fase executiva for mais defensiva, conterà técnicas como esquivas, bloqueios, derivações e acções compostas.

A **fase de transição** após uma fase executiva, sendo uma fase composta por comportamentos que facilitam a passagem ao ataque, defesa ou à guarda de base, depende de se segue à fase executiva ofensiva ou à fase executiva defensiva. A fase de transição ofensiva deve procurar não perder a vantagem ofensiva, enquanto a fase de transição defensiva pretende exactamente romper com a desvantagem defensiva da fase anterior. Trata-se de uma tipologia activa da fase de transição, ao passo que a tipologia passiva ofensiva caracteriza a interrupção da acção ofensiva não marcadora e a tipologia passiva defensiva caracteriza a mera acção defensiva sem fins ofensivos seguintes. A tipologia activa da fase de transição defensiva (que leva assim uma intenção ofensiva) pode ser de **resposta**, quando aproveita a interrupção do equilíbrio ofensivo do adversário e passa ao ataque, pode ser **simultânea**, quando faz coincidir a transição defensivo-ofensiva com o impacto defendido da fase ofensiva do opositor (go-no-sen), pode ser **precoce** quando se adianta ofensivamente ao impacto neutralizado ou defendido precocemente na trajectória inicial da fase executiva do opositor (sen-no-sen), e pode ainda ser **antecipada**, quando se adianta ofensivamente à arrancada inicial da fase executiva ofensiva do adversário (tai-no-sen).

A guarda é a acção técnica essencial nas fases preparatórias, embora não deixe de ter sentido nas restantes, tal como os deslocamentos são as acções técnicas de suporte da gestão da distância de combate, pelo que abordaremos estes fundamentos técnicos como ofensivos / defensivos, sendo os primeiros a reflectir.

A seguir abordaremos os fundamentos técnicos ofensivos e os defensivos e todo o raciocínio de análise dos exercícios simplificados de treino de Karaté terá como fundamento o combate institucionalmente regulamentado: prova de Kumité.

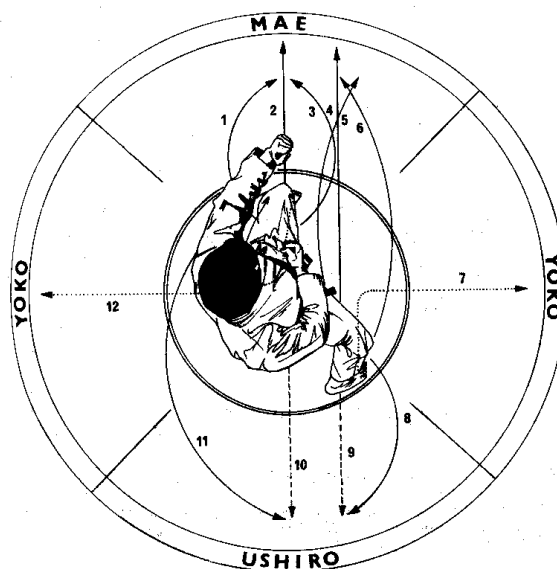
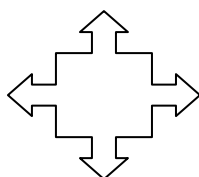
O comportamento técnico ofensivo visa provocar ou aproveitar uma diminuição do equilíbrio energético do adversário, concomitante com o aumento do próprio, ou seja, o ataque eficaz é a acção energeticamente superior que visa diminuir a capacidade energética do adversário.

O comportamento técnico defensivo visa neutralizar o equilíbrio energético positivo do adversário, concomitante com o aumento do próprio, rumo ao contra-ataque

## GUARDA – POSIÇÃO DE BASE (OFENSIVA/DEFENSIVA)

A guarda é a condição indispensável para que o praticante realize com eficácia as principais acções de ataque (e mesmo defesa) em combate:

- Deslocamentos rápidos em qualquer direcção e sentido;
- Execução de ataques;
- Execução de defesas.



Características da Posição de Base (Guarda)	Para quê?
Cabeça levantada (vertical), em posição natural, olhando o adversário com o maior campo de visão possível	Observação / Protecção
Tronco naturalmente virado para o adversário com natural lateralidade e potenciador de pequenos movimentos de aproximação afastamento do oponente	Equilíbrio / Protecção
M. Superiores flectidos pelos cotovelos naturalmente à frente do tronco e/ou cabeça, ocupando espaço à frente desses segmentos.	Cobertura / Preparação de Ataques / Defesas
M. Inferiores com joelhos e tornozelos flectidos	Deslocamentos rápidos
Pés naturalmente afastados e alinhados na direcção do adversário, com as pontas tendencialmente mais (ofensivo) ou menos (defensivo) viradas para a frente.	Direcção dos deslocamentos
A planta dos pés pressiona o solo mais com a parte anterior do que com o calcanhar	Aproveitamento da energia elástica e utilização da tíbio-társica

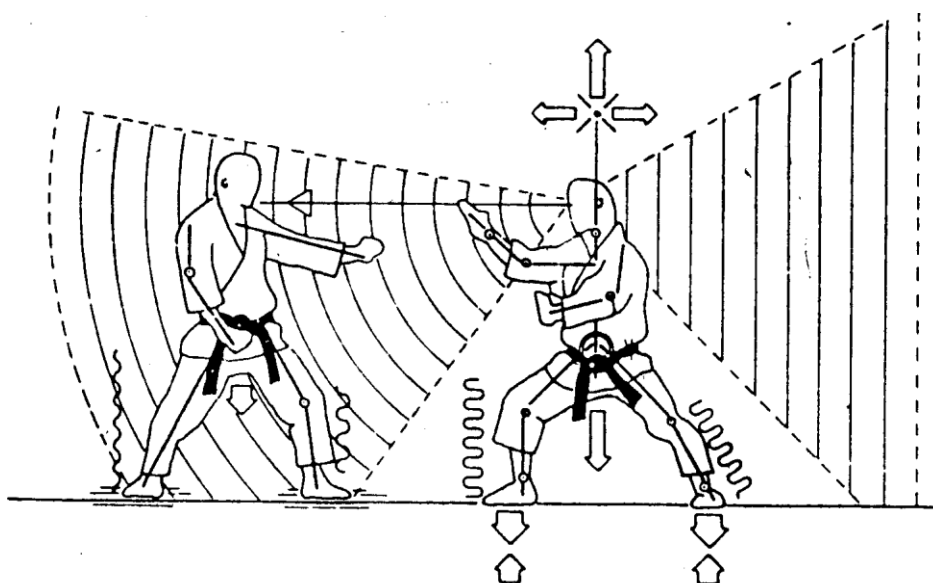
Do ponto de vista dos membros inferiores, as flexões inerentes aos tornozelos, joelhos e mesmo coxo-femorais, têm como consequência o baixar do centro de massa do corpo e permitem que se possa exercer força sobre o chão de forma a obter um deslocamento rápido.

Não é propriamente para aumentar a sua estabilidade que o praticante deve flectir os membros 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.

Neste mesmo sentido, a colocação das pontas dos pés dirigidas para a frente deve ser criteriosa (principalmente no que se refere ao pé de trás). A participação dessa tíbio-társica em termos ofensivos é mais rentável com o pé mais dirigido para a frente do que para trás.

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 necessidade de mobilidade lateral.



A linha de gravidade deve cair sobre o polígono de sustentação e a sua variação indica a orientação e sentido do deslocamento que normalmente se suporta fundamentalmente no pé distal.

Do ponto de vista dos membros superiores, é fundamental que as zonas de impacto (mãos normalmente) 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 assumir 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.

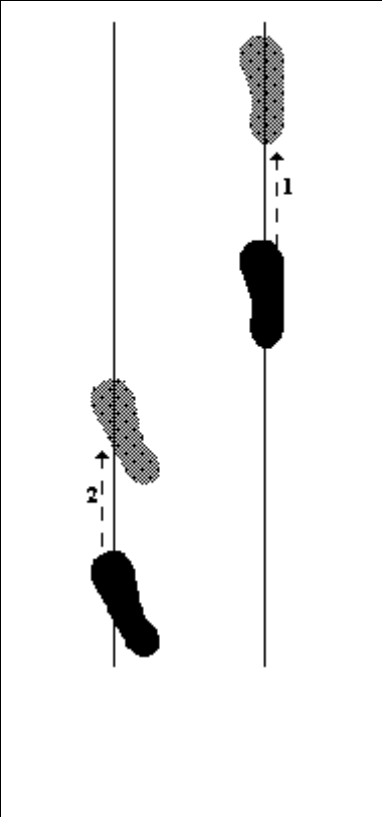
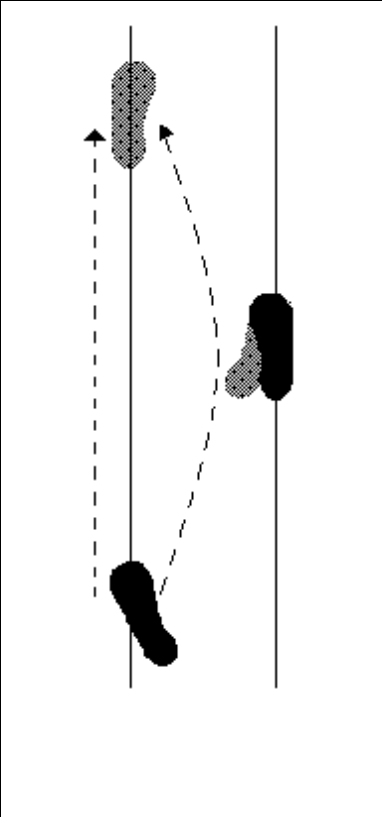
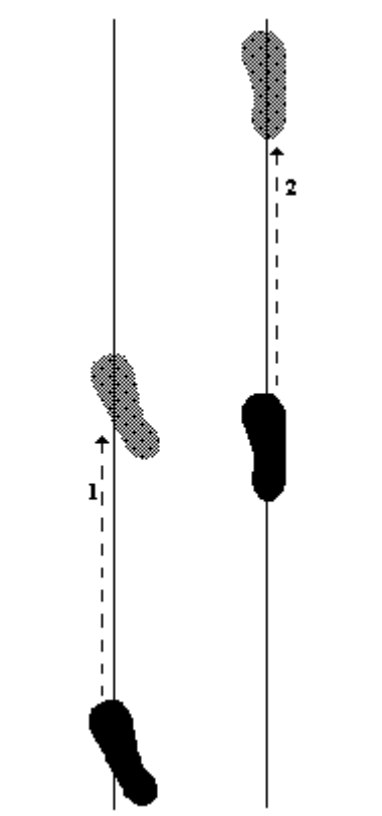
A esta extensão soma-se a extensão dos ombros que devem estar relaxados e não subidos, de forma a preparar um melhor bloqueamento articular quando necessária a transmissão do impacto ao adversário. Um ombro elevado, além de gastar desnecessariamente energia e atrasar a movimentação, pode permitir percas de energia mecânica na transmissão dos momentos de força dos membros inferiores e tronco ao membro de ataque. Deve portanto ser evitado.

## DESLOCAMENTOS

Os deslocamentos são um aspecto fundamental no Karaté, permitindo gerir a distância com o adversário quer no sentido preparatório das acções ofensivas e defensivas, quer mesmo na execução dessas mesmas acções.

Existem três tipos básicos de deslocamentos:

- O deslocamento sem troca de pés (o mesmo pé sempre à frente/lado do outro sem se aproximarem sequer);
- O deslocamento com troca de pés (o pé de trás avança para a frente ou o da esquerda passa para a direita ou vice versa; os pés aproximam-se e trocam posição relativa)
- O deslocamento com semi-troca de pés (um pé avança para o lugar do outro; os pés aproximam-se e voltam à posição relativa inicial)

Passo sem troca de pés ( <i>yorï-ashi</i> ) - YA	Passo com troca de pés ( <i>ayumi-ashi</i> ) - AA	Passo com semi-troca de pés ( <i>tsugi-ashi</i> ) - TA
		
Este tipo de deslocamento sobre um pé de acção com ajustamento posterior serve para distâncias curtas (ajustamentos iniciais ou finais).  A rotação horizontal da cintura pélvica (ancas) não é grande, mas pode existir acompanhando a sucessão de apoios.	Este tipo de deslocamento sobre um pé eixo, serve para vencer distâncias médias, permitindo que exista uma rotação horizontal da cintura pélvica (ancas) em torno do pé eixo, o que deverá ser aproveitado no âmbito da cintura escapular (ombros).	Este tipo de deslocamento sobre um pé eixo e logo a seguir sobre o outro, serve para vencer grandes distâncias embora possa ser usado em para pequenos ajustamentos.  A rotação horizontal da cintura pélvica não é muito grande, mas pode existir acompanhando a sucessão de apoios, e suportando a rotação da cintura escapular.

O objectivo fundamental dos deslocamentos é o de imprimir movimentos de translação ao corpo, quer numa fase preparatória, quer numa executiva, quer ainda numa de transição. As técnicas de pontuação e de defesa acontecem sempre sobre deslocamentos e para uma eficácia completa deverão ser feitas grandes tensões sobre o solo para que se obtenha a respectiva velocidade de reacção do solo.

Existem três formas básicas de deslocamento:

- Em linha (na direcção com o adversário – para a frente e para trás);
- Laterais (na direcção perpendicular aos anteriores);
- Conjugados ou Oblíquos (em direcções que cruzam as duas anteriores).

Os deslocamentos podem ser iniciados primeiro com um dos apoios (assíncronos) ou podem ser iniciados simultaneamente com ambos os apoios (síncronos), tornando-se mais explosivos na direcção pretendida, mas a regra fundamental é não perder o equilíbrio dinâmico e, como faz notar CASTELO (1987, p. 49) logo a seguir ao deslocamento de um apoio acontecerá o outro.

Não se deverá reduzir excessivamente o afastamento entre os apoios, pois essa redução leva à perda de potencial de mobilidade horizontal na direcção em que se reduz. A excepção será após um movimento forte de arrancada em tsugi-ashi já que aqui, a aproximação dos apoios acontece esporadicamente e em grande velocidade de translação. Muito menos se deverá cruzar os pés, nos deslocamentos laterais, principalmente a distâncias de marcação por parte do adversário.

## **TIPOS DE TÉCNICAS DE ATAQUE – FASE OFENSIVA**

No âmbito da fase ofensiva, constituída pelas acções técnico-táticas de ataque dirigidas ao adversário, CASTELO (1987, p. 39) chama a atenção para o princípio do equilíbrio defensivo.

Na verdade, o praticante em ataque deve continuar preparado para:

- Continuar a atacar se não concretizou os objectivos e continua equilibrado perante o adversário (fase de transição activa);
- Passar para a fase de preparação e reorganização do seu ataque;
- Passar à fase executiva defensiva se o adversário reagir em contra-ataque.

As acções técnicas ofensivas podem ser distinguidas em:

- Acções técnicas ofensivas preparatórias;
- Acções técnicas ofensivas finalizadoras;
- Acções técnicas ofensivas de transição.

As acções técnicas ofensivas preparatórias são:

- Os Deslocamentos (linha, laterais e oblíquos);
- As fintas;
- As pegas de controle;
- Os desequilíbrios sem pegas;
- As projecções sem pegas;



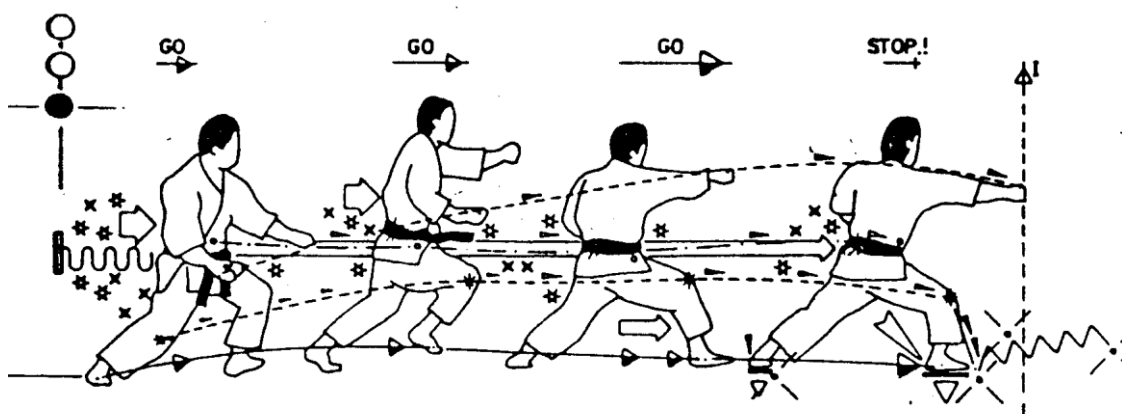
- As projecções com pegas.

As Acções técnicas ofensivas finalizadoras são técnicas de mão ou técnicas de pé realizáveis em apoio completo, incompleto ou em salto, a todas as zonas pontuáveis do adversário, assumindo diferentes tipos de trajectórias:

- Directas (Oi-Zuki, Gyaku-Zuki, Mae-Gueri, Kizami-Zuki, etc.);
- Circulares (Mawashi-geri; Uraken-uchi; Mawashi-Gueri, etc.);
- Rotativas Directas (Yoko Geri Kekomi; Ushiro-Gueri, etc.);
- Rotativas Circulares( Ushiro-mawashi-gueri).

As Técnicas Directas são aquelas em que a superfície de contacto percorre um espaço rectilíneo desde o seu ponto de partida ao alvo.

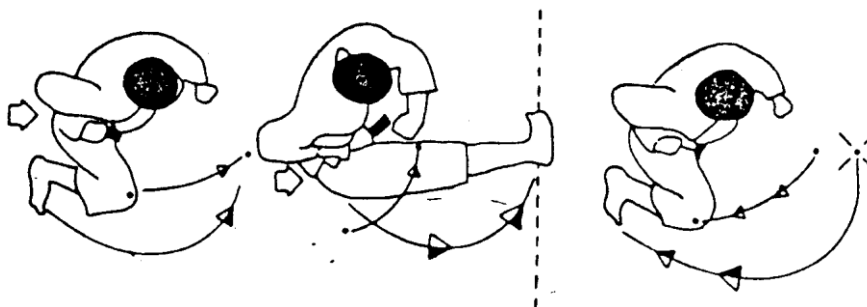
São técnicas que visam o alvo aberto mais perto da posição de guarda.



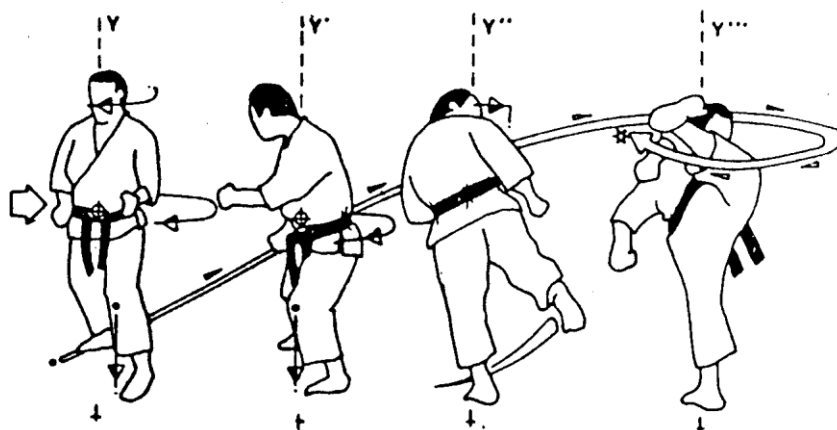
As técnicas rotativas directas adicionam à trajectória rectilínea da superfície de contacto uma rotação do corpo.



A trajectória das técnicas circulares percorre um semi-círculo, não visando, portanto, os alvos mais perto da posição de guarda, mas sim alvos abertos para além da guarda.



Como no caso das técnicas directas com rotação, também as circulares com rotação têm inerente à sua execução uma rotação global do corpo.



Qualquer acção técnica de pontuação na fase executiva deve ser realizada com precisão a uma zona alvo e com a máxima explosão (aplicação vigorosa) podendo acontecer em translação do corpo (para a frente, para trás, para os lados, obliquamente e ainda em salto), em rotação do corpo ao nível das ancas e ombros, no mesmo sentido ou em sentidos opostos, em combinações dos dois anteriores e pode ainda ser realizada sem qualquer movimentação de translação do corpo do executante.

## TIPOS DE TÉCNICAS DE DEFESA – FASE DEFENSIVA

A fase defensiva engloba acções técnico-táticas neutralizadoras das acções ofensivas, tentando também desequilibrar defensivamente o atacante de forma a poder contra-atacar.

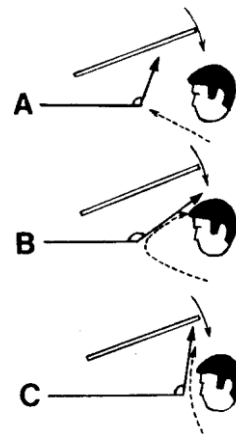
Em defesa, o praticante deve:

- Neutralizar a acção ofensiva do adversário (fase de execução defensiva);
- Continuar a defender se não desequilibrou defensivamente o adversário que continua em acção ofensiva;
- Passar para a fase de preparação e reorganização do seu ataque;
- Passar ao contra-ataque se neutralizou o ataque e desequilibrou defensivamente o adversário atacante (fase de transição defensiva activa).

Existem quatro formas de acção defensiva (CASTELO, 1987 e SEBA, 1982):

- O bloqueio (protector ou interceptor);
- A derivação;
- A esquiva (parcial ou total);
- Acções compostas

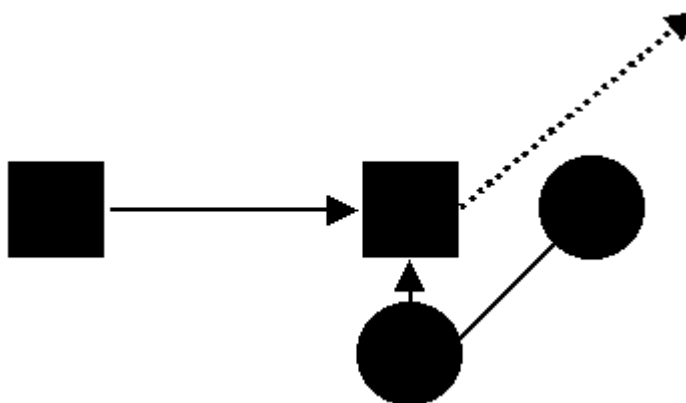
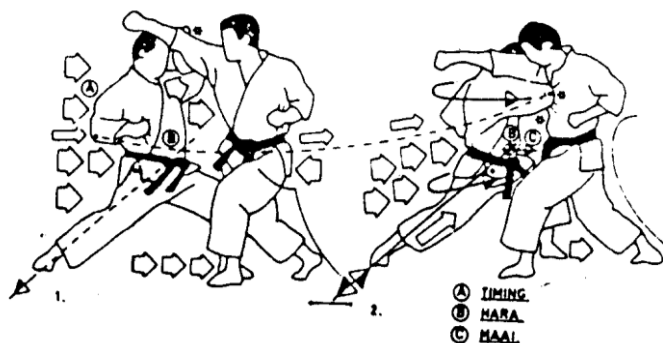
O **bloqueio** é a forma mais grosseira de neutralizar a acção ofensiva. Este tipo de acção deverá impedir que o ataque chegue à zona pontuável interrompendo bruscamente a sua trajectória. Poderá ser protector quando se executa na fase final da acção ofensiva, ou interceptor, quando se interrompe essa acção ofensiva pontuável antes de chegar perto do alvo.



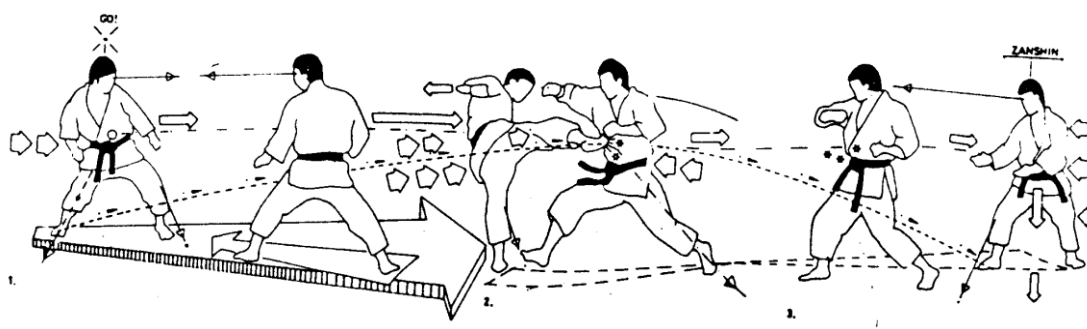


A **derivação** traduz-se numa força que faz modificar a trajectória do ataque antes de chegar à zona pontuável. Não sendo a trajectória da força, no momento do impacto, exactamente oposta ao sentido da trajectória do segmento atacante. É na verdade, a acção mais utilizada em treino e competição.

Por vezes, a derivação pretende ser desequilibradora para se poder aproveitar ao máximo os efeitos criados na desestabilização da acção ofensiva do adversário.



A **esquiva** é a forma mais subtil de neutralizar a acção ofensiva do adversário. Na verdade esta acção defensiva pode significar ausência de contacto corporal e para isso os deslocamentos do corpo são essenciais.



A esquivar pode se parcial (parte superior do corpo, por exemplo) ou total, com deslocamento de todo o corpo, e pode assumir os diferentes planos dos movimentos (frente e trás / cima e baixo / lados).

Toda a acção defensiva pode assumir ainda uma **forma composta** (SEBA, 1982, p. 52), ou seja: “acção defensiva integrada por mais de um gesto técnico”.

A fase executiva do comportamento técnico defensivo visa fundamentalmente neutralizar o ataque adversário e tentar chegar a uma fase transitória activa que seja o pano de fundo para a passagem ao ataque.

A fase de transição defensiva activa tem vários tipos (SEBA, 1982, p. 53):

- **Resposta** - aproveita a interrupção do equilíbrio ofensivo do adversário e passa ao ataque;
- **Simultânea**, - faz coincidir a transição defensivo-ofensiva com o impacto defendido da fase ofensiva do opositor;
- **Precoce** – adianta-se ofensivamente ao impacto neutralizado ou defendido precocemente na trajectória inicial da fase executiva do opositor;
- **Antecipação**, - adianta-se ofensivamente à arrancada inicial da fase executiva ofensiva do adversário.

A estimulação dos deslocamentos deverá ser contextualizada com o aspecto tático predominante (gestão da distância) e deverá aumentar o nível de complexidade ao se colocar com o deslocamento os movimentos respectivos de ataque, defesa e contra-ataque.

Naquela contextualização é necessário não perder de vista a noção de tempo de entrada (referência) tática.

## BIBLIOGRAFIA

- BAÑUELOS, Fernando (1990), *Didáctica de la Educación Física y el Deporte*, Madrid, Gymnos.
- CASTELO, Jorge, Didáctica da Aprendizagem e Aperfeiçoamento do Karate da Iniciação à Competição (Kumité/Shiai), Curso Fomentado pela FPK, Abril de 1987 (não publicado).
- CHEMAMA, Gérard; ERBIN, Henri (1994), *Enseigner le Karaté-do et les Arts Martiaux*, Paris, Editions CIG.
- HABERSETZER, Roland (1987), *Karaté-do*, "Enciclopédie des Arts Martiaux", Paris, Editions Amphora, 3 vls.
- HABERSETZER, Roland (1987), *Karaté pour les Jeunes - Technique et Pédagogie*, "Enciclopédie des Arts Martiaux", Paris, Amphora.
- PIERON, Maurice (1988), *Didactica de Las Actividades Físicas y Deportivas*, Madrid, Gymnos.
- SEBA, Antonio Oliva (1982), *Formalización del Karate Deportivo*, Madrid, AIESEP, (não publicado).
- SIEDENTOP, Daryl (1991), *Developing Teaching Skills in Physical Education*, Mountain View - California, Mayfield Publishing Company, 3ª ed.