

LUDO KARATÉ



JOGOS LÚDICO-DESPORTIVOS DE KARATÉ Proposta de Conceito e Regulamento



*Não se pode dizer que a criança não se adaptou ao karate...
Mas até que ponto é que este se tem adaptado à criança?*

INTRODUÇÃO

É entendimento da Federação Nacional de Karaté – Portugal (FNK-P), que os Jogos Lúdico-Desportivos não devem ser espaços de atividade física e desportiva iguais aos espaços do Associativismo Federado.

O lançamento do projeto dos Jogos Lúdico-Desportivos de Karaté pretende ser uma iniciativa de estimulação da prática de Karaté com objetivos formativos de nível biológico, psicológico e social, sendo esses objetivos coerentes com as etapas de desenvolvimento dos jovens praticantes.

Numa matriz técnica de alfabetização motora e de literacia motrícia, a FNK-P numa relação coerente com os projetos dos departamentos de Formação e de Seleção, tem estimulado o surgimento de atividades que respondam mais eficazmente à necessidade de termos uma visão diferente do Karaté Infante-Juvenil que possa ser mais adequada com o conhecimento científico que se tem hoje em dia.

Neste sentido, o projeto de **Karaté Lúdico-Desportivo** considera (1) a organização de eventos lúdico-competitivos através dos quais se pretende fomentar o espírito desportivo em situações competitivas organizadas de forma adaptada à criança e jovem e (2) o desenvolvimento de uma dinâmica organizacional inter-associativa, onde diferentes estruturas e Associações sediadas na mesma área geográfica poderão interagir de forma transversal ao âmbito autárquico tendo em consideração a participação formativa e competitiva dos seus praticantes numa lógica diferente daquela que habitualmente encontramos nos eventos federativos e nas competições formais.

A 1ª Edição dos Jogos Lúdico-Desportivos foi levada a cabo em junho de 2012 através da Plataforma Municipal de Karaté de Viseu (que inclui os clubes locais afetos à Associação de Karaté de Viseu, à Associação Portuguesa de Karaté Goju-Ryu Shodokan e ao Clube de Escolas de Karaté Shukokai). No seguimento deste evento e seguindo-o como exemplo, é intenção da FNK-P que outras organizações com a mesma sede autárquica se possam desenvolver conjunta e transversalmente, partilhando e promovendo o potencial educativo inerente à prática do Karaté nas suas múltiplas dimensões.

OBJECTIVOS

Estimular a participação competitiva divertida de crianças e jovens em vários tipos de Jogos Lúdico-Desportivos de Karaté: *Ludo-Kihon*; *Ludo-Kumite*; *Ludo-Kata*;

Estimular a entreaajuda organizacional autónoma por parte dos intervenientes, sob supervisão dos adultos.



ESTRATÉGIA

Permitir a participação competitiva de todas as crianças e jovens em atividades de Karaté adaptadas às suas etapas de desenvolvimento através dos Jogos Lúdico-Desportivos de Karaté numa estimulação de regras simples para **jogos de padronização** (*Ludo-Kata*) e de **concretização** (*Ludo-Kumite*), passando por jogos de **micro-percursos** (*Ludo-Kihon*).

Estes três tipos de jogos desenrolam-se em sistemas de três disputas a pares para agrupamento sucessivo por níveis sem eliminatória simples, organizados em quatro áreas em simultâneo, por escalões e sexo.

Os participantes são os organizadores e co-avaliadores do desenrolar dos Jogos, através das chamadas, cronometragem e anotação dos resultados sob supervisão dos adultos.

Só nas tarefas de padronização os critérios de arbitragem mais evoluídos fazem diferença.

REGRAS DOS JOGOS LÚDICO-DESSPORTIVOS DE KARATE

NORMAS INTRODUTÓRIAS

1. São considerados 4 escalões: *Escalão C*, que se subdivide em C1 (7 e 8 anos) e em C2 (9 e 10 anos), o *Escalão B* (11 a 13 anos), o *Escalão A* (14 a 16 anos) e o *Escalão J* (17 e 18 anos).

2. Os Jogos Lúdico-Desportivos de Karaté compreendem as provas de *Ludo-Kihon*, *Ludo-Kumite* e *Ludo-Kata*, todas elas feitas na base de percursos com determinadas habilidades entre estações, sendo o vencedor de cada encontro aquele que faz o percurso mais rapidamente com as habilidades requeridas em cada estação e entre as estações.

3. As provas são individuais, por escalões e por sexo, realizadas em sistemas de jogo dual sem eliminatória simples, em três encontros sucessivos, em que os vencidos se encontram sucessivamente com os vencidos e os vencedores com os vencedores distribuídos simultaneamente em quatro poules, uma em cada uma das quatro áreas de jogo, sem discriminação de prémios.

4. Os encontros duais em cada prova são realizados simultaneamente em quatro áreas pré-determinadas e identificadas como Tatami 1, 2, 3 e 4, com os mesmos exercícios em cada um deles. No final da primeira prova de encontros entre os participantes de cada Tatami, os vencedores ficam ou vão para os Tatamis pares e os vencidos ficam ou vão para os ímpares. No final da segunda poule, os vencedores dos ímpares vão para o Tatami 3 e os vencidos para o 1, enquanto os vencedores dos pares vão para o Tatami 4 e os vencidos para o 2. O terceiro encontro na mesma prova finaliza essa prova, sendo que todos os participantes fazem o mesmo número de encontros, e que a distribuição entre vencedores e vencidos aproxima os níveis de performance aumentando assim a percentagem de sucesso relativo por mais participantes.



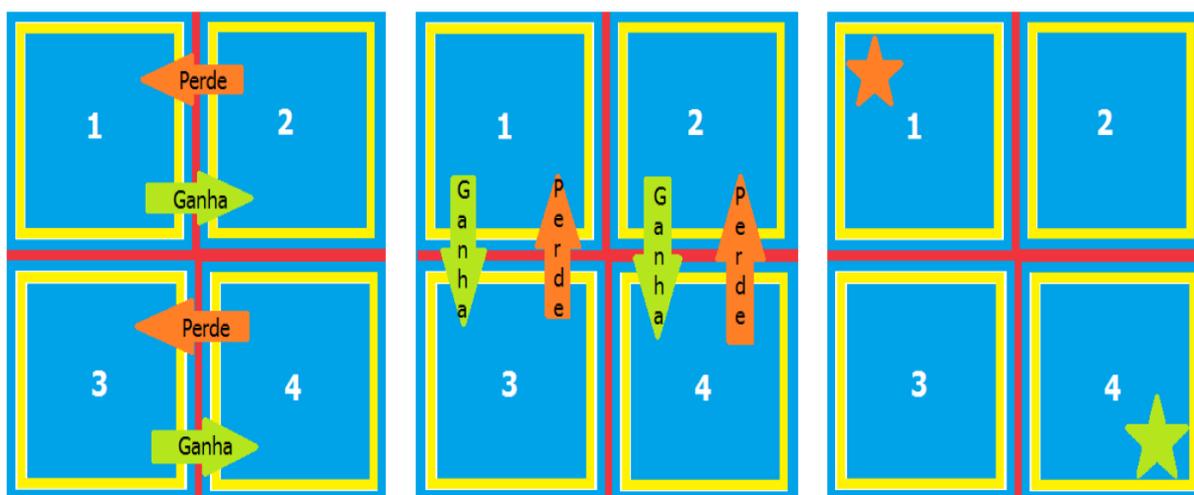


Figura 1. – Organização e fluxo dos praticantes ao longo das 3 provas aproximando-os em função da performance.

5. São dadas possibilidades de exploração no início a todos os participantes que o quiserem.

6. Tanto quanto possível os participantes dos outros escalões devem ajudar na realização das tarefas, seja colocando os materiais nas respetivas posições que vão sendo deslocados, seja no apito de início e registo do tempo (cronometristas), registo dos scores (anotadores), seja no anúncio de quem vence a prova, quem faz a prova, e quem prepara a próxima (anunciadores), seja ainda na ajuda de todos os participantes a se sentirem felizes e confortáveis com a participação.

7. Todos os jovens participantes nas anotações são orientados por uma equipa de adultos que supervisionam a realização das provas.

8. É considerada a possibilidade de que, previamente à competição, se realize uma componente prática (Estágio) focando as situações a desenvolver do ponto de vista competitivo.

9. Existe abertura relativamente aos conteúdos constituintes dos percursos, devendo estes ser coerentes com o tipo de habilidades que se pretendem promover e avaliar.

PROVAS DE LUDO-KIHON (Prova de Percursos)

10. A prova de *Ludo-Kihon* é constituída por um percurso com determinadas habilidades de deslocamentos (correr, saltar, rolar, rastejar) em vários planos e direções, entre referenciais de mudança de direção e obstáculos diversos, solicitadores da agilidade, velocidade, força e resistência, não tendo estações de habilidades específicas de precisão ou padronização.

11. O critério fundamental em toda a prova de *Ludo-Kihon* é a mensuração do percurso em si, assim como é requerido um determinado número de repetições de uma habilidade (saltar uma, duas, ou três vezes uma barreira; rolar uma vez para a frente e uma vez para trás; etc.), não interessando o grau de padronização com que se faz a habilidade nem o grau de precisão com que acerta em alvos, mas sim se faz o percurso como requerido, obtendo uma bandeira ao alto do juiz de percurso para poder passar ao percurso seguinte, ou obtendo o sinal de “torimassen” com cruzamento rápido de bandeiras devendo repetir a execução desse percurso até ao número máximo de 4 repetições podendo prosseguir então.

PROVAS DE LUDO-KUMITE **(Prova de Percursos com Estações de Precisão)**

12. A prova de *Ludo-Kumite* é constituída por um percurso com algumas habilidades de deslocamentos (correr, saltar, rolar, rastejar) em vários planos e direções, entre referenciais de mudança de direção e obstáculos diversos, mas é essencialmente nas estações de habilidades de precisão de lançamentos e principalmente toques em alvos com as mãos e os pés (entre outros segmentos) que reside a sua especificidade solicitadora da coordenação óculo-pedal e óculo manual, equilíbrio, agilidade, velocidade e resistência.

13. O critério fundamental em toda a prova de *Ludo-Kumite*, para além da mensuração do percurso em si, é o grau de concretização da habilidade de precisão (tocar com peito do pé, planta do pé ou ponta do pé na bola; tocar com punho direito e esquerdo num alvo, depois de um rolamento no colchão; etc.), interessando o grau de precisão com que acerta em alvos para poder passar à próxima estação, não podendo passar para a próxima estação a não ser quando acerta um determinado número de vezes pré estabelecido, com a área pré-determinada, de forma a que se concretizar à primeira execução recebe uma bandeira ao alto do juiz de estação podendo prosseguir, se não recebe.

PROVAS DE LUDO-KATA **(Prova de Percursos com Estações de Padronização)**

14. A prova de *Ludo-Kata* é constituída por um percurso com algumas habilidades de deslocamentos (correr, saltar, rolar, rastejar) em vários planos e direções, entre referenciais de mudança de direção e obstáculos diversos, mas é essencialmente nas estações de habilidades padronizadas de deslocamentos, posturas e gestos que reside a sua especificidade solicitadora da orientação espacial, esquema corporal, coordenação, flexibilidade, equilíbrio, velocidade segmentar, força estática e resistência.

15. O critério fundamental em toda a prova de *Ludo-Kata*, para além da mensuração do percurso em si, é o grau de execução da habilidade padronizada (idoh kihon com quatro oizukis entre duas linhas; dashi kihon com quatro tsukis em shiko-dashi ou kiba-dashi numa



linha depois de saltar uma barreira; etc.), interessando o grau de padronização com que executa a técnica para poder passar para a próxima estação, de forma a que se fizer bem à primeira execução recebe uma bandeira ao alto, se não recebe o sinal de “torimassen” com cruzamento rápido de bandeiras devendo repetir a execução até ao ponto e até ao número máximo de 4 repetições podendo prosseguir então.

16. As estações criteriosais de precisão e de padronização devem ter juízes de estação treinados para isso, utilizando os critérios definidos para cada uma delas.

17. Os percursos devem ter juízes de percurso que observam se o participante faz o percurso corretamente (entre as barreiras e sinalizadores identificados).