

IKGA BRASIL

国際空手道剛柔会ブラジル支部

14.15 ABRIL
2018

10 SEMINÁRIO
DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES
指導員
トレーニングコース



ministrantes

RENSHI SHIHAN LUIZ KOTSUBO . RENSHI SHIHAN ADRIANO DE OLIVEIRA
RENSHI SHIHAN AKIRA SAITO . JOKYO HORÁCIO SAITO
JOKYO PAULO MUCELIM
JOKYO FABRÍCIO DE SOUZA
SHIDOIN CLÁUDIA KANASHIRO



programação

SÁBADO DIA 14: 14:00 - 19:00
DOMINGO DIA 15: 08:30 - 12:30

*Horário exato do conteúdo a ser definido

- . PADRONIZAÇÃO TÉCNICA GERAL
- . BUNKAI-KATA-KUMITE
- . JYU-KUMITE
- . ARBITRAGEM
- . PREPARAÇÃO FÍSICA
- . FISIOTERAPIA/ REABILITAÇÃO E PREVENÇÃO DE LESÕES

local

Associação Yume Goju Kan, Parque Clube Andorinhas, sito a rua Sebastião Bueno Mendes, nº 440 - Jardim Chapadão, Campinas/SP



1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

Sejam todos bem vindos!!!!

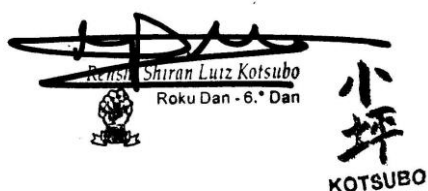
É com grande satisfação que dou as boas vindas a todos os Instrutores e futuros instrutores da IKGA-Brasil para o 1º Seminário de Formação de Instrutores realizado na cidade de Campinas – SP.

Não medimos esforços para a realização deste importante evento que tem como principal objetivo a padronização técnica de acordo com a matriz do Japão e também disponibilizarmos ferramentas e métodos para ajudar e contribuir com o sucesso de todas as Associações/Academias filiadas à IKGA-Brasil.

Agradeço aos ministrantes: Renshi-Shihan Adriano de Oliveira, Renshi-Shihan Akira Saito, Jokyo Paulo Mucelin, Jokyo Fabrício de Souza, Jokyo Horácio Saito, Shidoín Cláudia Kanashiro pela valiosa contribuição e também ao Shidoín Alexandre Cordeiro pela hospitalidade e organização local.

Agradeço também a todos os Instrutores e futuros instrutores presentes pela disposição e pela lealdade e compromisso com nosso estilo. Com certeza terão uma grande e valiosa contribuição técnica que será de grande utilidade em vossos Dojos.

E que todos tenham um ótimo Seminário!!!!



Luiz Kotsubo – Renshi-Shihan 6º Dan
Representante Oficial da IKGA no Brasil

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

SHUYOKUN GOKA JO

Shuyokun significa “Instrução da Formação Moral” e Goka Jo significa “Cinco Preceitos”. Juntos formam: “Cinco Preceitos da Formação Moral”. São os cinco preceitos que os praticantes de Karate-do Goju-ryu (IKGA) devem adotar e seguir, como regra de conduta de um caminho honrado e digno, sendo utilizado na formação do caráter do praticante iniciante e servindo como forma de exemplo de vida pelos mais graduados.

Na JKGA (Japan Karate-do Goju-kai Association) adota-se este padrão para todos os Dojos (Locais sagrados de treinamento), para a formação do praticante de Karate-do Goju-ryu e é geralmente pronunciado no início das aulas.

No Brasil, o estilo Shotokan-ryu, por ser mais difundido e também mais antigo, acabou que influenciando praticamente todos os outros estilos de karate que vieram depois firmar-se em território nacional. Por esta razão o “Dojokun” acabou sendo adotado também em vários Dojos de Karate-do Goju-ryu. “Dojokun” significa “Instrução do Local Sagrado de Treinamento”, portanto cada estilo de Karate-do (Shito-ryu, Wado-ryu, Kyokushin, etc) possui especificamente o seu, não sendo o adotado pela Shotokan-ryu o único.

No caso dos Dojos de Karate-do Goju-ryu filiados à IKGA (International Karate-do Goju-kai Association) é adotado o “Shuyokun” utilizado na JKGA (Japan Karate-do Goju-kai Association) como forma correta e não o “Dojokun” adotado pela Shotokan.

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

Para ser declamado no início de todo treino

SHUYOKUN GOKA JO

Warera karate-do wo samuru mono wa

Hitotsu – Goju no michi wo manabu wo motte hokori to subeshi

Hitotsu – Reigi wo tadashiku subeshi

Hitotsu – Shitsu-jitsu Goken wo mune to subeshi

Hitotsu – Danketsu gojo no seishin wo yashinau beshi

Hitotsu – Nippon korai no dentou taru shobu no kifuu wo sonchou subeshi

Ijou

*Tradução de acordo com o Hanshi Ryuzo Watanabe:

(anuncia-se apenas **SHUYOKUN** – Formação Moral)

(Shuyokun Goka Jo significa: Cinco Preceitos para a Formação Moral)

Nós Cultores de Karate devemos:

Primeiro - Cultivar orgulhosamente a filosofia do Goju

Primeiro - Manter a disciplina, o respeito e a cortesia ao próximo

Primeiro - Constituir uma forte essência na conduta

Primeiro - Cultivar mutuamente o espírito de união

Primeiro - Acatar o caráter da tradicional arte marcial Nipônica

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

Na IKGA é também utilizado o “Gosei – Cinco Reflexões” ao final de cada treinamento:

GOSEI

Hitotsu – Shisei ni Motoru Nakarishika

Hitotsu – Genko ni Hazuru Nakarishika

Hitotsu – Kiryoku ni Kazuru Nakarishika

Hitotsu – Doryoku ni Urami Nakarishika

Hitotsu – Busho ni Wataru Nakarishika

Ijou

Cinco Reflexões

Primeiro – Nada foi feito contra sinceridade?

Primeiro – Não sentiu vergonha de suas próprias palavras e ações?

Primeiro – Houve força mental suficiente, não faltou vigor?

Primeiro – Será que exerceu todos os esforços possíveis?

Primeiro – Está conseguindo sobrepor a preguiça até o final?

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

CRONOGRAMA

SÁBADO – 14 DE ABRIL	
14:00	Curso Técnico de Arbitragem – Regras WKF e atualizações 2018 – Jokyo Paulo Cesar Mucelin 5º Dan – Árbitro credenciado CBK – Confederação Brasileira de Karate
15:30	Curso Técnico Preparação Física e Conceitos da Competição – Jokyo Fabricio de Souza 5º Dan – Técnico da FCK – Federação Catarinense de Karate
17:30	Curso Técnico de Padronização IKGA (International Karatedo Gojukai Association) – Renshi-Shihan Luiz Kotsubo 6º Dan (Representante Oficial da IKGA no Brasil) e Renshi-Shihan Adriano de Oliveira 5º Dan (Vice-Presidente da IKGA-Brasil)
19:00	Encerramento do primeiro dia

DOMINGO – 15 DE ABRIL	
8:30	Palestra sobre Lesões e Prevenção no Karate – Shidoín Cláudia Kanashiro 3º Dan – Formada em Educação Física e Fisioterapia. Atua na área de Fisioterapia esportiva e na preparação e recuperação de atletas.
10:00	Curso Técnico de Bunkai (Duas primeiras partes do Kururunfa) e Jyu Kumite (transições técnicas e regras) – Renshi-Shihan Akira Saito 5º Dan e Jokyo Horácio Saito 4º Dan
12:00	Curso básico introdutório de Sai padrão IKGA – Renshi-Shihan Akira Saito 5º Dan
13:00	Entrega de Certificados e Fotos

A história do Karate-do

O estilo de Karate-do Goju-ryu é originário das Ilhas de Okinawa, nascida da fusão das artes marciais chinesas e das artes marciais de combate do arquipélago que eram transmitidas há mais de quinhentos anos, tornando-o uma arte marcial única.

No Japão foram desenvolvidas e transmitidas várias artes marciais de combate de características únicas como o *Kenjutsu* (arte da espada), *Sojutsu* (arte da lança) e *Naginatajutsu* (arte da alabarda japonesa), entre várias outras, desde a Era Sengoku (séculos 15 a 16). Em Okinawa, as artes de combate desarmado foram desenvolvidas secretamente, com o intuito de proteger a população, devido às inúmeras políticas de proibição de porte de armas que foram impostas na região.

No reinado de 1371 até 1439 do rei Sho Hashi, que governava Nanzan, Hokuzan e Chuzan, os três reinos que havia em Okinawa na época, foi imposta a primeira política de proibição à utilização de armas. O rei planejava com esta medida instaurar uma sociedade pacífica baseada na moralidade. Em 1609, pela segunda vez foi imposta essa política, agora devido à invasão da Ilha pelo feudo de Satsuma (atual Província de Kagoshima). Por vários motivos, foi se surgindo um sentimento de insatisfação por parte dos moradores do arquipélago, criando assim um ambiente propício para o desenvolvimento secreto de técnicas de combate desarmado e também técnicas de combate com armas adaptadas de ferramentas agrícolas.

O karate inicialmente em Okinawa era chamado de *Te* e ainda hoje podem ser encontrados termos como *Naha-Te*, *Shuri-Te* e *Tomari-Te* (*Naha*, *Shuri* e *Tomari*, eram na época as três principais cidades e principais pólos de desenvolvimento das artes de combate, *Te* significa “mão” e literalmente quer dizer: Mãos de Naha, Mãos de Shuri e Mãos de Tomari). Vale lembrar que estas cidades ficam a poucos quilômetros umas das outras e suas semelhanças são inevitáveis. O *Naha-Te* foi ensinado pelo Mestre Kanryo Higaonna (1853 – 1915), que mesclou as técnicas originais de *Te* de Okinawa com as técnicas de combate chinesas,

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

aprendidas por Higaonna durante sua estadia na província chinesa de Fujian (Fukuken em japonês), tendo grande influência das técnicas suaves Taoístas, como os métodos de respiração (Ibuki) e controles de energia vital (Ki). O *Shuri-Te* foi ensinado pelo Mestre Soshu Matsumura (1796 – 1893), tendo o castelo de Shuri como polo de difusão. Já o *Tomari-Te* teve influência das duas escolas.

A história do Goju-ryu se iniciou com o Mestre Chojun Miyagi (1888 – 1953), um expoente inigualável do combate desarmado. O Mestre Chojun Miyagi nasceu na cidade de Naha em 1888. Aos 14 anos de idade, ele passou a aprender com o mestre Higaonna e, posteriormente, seguiu os passos do mestre e foi para a província chinesa de Fujian. Lá, ao mesmo tempo em que aprendia os métodos chineses de combate, ele pesquisou e analisou diversos manuscritos antigos de combate.

Ao retornar ao seu país natal, ele realizou uma análise comparativa das técnicas chinesas e do *TE* de Okinawa, estruturou de forma científica métodos para aquecimento e para exercícios auxiliares, incorporando o *Ibuki* (forma de respirar) na prática da arte. Ao mesmo tempo, para potencializar ainda mais os aspectos de burilamento interior, ele organizou e compilou os métodos para treinamento visando o aperfeiçoamento do caráter, dando o nome de Goju-ryu à sua criação.

O nome *Goju-ryu*, “Estilo do Forte e do Suave”, vem do antigo texto chinês *Wu Pei Chih* (*Bubishi*, em japonês). Para ser mais preciso, o nome vem de um dos oito versos relativos a combate desarmado, no qual está escrito “a Lei Universal engole e expelle o forte e o suave”.

O mestre Chojun Miyagi ensinou karate-do em locais como o Centro de Treinamento da Polícia de Okinawa, Escola Municipal de Comércio de Naha, Escola Normal de Okinawa e Centro de Treinamento Popular de Okinawa. Além disso, em 1929 ele foi para o Japão, a convite dos Departamentos de Karate da Universidade Imperial de Kyoto, Universidade de Kansai e Universidade Ritsumeikan. Esse foi o primórdio da difusão do estilo Goju-ryu em todo o Japão. Mestre Yamaguchi Gogen conheceu o Mestre Miyagi nessa época, recebendo instrução no karate-do

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

estilo Goju-ryu e se tornando responsável por todo o ensino e difusão do estilo no Japão.

Em 1934, mestre Miyagi lecionou por um ano no exterior, a convite do jornal Hawaii Yokoku Shinposha. O mestre se empenhou pessoalmente para a difusão do karate-do Goju-ryu no país e no exterior, até a sua morte em 1953, aos 65 anos de idade.

Atualmente, em termos de organização, o karate-do Goju-ryu é unido à Federação Japonesa de Karate, sendo uma das modalidades do Festival Nacional de Esportes (Kokumin Taiiku Kyokai, em japonês) e amplamente utilizado como um meio de educação social e desenvolvimento físico-mental-espiritual de crianças e jovens.

*Tradução livre do livro: Goju-ryu Karate, escrito por Yamaguchi Gogen, Editora Seibido Sports Series – 1984.

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

YAMAGUCHI GOGEN - 山口 剛玄

(1909 – 1989)

Mestre Yamaguchi Gogen, nasceu em 20 de Janeiro de 1909, em Miyakonojou, Shonai, na Província de Miyazaki. Seu nome de nascimento era Jitsumi.

Mestre Yamaguchi Gogen iniciou seus treinamentos aos treze anos no Goju-ryu Karate Kenpo, com o Mestre Maruyama Takeo. Estudou direito na Universidade de Kansei em 1928 e na Universidade de Ritsumeikan de 1929 a 1937, onde conheceu e iniciou seus treinamentos com o Mestre Miyagi Chojun. Em 1937, recebe do Mestre Miyagi o nome “Gogen” e a autorização de promover o estilo de Karate-do Goju-ryu por todo o Japão.

Em 1950 o Mestre Yamaguchi Gogen, fundou a “All Japan Karate-do Goju-kai Association” em Tókyo e em 1951 recebeu do Mestre Miyagi Chojun, a graduação máxima de 10º Dan, sendo considerado como um dos maiores Mestres de Karate-do de todo o Japão.

Embora tenha estudado varias artes marciais em sua juventude como: Judo, Kendo, Iaido, Jodo e Kusarigama, foi o Karate que despertou seu maior entusiasmo.

Mestre Yamaguchi Gogen foi o introdutor do sistema de “livre combate”, tornando a arte mais ativa e muito popular. Outro fator importante foi a promoção do Karate-do Goju-ryu também fora do Japão, por toda a Ásia, formando de forma técnica e bem organizada instrutores em seus países.

Após a Guerra do Pacífico, Mestre Yamaguchi Gogen, retornou ao Japão e conseguiu reunir de forma organizada os Mestres dos estilos vigentes de karate-do de todo o Japão. Isto aconteceu em 1964, dando início à criação e fundação do que se conhece hoje como “Federação Japonesa de Karate”.

Em 1969, Mestre Yamaguhchi Gogen funda a IKGA (International Karate-do Goju-kai Association) entidade que regulamenta o estilo Goju-

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

ryu da linhagem Yamaguchi em todo o mundo, nomeando em cada país e continente um representante.

Mestre Yamaguchi Gogen faleceu em 20 de maio de 1989, aos oitenta anos, deixando seu legado a seu filho, Saiko Shihan Yamaguchi Goshi – 8º Dan.

No Brasil e na América do Sul, a IKGA era representada pelo Mestre Watanabe Ryuzo 8º Dan, até sua morte em 1998. Atualmente a IKGA é representada no Brasil pelo Renshi Luiz Kotsubo – 6º Dan e a América do Sul é representada pelo Kyoshi Gonzalo Ramirez – 8º Dan.

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

YAMAGUCHI GOSHI – 山口 剛史

Saiko Shihan – Hanshi 8º Dan

Mestre Yamaguchi Goshi, nasceu em Shinjing, na Manchúria em 28 de Setembro de 1942, terceiro filho do fundador Yamaguchi Gogen.

Iniciou seus treinamentos de Karate-do Goju-ryu em 1951, aos oito anos, no Senzoku Dojo, em Asakusa. Recebeu seu 1º Dan em 1957 e o 2º Dan em 1959. Em 1962 recebeu o 3º Dan e tornou-se instrutor.

Em 1963 Mestre Yamaguchi Goshi entrou para a Universidade do Japão (Nihon Daigaku), especializando-se em cinema, no departamento de artes. Nesta época, aproveitando a oportunidade, foi aos Estados Unidos para ensinar Karate-do Goju-ryu em um Dojo filial por um ano.

Retornando ao Japão, ensinou karate-do Goju-ryu em diversos Dojos. Em 1969 se formou na Universidade e tornou-se Shihan em tempo integral, com o propósito de promover e desenvolver o Karate-do Goju-ryu.

Mestre Yamaguchi Goshi tem visitado e ensinado, promovendo o karate-do Goju-ryu, em mais de quarenta países, não apenas como instrutor e representante da IKGA (International Karate-do Goju-kai Association), mas também pela JKF (Japan Karate-do Federation), pela Tokyo Karate-do Federation e também como árbitro internacional.

Após o falecimento de seu pai em 1989, em 1990 Mestre Yamaguchi Goshi foi convidado a presidir as duas entidades: IKGA (International Karate-do Goju-kai Association) e a JKGA (Japan Karate-do Goju-kai Association), recebendo o título de Saiko-Shihan.

Sempre preocupado em difundir o Karate-do Goju-ryu de forma correta, Saiko-Shihan Yamaguchi Goshi, faz diversos seminários todos os anos ao redor do mundo. Esteve recentemente na América do Sul, na ocasião do Campeonato Pan-Americano, no Chile, em Setembro de 2016 para prestigiar o evento e também para promover um seminário de dois dias. A IKGA-Brasil se fez presente através de seu representante, Renshi Luiz Kotsubo e seus filiados.

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

ARBITRAGEM

A apresentação de parte da regra tem como objetivo trazer ao conhecimento dos árbitros e juizes com menos experiência, as partes mais necessárias ao desempenho de suas funções. Apresentamos também algumas mudanças importantes incluídas em 2018.

ARTIGO 6: PONTUAÇÃO E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO

1. As pontuações são as seguintes:
 - a) IPPON: Três pontos
 - b) WAZA-ARI: Dois pontos
 - c) YUKO: Um ponto
2. Uma pontuação é marcada quando a técnica é aplicada de acordo com os critérios a seguir, para uma área pontuável:
 - a) Boa forma
 - b) Atitude Desportiva
 - c) Aplicação vigorosa
 - d) Alerta (Zanshin)
 - e) Distância correta
 - f) Tempo apropriado
3. Ippon é atribuído para:
 - a) Chutes Jodan.
 - b) Qualquer técnica pontuável que se realize sobre um oponente caído.
4. Waza-Ari é atribuído para:
 - a) Chutes Chudan.
5. Yuko é atribuído para:
 - a) Chudan ou Jodan Tsuki.
 - b) Chudan ou Jodan Uchi.
6. Ataques estão limitados às seguintes áreas:
 - a) Cabeça
 - b) Face
 - c) Pescoço
 - d) Abdômen
 - e) Tórax
 - f) Costas
 - g) Laterais
7. Uma técnica eficaz aplicada no mesmo tempo em que é encerrada a luta é considerada válida. Uma técnica, mesmo que eficaz aplicada após a ordem de suspensão ou parada da luta não deve ser pontuada e poderá resultar em penalidade imposta ao ofensor.
8. Nenhuma técnica, mesmo se tecnicamente correta será pontuada, se aplicada quando os dois competidores estão fora da área de competição. No entanto, se um dos competidores aplica uma técnica eficaz quando ainda está dentro da área de competição e antes do Árbitro falar "Yame", a técnica será pontuada.

EXPLICAÇÃO:

Para pontuar, uma técnica deve ser aplicada para uma área de pontuação como definido no parágrafo 6 acima. A técnica deve ser apropriadamente controlada no que se relaciona à área atacada e deve satisfazer todos os seis critérios de pontuação do parágrafo 2 anterior.

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

Vocabulário	Crerios Técnicos
IPPON (3 Pontos) atribuído para:	<ul style="list-style-type: none">Chutes Jodan: Jodan definido para o rosto, cabeça e pescoço.Qualquer técnica pontuável executada num oponente projetado ou que tenha caído ou ainda, que esteja no solo por outro motivo.
WAZA-ARI (2 Pontos) atribuído para:	<ul style="list-style-type: none">Chutes Chudan:Chudan definido para o abdômen, peito, costas e laterais.
YUKO (1 Ponto) atribuído para:	<ul style="list-style-type: none">Soco (tsuki) aplicado para qualquer das sete áreas de pontuação.Golpe (uchi) aplicado para qualquer uma das sete áreas de pontuação.

- I. Por razões de segurança, estão proibidas e receberão advertência ou penalização, as projeções nas quais o oponente é agarrado por debaixo da cintura, derrubado sem a devida cautela ou de forma perigosa ou onde o ponto de pivô é acima do nível do quadril. As exceções são técnicas convencionais de karate de varredura (rasteira) de perna, que não requer que o oponente seja seguro enquanto executa a varredura, como ashi-barai, ko uchi gari, kani waza etc. Depois de a projeção ter sido executada, o Árbitro dará ao competidor dois segundos para tentar uma técnica de pontuação.
- II. Quando um competidor é derrubado de forma segura, escorrega, cai ou perde o equilíbrio por sua própria ação e o oponente pontua, será outorgado IPPON.
- III. Uma técnica com "boa forma" é aquela que possui as características exigidas para uma provável eficiência dentro da estrutura do conceito tradicional do karate.
- IV. Atitude Desportiva é um componente de boa forma e se refere a uma atitude não maliciosa, que obviamente requer grande concentração durante a execução de uma técnica pontuável.
- V. A aplicação vigorosa define a potência e velocidade da técnica e o desejo palpável de obter sucesso.
- VI. Alerta (Zanshin) é o critério muitas vezes ignorado quando uma pontuação é avaliada. É o estado de contínua atenção no qual o competidor mantém total concentração, observação e consciência do potencial do oponente de contra atacar. Ele não vira seu rosto quando aplica a técnica, e continua encarando o oponente posteriormente.
- VII. Tempo apropriado significa aplicar a técnica quando ela terá seu maior efeito potencial.
- VIII. Distância correta significa igualmente aplicar uma técnica na distância precisa onde ela terá seu maior efeito potencial. Consequentemente se a técnica é aplicada em um oponente que se movimenta rapidamente, o efeito potencial do golpe é reduzido.
- IX. Distanciamento também está relacionado ao ponto no qual a técnica é completada parando no alvo ou próximo dele. Um soco ou chute que chega próximo da pele algo em torno de 5 centímetros do rosto, pode ser caracterizado como distância correta. Contudo, socos na altura do rosto (Jodan) que chegam a uma distância de 5 centímetros do alvo no qual o oponente não faz menção de bloquear ou evitar, será pontuada, desde que a técnica cumpra todos os critérios. Na competição Cadetes e Junior não se permite contato algum ao rosto, cabeça ou pescoço, salvo um contato muito leve (superficial) para chutes Jodan e a distancia para pontuar é de até 10 cm.
- X. Uma técnica sem validade é uma técnica sem validade independentemente de onde e como se executa. Uma técnica à qual se falta boa forma ou não tem potencia suficiente, não se pontuará.
- XI. Técnicas aplicadas abaixo da faixa podem pontuar desde que sejam acima do osso púbico. O pescoço é uma área visada assim como a garganta. Contudo, nenhum contato é permitido na garganta, apesar de poder ser pontuada a técnica devidamente controlada, na qual não há toque.
- XII. Uma técnica que atinge as omoplatas pode ser pontuada. A parte do ombro que não é

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

- pontuada é a junção do osso superior do braço com as omoplatas e clavículas.*
- XIII. *O sinal de final de luta sinaliza o fim de possibilidades de pontuação na luta, embora o Árbitro possa inadvertidamente não parar a luta imediatamente. O soar de final da luta, contudo, não significa que penalidades não possam ser impostas. Penalidades podem ser impostas pelo Quadro de Árbitros até o momento em que os competidores deixam a área de luta após conclusão da mesma. A partir deste momento também se pode impor penalizações, mas somente por parte do Conselho de Árbitros e da Comissão Disciplinar.*
- XIV. *Se dois competidores se golpeiam um ao outro simultaneamente e não se cumpre o critério de pontuação de Tempo Apropriado, a decisão correta é não dar o ponto. Ainda assim, ambos os competidores podem receber pontos se têm duas bandeiras a favor, e os pontos tenham ocorrido antes do Yame e do sinal de encerramento do combate.*
- XV. *Se um competidor pontua com mais de uma técnica consecutiva antes que o encontro seja interrompido a este competidor se outorgará a técnica válida mais alta das marcadas, independente da sequência ocorrida. Exemplo: Se a um golpe de mão segue um chute, se marcará o chute, ainda que o golpe de punho tenha sido antes do chute, visto que o chute pontua mais.*

ARTIGO 7: CRITÉRIOS DE DECISÃO

O resultado de uma luta é determinado quando um competidor obtém vantagem de oito pontos, ou quem tiver maior número de pontos quando do encerramento da luta, a primeira vantagem de ponto sem oposição (SENSHU) no caso de igualdade de pontos, ou por decisão (Hantei), ou por um Hansoku, Shikaku ou Kiken imposto contra o competidor.

1. Em uma luta individual não pode haver empate. Só nas competições por equipes, quando uma luta finaliza com as pontuações iguais, sendo que nenhum dos concorrentes obteve SENSHU, ou sem pontuações, o Árbitro anunciará um empate (HIKIWAKE).
2. Em qualquer confronto, se após o fim do tempo integral as pontuações forem iguais, mas um competidor obteve a “primeira vantagem de pontuação sem oposição” (SENSHU), esse competidor será declarado vencedor. Em lutas individuais, no caso que ao final do tempo ninguém tenha pontuado, ou que as pontuações sejam iguais, sem que nenhum dos competidores tenha obtido o SENSHU, a decisão (HANTEI) será tomada por votação final dos quatro Juizes e do Árbitro. É obrigatória uma decisão a favor de um ou de outro competidor, e esta se tomará baseando-se no seguinte:
 - a) A atitude, o espírito de combate e a força exibida pelos competidores,
 - b) A superioridade das técnicas e táticas empregadas,
 - c) Qual dos competidores tenha iniciado a maioria das ações.
3. **Se um competidor que recebeu o SENSHU receber falta de Categoria 2 por evitar o combate por um dos seguintes incidentes: jogai, fugir, clinchar, agarrar, empurrar ou ficar peito a peito quando falta menos de 15 segundos para o termino do combate – o competidor irá perder automaticamente a vantagem. O árbitro, então, primeiro irá mostrar o sinal de falta aplicada seguido do sinal de SENSHU e, finalmente, o sinal de anulação (TORIMASEN) para solicitar o apoio de juizes. Uma vez que o árbitro tenha o apoio de no mínimo duas bandeiras, ele/ela irá repetir a sinalização acompanhada dos comandos verbais para cada um dos sinais.**

Se o SENSHU for retirado a menos de 15 segundos do final da luta, outro SENSHU não poderá ser atribuído para qualquer dos competidores.

No caso onde o SENSHU foi marcado, mas um protesto de vídeo foi aceito determinado que seja marcada a pontuação do oponente também, então o ponto de fato não foi sem oposição, e o mesmo procedimento é usado para a anulação do SENSHU.
4. **A equipe ganhadora será aquela com mais vitórias, incluindo as vencidas pelo SENSHU. Em caso de que ambas as equipes tenham o mesmo número de vitórias, então a equipe**

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

vencedora será aquela que tenha mais pontos, somando-se os pontos obtidos tanto nas lutas perdidas quanto ganhadas. A máxima diferença de pontos que se registrará em uma luta será de oito.

5. Se duas equipes tem o mesmo número de vitórias e pontos, então acontecerá um combate complementar. Cada equipe poderá nominar qualquer um de seus competidores, independente de que a pessoa escolhida tenha combatido em um encontro prévio entre as equipes. Se o encontro decisivo não tenha um ganhador por maior número de pontos, esta luta será decidida por HANTEI, pelo mesmo procedimento das lutas individuais. O resultado do HANTEI para a luta decisiva determinará o resultado do encontro entre as equipes.
6. Em Nos confrontos por equipe, quando uma equipe obteve vitórias suficientes ou marcou pontos suficientes para ser o vencedor o confronto será encerrado e nenhuma outra disputa ocorrerá.
7. Nos casos em que AKA e AO são desclassificados no mesmo ataque por HANSOKU, os adversários para a próxima rodada ganharão por ausência (KIKEN), nenhum resultado será anunciado, a menos que a dupla desclassificação se aplique a um confronto por medalha, caso em que o vencedor será declarado por HANTEI.

EXPLICAÇÃO:

- I. *Ao decidir o resultado de uma luta por votação (HANTEI) ao final de um encontro inconcluso, o Árbitro se dirigirá ao perímetro da área de competição e pedirá "HANTEI", seguido de dois silvos do apito. Os Juízes indicarão suas opiniões por meio de suas bandeiras e simultaneamente o Árbitro sinalizará seu voto com o braço. O Árbitro dará então um silvo curto no apito, voltará à sua posição original, anunciará a decisão e indicará a decisão do ganhador de forma usual.*
- II. *Por "primeira vantagem de pontuação sem oposição" (SENSHU) entende-se que um competidor marcou primeiro no adversário sem que o oponente também marcasse antes do sinal de YAME. Nos casos em que ambos os competidores pontuam antes do sinal, nenhuma "primeira vantagem de pontuação sem oposição" é concedida e ambos os competidores mantêm a possibilidade de SENSHU numa próxima pontuação.*

ARTIGO 8: COMPORTAMENTO PROIBIDO

Há duas categorias de comportamento proibido: Categoria 1 e Categoria 2.

CATEGORIA 1.

1. Técnicas que fazem excessivo contato, relacionadas com a área de pontuação atacada, e técnicas que fazem contato com a garganta.
2. Ataques aos braços ou pernas, virilha, articulações ou peito do pé.
3. Ataques para o rosto com técnicas de mãos abertas.
4. Técnicas de projeções perigosas ou proibidas.

CATEGORIA 2.

1. Simular ou exagerar uma lesão.
2. Repetidas saídas da área de competição (Jogai), não causado pelo oponente.
3. Auto exposição ao risco por negligência de comportamento, na qual o competidor se expõe a lesão

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

- pelo oponente ou por falta de tomada de medidas adequadas para sua autoproteção (Mubobi).
4. Evitar o combate como forma de impedir que o oponente tenha oportunidade de pontuar.
 5. Passividade, não tentando entrar em combate. (Não pode ser dado quando faltar menos de 15 segundos para o término do confronto).
 6. Agarrar, empurrar, prender ou encostar peito a peito sem tentar executar uma projeção ou outra técnica.
 7. Agarrar o oponente com ambas as mãos, por quaisquer outros motivos que não ser quando agarrar a perna do adversário no momento do chute para executar uma projeção.
 8. Agarrar o braço ou kimono do adversário com uma das mãos sem tentar imediatamente uma técnica de pontuação ou projeção.
 9. Técnicas que por sua natureza não podem ser controladas para segurança do oponente, e ataques perigosos e descontrolados.
 10. Simular ataques com a cabeça, joelhos e cotovelos.
 11. Provocar ou ofender o oponente, não obedecer às ordens do Árbitro, comportamento descortês para com os oficiais de arbitragem ou outras faltas de etiqueta.

EXPLICAÇÃO:

- I. *A competição de Karatê é um esporte, e por isso algumas técnicas mais perigosas são proibidas e todas as técnicas devem ser controladas. Os competidores adultos treinados podem absorver golpes relativamente potentes em áreas musculosas como o abdômen, mas de fato a cabeça, face, pescoço, virilha e articulações são particularmente suscetíveis a lesões. Assim, qualquer técnica que resulte em lesão pode ser penalizada, a menos que causada pelo receptor. Os competidores devem executar todas as técnicas com controle e boa forma. Se eles não podem, então não importando a técnica aplicada, uma advertência ou penalidade deve ser imposta. Nas competições das categorias Cadetes e Junior deve ser exercido um cuidado maior.*
- II. **Contato à face - Seniores (adultos)**
Para competidores Seniores, desde que não prejudiquem leves e controlados contatos no rosto, cabeça e pescoço são permitidos (porém, não na garganta). Onde o contato é julgado pelo Árbitro como muito forte, mas sem diminuir as chances do competidor de vitória, uma advertência de chukoku deve ser aplicada. Um segundo contato nas mesmas circunstâncias será penalizado com Keikoku. Uma terceira ofensa será dado Hansoku Chui. Qualquer contato adicional, ainda que não suficientemente forte como para reduzir as possibilidades do oponente para ganhar, se aplicará Hansoku.
- III. **Contato à face – Cadetes e Junior.** *Para os competidores Cadetes e Junior, não será permitido nem o toque nem o contato a cabeça, rosto e pescoço com técnicas de mão. Será penalizado qualquer contato ou toque, sem importar o mais leve que seja, será penalizado, como no parágrafo II acima, a menos que seja causado pelo receptor (Mubobi). Técnicas de chute Jodan podem apenas tocar a pele levemente (“contato superficial”) e ser pontuáveis, mais do que toque de “luva” ou “pele” (“contato superficial”), exigirá uma advertência ou penalidade, a menos que seja causado pelo próprio receptor (Mubobi). Para competidores com menos de 14 anos de idade, veja também o APENDICE 10 para outras restrições.*
- IV. **O Árbitro deve observar constantemente o competidor lesionado.** *Uma demora pequena em dar um juízo permite sintomas de lesões como o desenvolvimento de sangramento pelo nariz. A observação revelará também quaisquer esforços pelo competidor para agravar a lesão leve para tirar vantagem tática. Exemplos disto são assuar violentamente um nariz lesionado ou roçar o rosto asperamente.*
- V. **Lesões pré-existentes podem causar sintomas desproporcionais pelo nível de contato produzido e os Árbitros devem levar isto em conta quando considerar as penalizações por**

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

aparente contato excessivo. Por exemplo, o que parece ser um contato relativamente leve pode resultar em um competidor ficar impossibilitado de continuar, devido ao efeito cumulativo da lesão ocasionada em combate anterior. Antes do começo de um combate ou luta, o Chefe de Tatami deve examinar os cartões médicos e assegurar-se de que os competidores estão em condições para lutar. O Árbitro deve ser informado se um competidor foi tratado previamente por lesão. Competidores que reagem ao menor contato, no esforço de fazer o Árbitro penalizar o oponente, como esconder o rosto, cambalear ou cair desnecessariamente, serão imediatamente advertidos ou penalizados.

- VI. *Os competidores que reagem excessivamente ao contato leve, em um esforço para que o Árbitro penalize seu adversário, como segurar o rosto e cambalear, ou cair desnecessariamente, serão imediatamente penalizados.*
- VII. *Simular uma lesão não existente é uma grave infração às regras. Shikaku será imposto ao competidor que fingir lesão, por exemplo, coisas do tipo se jogar no chão e rolar não servem como evidência comensurável de lesão como o relatado por um médico neutro.*
- VIII. *Exagerar o efeito de uma lesão real é menos grave, mas ainda assim é considerado como comportamento inaceitável e, portanto o primeiro exagero receberá aos MENOS uma penalização de HANSOKU CHUI. Exageros mais sérios, como por exemplo, cambalear pelo tatame, cair no chão, levantar-se e deixar-se cair de novo podem merecer HANSOKU, dependendo da seriedade da lesão.*
- IX. *Competidores, que recebem Shikaku por fingir lesão serão afastados da área de competição e colocados diretamente nas mãos da Comissão Médica da WKF, que fará um exame imediato do competidor. A Comissão médica submeterá seu relatório antes do término do campeonato, para consideração do Conselho de Árbitros, que, por sua vez, enviará seu relatório à CE no caso de julgarem necessário uma sanção adicional. Os competidores que fingem lesão estarão sujeitos a penalidades severas, até uma suspensão para o resto da vida, por infrações recorrentes.*
- X. *A garganta é uma área particularmente vulnerável e até um leve contato será motivo de advertência ou penalidade, a menos que seja provocado pelo próprio receptor.*
- XI. *Técnicas de projeção são divididas em dois tipos. As técnicas de varrição de perna estabelecidas no Karatê convencional como ashi barai, ko uchi gari, etc., onde o oponente é desequilibrado ou projetado sem ser agarrado primeiro — e aquelas projeções que exigem que o oponente seja agarrado para que a projeção seja executada. O ponto giratório do arremesso não deve estar acima da cintura e o oponente deve ser segurado, de forma que uma caída segura possa ser feita. Projeção acima do ombro como seio nage, kata garuma etc., são expressamente proibidas, como também as chamadas projeções de "sacrifício" como tomoe nage, sumi gaeshi etc. Também é proibido agarrar o oponente abaixo da cintura, levantando-o e atirando-o ou agarrar-lhe as pernas para fazê-lo cair. Se um oponente é lesionado como resultado de uma técnica de projeção, o Quadro de Árbitros decidirá se uma penalidade é aplicável.
O competidor pode agarrar o braço ou kimono de adversário com uma das mãos para executar uma projeção ou uma técnica de pontuação imediatamente, mas não pode continuar segurando para técnicas contínuas; Segurar com uma das mãos ao executar imediatamente uma técnica de pontuação ou projeção ou evitar uma queda é permitido. Segurar com ambas as mãos só é permitido ao agarrar a perna de chute de um oponente com a finalidade de executar uma técnica de projeção.*
- XII. *Técnicas de mão aberta para o rosto são proibidas devido ao perigo para a visão dos competidores.*
- XIII. *JOGAI relaciona-se a uma situação onde o pé de um competidor, ou qualquer outra parte do corpo, toca o chão fora da área de competição. Uma exceção é quando o competidor é fisicamente empurrado ou projetado da área pelo oponente. Como nota, o primeiro Jogai se deve dar uma advertência. A definição de Jogai passa a ser "saídas não causadas pelo oponente" e não "saídas repetidas"*
- XIV. *Um competidor que aplica uma técnica pontuável e sai da área antes do Árbitro falar "Yame", receberá o valor da pontuação e Jogai não será imposto. Se a ação do competidor não é suficiente para pontuar, a saída será registrada como Jogai.*
- XV. *Se Ao sai logo após pontuação de Aka com um ataque bem sucedido, então "Yame"*

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

acontecerá imediatamente na pontuação e a saída de Ao não será computada. Se Ao sai, ou saiu quando Aka pontuou (com Aka permanecendo dentro da área), então se dará tanto o ponto para Aka quanto a penalização a Ao por Jogai.

- XVI. *É importante entender que “evitar o combate” se refere a uma situação onde um competidor desperdiça tempo para que seu oponente não tenha oportunidade de pontuar. Um competidor que recua constantemente sem fazer frente ao adversário, que trave, agarre ou abandone a área de competição não dando a ele a oportunidade de pontuar, deve ser advertido ou penalizado. Isto ocorre frequentemente durante os últimos segundos de um combate. Se a infração ocorre quando faltam 15 segundos ou mais de combate, e o competidor não tem uma advertência previa de C2, o Árbitro advertirá o infrator impondo CHUKOKU. Se houve previamente uma ou mais infrações da Categoria 2, se imporá KEIKOKU. Porém, se resta menos de 15 segundos para terminar, o Árbitro penalizará o ofensor com HANSOKU CHUI (tanto se tenha havido previamente ou não um KEIKOKU da Categoria 2. Se previamente existiu HANSOKU CHUI da Categoria 2, o Árbitro penalizará o ofensor com HANSOKU e outorgará a vitória ao oponente. Porém, o Árbitro deve assegurar-se de que o comportamento do competidor não é uma medida defensiva devido à ação do oponente que age de maneira imprudente ou perigosa, devendo o Árbitro, em tais casos, advertir ou penalizar o oponente.*
- XVII. *Passividade se refere a situações em que um ou os dois competidores não intentam aplicar técnicas durante “um certo” tempo.*
- XVIII. *Um exemplo de Mubobi é no caso em que o competidor realiza um ataque sem atentar para a sua segurança pessoal. Alguns competidores se projetam contra seu oponente de forma que são incapazes de bloquear um contra-ataque. Tais ataques abertos constituem um ato de Mubobi e não podem pontuar. Alguns competidores de forma tático/teatral se viram imediatamente em uma exibição falsa de domínio para demonstrar um ponto marcado. O propósito do virar é para chamar a atenção do Árbitro para sua técnica. Isto é também um ato claro de Mubobi. Se o ofensor receber contato excessivo e/ou for lesionado, a falta é considerada como culpa dele próprio, devendo o Árbitro aplicar advertência ou penalidade da Categoria 2 e não penalizará o oponente.*
- XIX. *Qualquer comportamento descortês de um membro oficial da delegação pode levar à desclassificação de um competidor do torneio, de toda equipe ou da delegação.*

ARTIGO 9: ADVERTÊNCIAS E PENALIZAÇÕES.

CHUKOKU- Pode ser imposta para infrações menores, ou na primeira vez de uma infração menor.

KEIKOKU – É uma advertência imposta pela segunda infração menor da mesma categoria, ou por infrações não suficientemente graves como para merecer HANSOKU- CHUI.

HANSOKU CHUI – É uma advertência de desqualificação e se impõe normalmente por infrações para as quais se tenha dado previamente KEIKOKU neste encontro. Também se pode aplicar diretamente por infrações graves que não mereçam HANSOKU.

HANSOKU - É aplicado no caso de uma infração grave ou quando um Hansoku-Chui já tenha sido aplicado. Isto resulta em desqualificação do competidor. Em competições por equipe a pontuação do competidor penalizado será zerada e a do outro competidor será de oito pontos.

SHIKAKU - É uma desqualificação do torneio atual, incluindo qualquer categoria subsequente em que o agressor possa ter sido registrado. SHIKAKU pode ser imposta quando um competidor não obedece às ordens do Árbitro, agir maliciosamente, cometer um ato que denigra o prestígio e honra do Karatê-Dô, ou quando outras ações forem consideradas como violação às regras e espírito do torneio. Em competições por equipes, a pontuação do competidor penalizado será

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

zerada e a do outro competidor será de oito pontos.

EXPLICAÇÃO:

- I. *Há três graduações de advertência: CHUKOKU, KEIKOKU e HANSOKU CHUI. Uma advertência serve para que um competidor saiba que tenha violado as regras da competição, mas sem lhe impor uma penalização imediata.*
- II. *Há duas graduações de penalização: HANSOKU e SHIKKAKU; ambas causando que o competidor que viola as regras seja desclassificado de:
a) Do combate (HANSOKU).
b) Do combate e de todo o torneio (SHIKAKU).*
- III. *As penalizações da Categoria 1 e Categoria 2 não se acumulam entre si.*
- IV. *Um aviso pode ser imposto diretamente por uma infração de regras, mas uma vez dada, as repetições dessa categoria de infração devem ser acompanhadas por um aumento de gravidade do aviso ou desclassificação, sempre que apropriado. Não é, por exemplo, possível dar um aviso para um contato excessivo, em seguida, dar outro aviso do mesmo grau para uma segunda instância de contato excessivo.*
- V. *CHUKOKU se impõe normalmente pela primeira instância de uma violação que não tenha diminuído o potencial do competidor para ganhar devido à falta do oponente.*
- VI. *KEIKOKU se impõe normalmente quando o potencial do competidor para ganhar (na opinião dos Juízes) tenha sido reduzido ligeiramente devido à falta do oponente.*
- VII. *Um HANSOKU CHUI pode ser imposto diretamente, ou seguir um KEIKOKU e é usado onde o potencial de vencer do competidor foi seriamente reduzido (na opinião dos Juízes) pela falta do oponente.*
- VIII. *Um HANSOKU é imposto por advertências cumulativas, mas também pode ser imposto diretamente para infrações graves das regras. É usado quando o potencial de vencer do competidor foi reduzido praticamente a zero (na opinião dos juízes) pela falta do oponente.*
- IX. *Qualquer competidor que receba Hansoku por causar lesão, e que tem na opinião do Quadro de Árbitros e do Chefe de Tatami, comportamento imprudente ou perigoso ou que é considerado sem as requeridas habilidades de controle, necessárias para competição da WKF, será encaminhado para o Conselho de Árbitros. O Conselho de Árbitros decidirá se aquele competidor deve ser suspenso do resto daquela competição e/ou competições subsequentes.*
- X. *Shikaku pode ser diretamente aplicado, sem advertências de qualquer tipo. Se o Árbitro acredita que um competidor agiu maliciosamente, não importando se uma lesão física foi causada ou não, Shikkaku e não Hansoku é a penalidade correta.*
- XI. *Quando o árbitro considerar que um treinador está interferindo com o confronto em andamento, ele/ela irá para a luta (YAME), se aproximar do treinador e mostrar o sinal para um comportamento descortês. Depois disso, o árbitro irá reiniciar a luta (TSUZUKETE HAJIME). Se o treinador continuar a interferir, o árbitro irá para a luta, se aproximar do treinador novamente e pedir-lhe para deixar a área. O árbitro não reiniciará o confronto até o treinador deixar a área. Isso não é considerado uma situação de SHIKKAKU e a expulsão do treinador é apenas para esse confronto.*
- XII. *Um anúncio público de Shikkaku deve ser feito.*

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

ARTIGO 10 : LESÕES E ACIDENTES NA COMPETIÇÃO

1. Kiken é uma decisão dada quando um competidor ou competidores não se apresentam ao serem chamados, não podem continuar, abandonam o combate ou são retirados por ordem do Árbitro. As razões do abandono podem incluir a lesão não atribuída às ações do oponente. A perda por KIKEN significa que os concorrentes são desclassificados dessa categoria, embora não afete a participação em outra categoria.
2. Se dois competidores se lesionam um ao outro, ou sofrem os efeitos de lesões prévias e o médico do torneio lhes declara incapazes de continuar, o combate será outorgado a quem tenha mais pontos naquele momento. Em encontros individuais, se ambos têm os mesmos pontos, então a decisão se dará por HANTEI, a menos que um dos competidores tenha SENSHU. Em encontros por equipes o Árbitro anunciará um empate (HIKIWAKE), a menos que um dos competidores tenha SENSHU. No caso de que isto ocorra durante um encontro extra para decidir o confronto de equipes, então um voto (HANTEI) determinará o resultado, a menos que um dos competidores tenha SENSHU.
3. Um competidor lesionado que foi declarado incapaz de continuar pelo médico do torneio, não pode voltar a combater nesta competição.
4. Um competidor lesionado que ganha uma luta por desqualificação devido a uma lesão, não lhe é permitido lutar novamente na competição sem permissão do médico.
5. Quando um competidor se lesiona, o Árbitro deverá parar a luta de imediato e chamar o médico. O médico é autorizado apenas a diagnosticar e tratar a lesão.
6. Um competidor que é lesionado durante uma luta em andamento e requer tratamento médico terá três minutos para isto. Se o tratamento não é completado neste tempo, o Árbitro decidirá se o competidor deverá ser declarado como sem condições de continuar a luta (Artigo 13, parágrafo 9), ou se dará um tempo adicional para o tratamento.
7. Qualquer competidor que caia, é projetado, ou derrubado (nocauteado), e não se recupera totalmente em pé dentro de dez segundos, é considerado sem condições de continuar a luta e será automaticamente retirado de todos os eventos de Kumite daquele torneio. No evento em que um competidor cai, é projetado, ou derrubado (nocauteado) e não se recupera em pé imediatamente, o Árbitro chamará o médico e, ao mesmo tempo, começará a contar verbalmente para dez na língua inglesa, indicando sua contagem e mostrando um dedo por cada segundo. Sempre que a contagem dos 10 segundos for iniciada o médico deverá ser chamado para examinar o competidor antes que o confronto possa continuar. Para os incidentes que caibam dentro desta regra de 10 segundos, o competidor poderá ser examinado no tatame.

EXPLICAÇÃO:

- I. Quando o médico declara o competidor como sem condições, o registro apropriado deve ser feito no cartão de identificação (crachá) do competidor. Deve-se deixar claro aos outros Quadros de Arbitragem qual é o grau de incapacidade do competidor.
- II. Um competidor pode ganhar por desqualificação do oponente por acumulação de infrações leves da Categoria 1. Talvez o vencedor não tenha sofrido nenhuma lesão significativa.
- III. Quando um competidor está lesionado e precisa de atendimento médico, o Árbitro deverá chamar o médico levantando o braço, fazendo soar seu apito e chamando o médico.

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

- IV. *No caso de que possa fazê-lo fisicamente, o competidor lesionado deve sair da área para ser tratado pelo médico.*
- V. *O médico é obrigado a fazer recomendações de segurança somente referente ao tratamento médico adequado de um competidor lesionado.*
- VI. *Os Juízes decidirão se darão Hansoku, Kiken ou Shikaku de acordo com a situação em cada caso.*
- VII. *Em competições por equipes, se um membro de uma equipe receber Kiken, ou desclassificação (HANSOKU) ou (SHIKAKU), sua pontuação irá a zero e a do oponente para oito pontos.*

Mudanças importantes 1

Diretriz

• Responsabilidade adicional do Kansa: Antes do início de cada rodada ou confronto, o supervisor assegurará que o equipamento do competidor e o Kimono estejam de acordo com as regras da WKF. Mesmo que o organizador tenha um check-up de equipamentos antes da categoria iniciar, ainda é responsabilidade do Kansa garantir que o equipamento esteja de acordo com as regras. O supervisor do confronto não gira durante as lutas por equipe.

Situações que se indicam que haverá continuidade o Kansa levantará a bandeira vermelha e fará soar o apito:

- O Árbitro se esquece de indicar Senshu.
- O Árbitro dá uma pontuação ao competidor errado.
- O Árbitro dá aviso / penalidade ao competidor errado.
- O Árbitro dá uma pontuação a um competidor e exagero Cat. 2 para o outro.
- O Árbitro dá uma pontuação para um competidor e Mubobi para o outro.
- O Árbitro dá uma pontuação para uma técnica feita após Yame ou depois que o tempo acabou.
- O Árbitro dá uma pontuação feita por um competidor quando ele / ela está fora do Tatami.
- O Árbitro dá uma advertência ou penalização por passividade durante Atoshi Baraku.
- O Árbitro dá o aviso ou penalidade incorreta Cat. 2 durante Atoshi Baraku.
- O Árbitro não para o confronto e há duas ou mais bandeiras que mostram o ponto ou Jogai para o mesmo competidor.
- O Árbitro não para o confronto quando uma Revisão de Vídeo é solicitada por um treinador.
- O Árbitro não segue a maioria das bandeiras.
- O Árbitro não clama o médico em uma situação de regra de 10 segundos.
- O Árbitro anuncia Hantei / Hikiwake mas um Senshu foi obtido.
- Um juiz(s) está segurando as bandeiras na mão errada.
- O quadro de resultados (placar) não está mostrando a informação certa.
- A técnica solicitada pelo treinador foi feita após Yame ou depois que o tempo acabou.

Nas seguintes situações, o Kansa não se envolverá com a decisão do Painel de Arbitragem:

- Os juízes não marcam um ponto.
- Os juízes não indicam o Jogai.
- Os juízes não apóiam o Árbitro quando pedem uma advertência ou penalidade Cat.1 ou Cat. 2.
- O grau de contato Cat. 1 que o painel de árbitros decide.
- O grau de aviso ou penalidade Cat. 2 que o painel decide.
- O Kansa não tem voto ou autoridade em questões de julgamentos, como se um ponto fosse válido ou não.
- No caso de o Árbitro não ouvir o sino de tempo, o Supervisor de Pontuação irá apitar, não o Kansa.

Mudanças importantes 2

Kumite para crianças entre 12 e 14 anos de idade:

- Para técnicas área de Jodan, nenhum contato é permitido.
- Qualquer contato na área de jodan, por menor que seja, em princípio será penalizado.
- Uma técnica corretamente executada para a cabeça ou pescoço em princípio será considerada uma pontuação a uma distância de até 10 cm.
- A duração do confronto é de um minuto e meio.
- Proibido o uso de equipamentos de proteção que não sejam aprovados pela WKF.
- Protetores de face e peito para crianças aprovado WKF é usado.

Kumite para crianças menores de 12 anos:

- Técnicas para todas as áreas de pontuação (Jodan e Chudan) devem ser controladas.
- Qualquer contato na área de jodan, por menor que seja, em princípio será penalizado.
- Uma técnica corretamente executada em qualquer área de pontuação em princípio será considerada uma pontuação a uma distancia de até 10 cm.
- Mesmo técnicas controladas para o corpo (área chudan), em princípio, não será consideradas como pontuação se fizerem contato além do toque superficial.
- Não são permitidas varreduras ou outras técnicas de projeção.
- A duração do confronto é de um minuto e meio.
- A área de combate pode ser reduzida de 8x8 mts. para 6x6 se desejado pelo organizador do evento.
- Os participantes devem participar de um mínimo de duas lutas por competição.
- Proibido o uso de equipamentos de proteção que não sejam aprovados pela WKF.
- Protetores de face e peito para crianças modelo aprovado WKF é usado.

Para crianças menores de 10 anos, a competição de kumite é organizada como par de competições contra o par, demonstrando um minuto e meio de confronto, onde cada par coopera para exibir técnicas. As performances são julgadas em par versus par, por Hantei com base nos critérios habituais para decisão de Hantei em ataques de kumite – mas aqui avaliando o desempenho de um para em relação ao outro.

Competição de Kata para menores de 14 anos:

Não há desvios específicos das regras padrão, mas uma limitação à lista kata para kata menos avançado pode ser usada.

Competição Kata para menores de 12 anos:

Não há desvios específicos das regras padrão, mas uma limitação à lista de kata para kata menos avançado pode ser usada.

Os participantes que não conseguirem completar seu kata devem ter a opção de uma segunda tentativa sem redução de pontuação.

Conceitos Gerais



Karatê Tradicional



Karatê Esportivo

É importante entender as diferenças existentes entre o Karatê Esportivo e o Karatê Tradicional. Entendendo que são diferentes, é possível efetuar a quebra de paradigmas, com isso, aproveitando os pontos positivos de ambos. O karatê tradicional é fundamental na formação de um bom atleta, pois lhe possibilitará uma formação sólida, conferindo-lhe atributos como a determinação, a disciplina, o respeito, além da fundamentação teórica, filosófica e técnica, que são preponderantes e poderão fazer a diferença entre ser um bom atleta ou não.

O Karatê esportivo por sua vez, fundamenta-se em regras desportivas, as quais devem ser interiorizadas para serem utilizadas a favor do competidor, conferindo-lhe vantagens competitivas. Além disso, é necessário entender que o karatê de alto rendimento exige cada vez mais que seus adeptos se profissionalizem, realizando preparações físicas, técnicas e táticas, além de um aprendizado profundo das regras do esporte.

Muitos atletas não conferem a devida importância ao aprendizado das regras e ao desenvolvimento tático. Muitas dessas regras, assim como muitas táticas esportivas são incompreendidas pelos atletas, visto que muitos praticantes de karatê tradicional possuem uma forte formação marcial, que lhes impede de por exemplo, fugir em uma luta. Porém, vale ressaltar que o atleta/competidor

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

possui o objetivo de vencer, podendo utilizar as regras ao seu favor, não sendo considerado nenhuma desonra.

Vale destacar que vencer uma competição não significa comprovar que um atleta seja melhor que o outro, bem como também não significa que o karatê de um atleta é melhor que o do outro. Significa apenas que naquele momento, um atleta conseguiu superar seu adversário, dentro das regras desportivas.

Em relação ao aperfeiçoamento técnico/esportivo, alguns pontos são fundamentais, e entender as regras é um deles.

O Conhecimento dos principais pontos da Regra WKF é fundamental, visto que é a regra adotada nas competições da IKGA e CBK.



Kata



Shiai Kumite



Kata



Atualmente, o kata é avaliado igualmente por dois critérios:

Performance Técnica

- a. Posições
- b. Técnicas
- c. Movimentos de transição
- d. Tempo certo/Sincronização
- e. Respiração Correta
- f. Foco
- g. Dificuldade técnica
- h. Conformidade: Usando (ryu-ha) no kata

Performance Atlética

- a. Força
- b. Rapidez
- c. Equilíbrio
- d. Ritmo

Este conhecimento é fundamental para a elaboração dos treinamentos. Analisando-se os itens da performance técnica elabora-se o treino técnico, e da

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

mesma forma, analisando-se os itens da performance atlética elabora-se o treino físico. Após a devida preparação física e técnica, elabora-se o treino tático.

Penalidades: Todo atleta e técnico deverá ter conhecimento dos itens que são considerados como faltas na competição de kata, assim como os itens que geram desclassificação, pois dessa forma poderão treinar focados em evitar ambos.

Desclassificação

Um competidor ou uma equipe pode ser desclassificado por qualquer uma das razões a seguir:

1. Realizar um kata errado ou anunciar um kata errado.
2. Falhar na saudação no início ou no final da performance do kata.
3. Uma pausa distinta ou parar a performance.
4. Interferência com a função dos juizes (tal como o juiz tenha que se mover por questão de segurança ou fazer contato físico com um juiz).
5. A faixa cair durante a performance.
6. Exceder o limite do tempo total de 6 minutos de duração para Kata e Bunkai.
7. Realizar uma técnica de queda com tesoura de pernas na área do pescoço no Bunkai (Jodan Kani Basami).
8. Falhar ao não seguir as instruções do Juiz Chefe ou outra má conduta.

Faltas

As seguintes faltas, se aparentes, devem ser consideradas na avaliação de acordo com os critérios acima.

- a) Pequena perda de equilíbrio.
- b) Realizar um movimento de forma incorreta ou incompleta, tal como falhar um bloqueio de forma completa ou executar um golpe de punho fora do objetivo.

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

c) Movimento não sincronizado, tal como realizar uma técnica antes de completar a transição do corpo, ou no caso de uma equipe, não executar um movimento em sincronia.

d) Utilização de comandos acústicos (de qualquer outra pessoa, incluindo outros membros da equipe) ou ações teatrais tais como golpear ao solo com os pés, dar-se uma palmada no peito, nos braços ou no karate-gi, ou uma respiração inadequada devem ser considerados pelos juízes como faltas muito graves em sua avaliação da performance do kata – no mesmo nível que se penalizaria uma perda temporária de equilíbrio.

e) A faixa se soltando até o ponto que se afrouxa do quadril durante a performance.

f) Perda de tempo, incluindo prolongar o ritmo, saudações em demasia ou uma pausa prolongada antes de começar a performance.

g) Distrair os Juízes movendo-se enquanto o oponente está executando o seu kata

h) Causar lesão por falta de técnica controlada durante o Bunkai.

Análise Tática para Kata

Muitas vezes, ouvir falar em análise tática para competição de kata parece estar apenas atrelado a escolher o seu melhor kata em função dos seus adversários mais fortes. Contudo, em competições de alto nível praticamente todos os adversários são fortes, então, como prosseguir? Como vencer?

Para isso, sugere-se que seja realizada uma análise prévia minuciosa, afim de ter pleno conhecimento dos seus atletas e dos seus principais adversários.

Segue abaixo a metodologia de análise tática realizada na Associação Impacto:

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

_Análise de desempenho em competições. Como meus atletas se saíram?
Independente do resultado;

_Quais foram os Katas dos meus atletas que venceram? Por quê venceram? Contra quais katas?

_Quais foram os Katas dos meus atletas que perderam? Por quê perderam?
Contra quais katas?

_Quais são os principais adversários? Quais katas costumam fazer? Contra qual kata venceram e perderam?

_Quais os katas mais valorizados na atualidade? Levando-se em conta a competição e o local;

Essa análise possibilita que as melhores escolhas sejam realizadas. E quando toda a preparação é feita corretamente e melhores escolhas são tomadas, as chances de sucesso são muito maiores!



Campeonato Sul-Americano WKF 2017

Alice Miranda (Faixa azul) Campeã

Kata Equipe Fem (Alice, Laura e Ericka) Campeãs

Shiai Kumite



Atualmente, o Shiai Kumite é muito dinâmico, rápido e extremamente técnico. Devido a isso, cada vez mais é preciso realizar uma preparação adequada, tanto nos aspectos físicos, técnicos e táticos, quanto nos aspectos relacionados as regras. Inclusive, hoje em dia, um outro aspecto que vem ganhando muito destaque na preparação dos atletas é a preparação psicológica.

A montagem de um bom treino deve fundamentar-se nos principais itens da regra, dessa forma, segue abaixo os principais pontos:

Pontuações:

- a) IPPON - Três pontos
- b) WAZA-ARI - Dois pontos
- c) YUKO - Um ponto

É importante conhecer as possíveis pontuações, assim como quais as possibilidades de obtê-las.

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

Segue abaixo os critérios necessários para se obter as pontuações:

- a) Boa forma;
- b) Atitude Desportiva;
- c) Aplicação Vigorosa;
- d) Atenção (ZANSHIN);
- e) Bom tempo;
- f) Distancia Correta.

Através da análise destes itens o técnico poderá elaborar os treinos físicos e técnicos mais adequados. Consequentemente, facilitando a visualização dos pontos pelo painel de arbitragem.

Shiai Kumite - Treino Técnico

É o treino que possui o objetivo principal de aperfeiçoar as técnicas. Neste treino específico, almeja-se que as técnicas sejam executadas com a maior perfeição possível. O foco está na técnica!



Shiai Kumite - Treino Tático

É o treino que possui o objetivo principal de desenvolver todos os aspectos táticos da luta. Neste treino específico, almeja-se que todas as situações possíveis da luta sejam vivenciadas. Também almeja-se o desenvolvimento de todas as estratégias para superar os obstáculos. O foco está no sucesso da técnica!



Para que as técnicas tenham a eficiência almejada em uma competição, muitas estratégias são desenvolvidas no jogo tático, pode-se citar como exemplos os ajustes de tempo e distância, o desenvolvimento de fintas, falsa pressão, entre outras.

No Shiai Kumite, ser tecnicamente o melhor atleta é importante.

Contudo, isso não garante a Vitória!

Para aumentar as chances de sucesso competitivo, além da preparação física, técnica e tática, é preciso um completo entendimento das regras, principalmente das faltas e penalidades.

Penalidades Grupo 1

-

Penalidades Grupo 2

- **Senshu**

Os treinamentos também devem focar-se nos tempos de luta, os quais seguem abaixo:

Tempo de Luta

Categorias até Sub 12 (M e F) = 1min e 30seg;

Categorias Sub 14, cadete, junior (M e F) e sub 21 e senior (F) = 2min;

Categorias Sub 21 e senior (M) = 3min;

Para uma preparação funcional e eficiente, sugere-se que os treinamentos sejam focados para as fases da luta. Dessa forma, almeja-se que os atletas vivenciem todas as possibilidades e problemas das lutas nos próprios treinamentos. Com isso, desenvolverão a capacidade de resolver as situações problemas e estarão aptos a reagir da maneira mais adequada nas competições.

Segue abaixo uma sugestão de fracionamento da luta, para que cada período do combate seja pré-determinado. Com isso, pode-se treinar especificamente para cada situação possível.

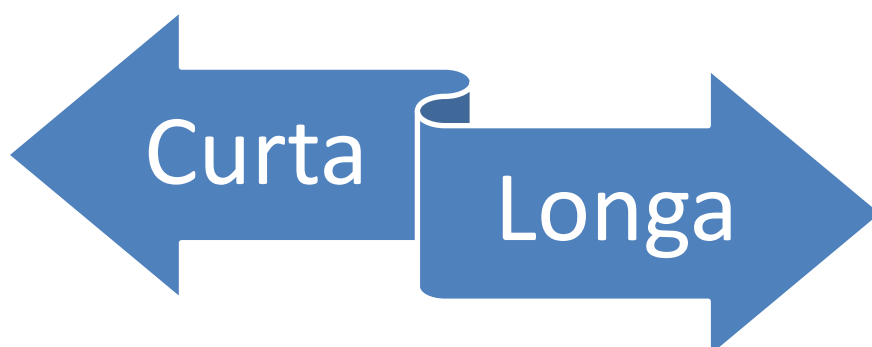
Fracionamento da Luta

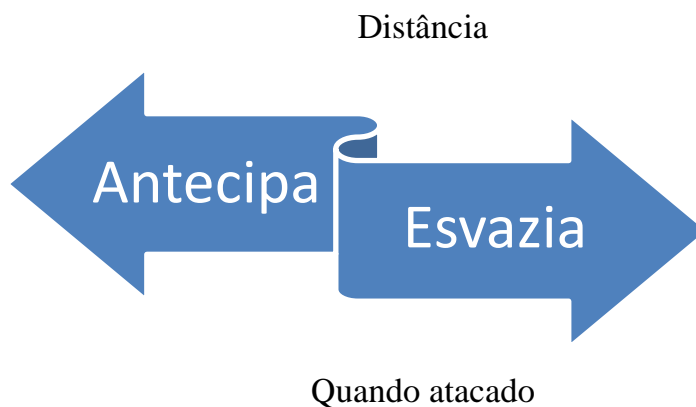
- Leitura Tática
- Disputa do Senshu (30 seg)
- Placar Positivo ou Negativo
- 15 segundos finais

Para análise tática, sugere-se que o atleta busque identificar no adversário:



Atitude





Com essas informações, o atleta poderá optar pela atitude mais adequada, tomando vantagem tática no confronto e antecipando as ações, como em um jogo de xadrez.

Situações de Luta

São inúmeras as possibilidades de situações em uma luta. Esse fato é um fator complicador para a maioria dos atletas, pois como o combate é extremamente dinâmico e rápido, o tempo para tomada de decisões é mínimo. Devido a isso, sugere-se que todas as possibilidades de situações de luta sejam vivenciadas nos treinos. Dessa forma, o atleta já terá vivenciado a situação e saberá qual a atitude tomar para ter sucesso.



Sugestão de situações para vivenciar nos treinos

**Ser técnico é muito mais do que ensinar golpes.
Ser técnico, é estabelecer uma relação de
confiança e comprometimento!**



**Quando tudo isso está
alinhado, as chances de
sucesso são muito Maiores**



Nícolás de Souza

Campeão Sulamericano WKF

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES



João Vitor

Vice-Campeão Panamericano WKF



Jokyo Fabricio de Souza

Pan-Americano IKGA 2016

3 Medalhas de Ouro

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

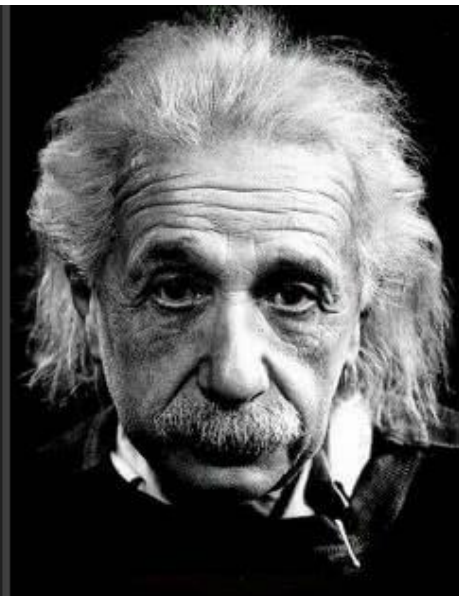


Associação Impacto
Equipe Tetra Campeã Brasileira IKGA

Loucura é querer
resultados
diferentes fazendo
tudo exatamente
igual!

Albert Einstein

“ PENSADOR



Portanto, procurar fazer diferente deve ser uma constante.



OSS

Contatos Sensei Fabricio de Souza
Fone/Whats: (48)9.9950-4004
E-mail: fabriciokarate@hotmail.com

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

分解 BUNKAI E 自由組手 JYU KUMITE

Bunkai significa em uma tradução livre “desmembrar” e seria uma explicação sobre cada parte específica de um Kata. Dentro da IKGA (International Karate-do Goju-kai Association) os Bunkai-Kata-Kumite foram criados pelo Saiko-Shihan Yamaguchi Goshi e sua execução deve seguir rigorosamente a padronização estabelecida, não sendo permitidas alterações de acordo com o ponto de vista de sua aplicação por seu executor (diferentemente do que acontece com o Bunkai aplicado em competições de Kata Equipe da WKF onde não é exigido um padrão e são permitidas as variações de acordo com o entendimento de cada equipe).

No caso da IKGA há uma diferença entre Bunkai e aplicação. No Bunkai-Kata-Kumite é exigida sua total padronização, enquanto que na aplicação, é permitida a interpretação livre, podendo ter mais do que uma considerada correta. A aplicação serve para estudo das diversas possibilidades dentro de um mesmo conceito técnico.

É importante também saber que os Kata Sanchin e Tensho não possuem “Bunkai”. A execução feita em dupla possui o nome de Sanchin Kote Awase e Tensho Kake Awase. A ideia de “Awase” 合わせ é de “Unir”, ou seja, executar o exercício em dupla para que ambos possam compartilhar a energia e a harmonia.

O estudo das técnicas contidas no Bunkai-Kata-Kumite é de muita importância para o entendimento do conceito do Jyu Kumite.

JYU KUMITE

Originalmente, Goju-ryu kumite foi praticado, a fim de compreender melhor o significado de muitas das técnicas incluídas no kata, enfatizando

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

o elemento da autodefesa. Os ensinamentos "Comece com Rei (respeito) e termine com Rei (respeito)" e "Não há nenhum ataque preventivo no karatê" apoiam esta prática. Como Goju-ryu kumite tem suas origens na Província de Fuchien, Sul da China, muitas das técnicas pressupõem combate em pequeno barco, assim, disputas extremamente próximas eram a principal técnica. Isto está em contraste marcante com as escolas do Norte da China, que foram iniciadas pelas técnicas de equestre no deserto. Tachikata (postura) reflete-se também por um combate presumido em um barco instável. Há muitas técnicas que fazem uso de "Sanchin Dachi" que enfatiza a estabilidade e "Nekoashi Dachi" (postura do gato) que são adequados para mover e girar facilmente.

Jyu Kumite significa, literalmente, uma luta livre. Ela envolve a realização de práticas de kumite dispostas de livre arbítrio. Originalmente, era referido como "Jissen Kumite" (luta real de combate). Por isso, foram utilizadas técnicas perigosas como "Atemiwaza" (técnicas traumáticas) "Toriwaza" (técnicas de agarrar), "Gyakutewaza" (técnica de torção) e "Shimewaza" (técnica de asfixia), que resultaram em muitas lesões.



1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

A modalidade de Jyu Kumite em Campeonatos Mundiais da Goju-kai foram disputadas até o ano de 2005 na Holanda.

Tal medida talvez tenha sido necessária por conta de estar se perdendo a essência intrínseca na arte. Talvez no ímpeto de vencer, os praticantes tenham se apegado demasiadamente ao fator agressivo e brutal do combate, perdendo conseqüentemente fatores técnicos essenciais para o julgamento de diferenciação do que se refere ao estilo Goju-ryu, tornando-se apenas violento, contrariando seus próprios preceitos.

A prática do Jyu Kumite é de suma importância para todo e qualquer praticante de Karate-do Goju-ryu, apesar de não mais fazer parte das categorias do Campeonato Mundial. No Japão é disputado normalmente no Campeonato Nacional, mantendo suas tradições e demonstrando a perfeita junção dos conceitos de “GO” e “JU”.

O propósito principal da prática de Jyu Kumite é utilizar e comprovar a eficácia de cada técnica. Isso não significa que as técnicas necessitam ser levadas ao extremo. Quanto maior o grau de entendimento de um praticante, maior o seu controle e também sua segurança na eficácia da técnica, com isso, conseqüentemente haverá um menor “estímulo” em apenas agredir seu oponente.

Nos exames de graduação por exemplo, as demonstrações de Jyu Kumite estão seguindo muito mais a linha de “Awase Kumite” que é demonstrar a técnica, tanto de ataque e defesa, com velocidade, kime, mas sem atingir contundentemente o adversário, pensando em garantir a integridade física do praticante.

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

Opiniões adversas existem referentes a esta questão, mas o que fica definitivamente, é que o futuro do Jyu Kumite, só se manterá, se sua prática de plena eficácia se manter dentro dos Dojos.

Atualmente, existe uma variedade de regras e regulamentos para kumite competitivo, dependendo da escola ou o estilo de karate-do. A grosso modo, no entanto, eles são divididos em três tipos: 1 - sistema de full-contact, no qual o contato no oponente é permitido. 2 - Sistema de contagem de pontos no qual um dos concorrentes ganha um ponto quando ele mostra uma técnica eficaz. Neste sistema, geralmente apenas o contato leve é permitido. 3 - sistema de avaliação abrangente dentro de um prazo fixo.

Kumite de competição significa a grosso modo um contato leve, de três tipos de pontos que a World Karate Federation e a All Japan Karate-do Federation adotam.

Nas técnicas de combate de Jyu Kumite são permitidos golpes com contundência, porém, sempre observando os fatores de controle, onde o objetivo principal é demonstrar sua eficácia como um todo, e não apenas o fator força.

Em uma competição ou em uma demonstração para Exame por exemplo, golpes caracterizados como “excesso de força” serão punidos e podem ser classificados como “falta de controle e/ou falta de técnica” levando o praticante no caso de competição à desclassificação e no caso de Exame, até à sua reprovação dependendo do caso.

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

Vale lembrar que o inverso também é verdadeiro, se não houver demonstração de força, vontade, shakugan e técnicas contundentes, as penalidades poderão levar aos mesmos resultados.

Na regra do Jyu Kumite são quatro juízes laterais e um árbitro central em um Koto de oito metros em formato circular, com cinco minutos sem interrupção por parte do árbitro central.

Há a interrupção apenas em caso de clinche sem definição de golpes, lutador ao solo sem continuidade de combate ou para punição por “golpe sem técnica ou excesso de força”, tal interrupção se dá quando os juízes laterais levantam suas bandeiras e as balançam intermitentemente.

O intuito do combate é a demonstração clara das técnicas inerentes ao Karate-do Goju-ryu, portanto, fazem parte deste contexto tanto as técnicas de ataque, quanto as técnicas de defesa. Ao final do combate, todos os juízes ao comando do árbitro central escolherão através do Hantei o melhor lutador dentro dos critérios técnicos.

Pontos considerados importantes no Jyu Kumite

1. Maai - Como já mencionado, o maai no estilo Goju-ryu kumite é muito próximo. No kumite de competição (kyogi kumite ou Shiai Kumite), no entanto, não é este o caso. É importante adquirir o seu próprio maai para ser capaz de marcar pontos em uma competição. Existem dois tipos de maai; Sendo um maai de "kamae" (em posição de guarda), e o outro maai de "kobo" (posição ofensiva e defensiva). Em ambos os casos, maai pode mudar instantaneamente, e, portanto, é essencial para você ser confiante e versátil. Manter o maai sob controle total significa ser capaz

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

de lutar com uma vantagem sobre o seu adversário em todos os momentos.

2. Timing - Um karate-ka hábil pode ler os movimentos de seu oponente e aproveitar a oportunidade certa para atacá-lo. Este tipo de ataque e contra-ataque, lendo a mente do adversário, é frequentemente discutido em livros sobre a essência do kendo.

3. Kimewaza (Técnica Decisiva) - Kimewaza no kumite é um golpe real para derrubar o oponente, porém um golpe efetivo, sem contato com o alvo. Uma técnica eficaz irá marcar um ponto em uma competição, mas ela deve ser exibida de acordo com a regra e tem que ser estritamente controlada. Caso contrário, o competidor pode ser penalizado por jogo sujo.

4. Self-Control (Autocontrole) - Se os dois jogadores se envolvem emocionalmente enquanto praticam kumite, isso não significa mais uma prática. Na verdade, é bom ter espírito de luta, mas você não deve perder o respeito pelo seu adversário. Controlar sua emoção leva ao controle de seu punho e cultivo da "grandeza" em seu estilo de karate. Cada técnica que você usa contra seu oponente tem que ser controlada. Um soco controlado ou chute, no entanto, não é fraco, mas uma técnica poderosa e eficaz, ao mesmo tempo considerando o seu adversário, parando o seu golpe pouco antes de atingir seu ponto vital (sundome).

5. Kiai (Grito) - Kiai é um grito que se expressa um ataque. Não é algo que é gerado a partir das cordas vocais, mas um tipo de respiração rápida criada a partir do abdômen inferior por inalar o ar, ativando o diafragma e exalando. O Kiai é propício e essencial para uma boa concentração.

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

6. Zanshin (Prontidão Mental) - Não é uma boa ideia se lançar contra seu oponente no desespero como se você estivesse preparado para morrer. Você deve sempre estar em guarda contra a ofensiva seguinte do seu oponente com compostura e confiança. Mesmo quando você marcar um bom golpe, você deve ter Zanshin contra o próximo movimento do seu oponente. Zanshin superará sua arrogância e trará o autocontrole.

7. Metsuke (Controle Visual) - O olho do seu oponente não é o único metsuke enquanto você está lutando. Você também pode se concentrar em todo o seu rosto, nariz ou sutura intermaxilar (entre o nariz e a boca). Alguns até tentam ver através da parte de trás da intenção do seu adversário, sem que seu movimento seja adivinhado. Autoconfiança e espírito de luta muitas vezes podem apresentar-se nos olhos e até resultar em um melhor desempenho.

Mestre Yamaguchi Gogen escreveu as seguintes palavras sobre kumite:

"O pensamento é rápido, a mente é calma, o corpo é leve, a visão é clara e a técnica é intensa"

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES



SAITO BROTHERS – 7th Global Karate-do Goju-kai Championships 2017 – Canada
“Única dupla no mundo a estar no pódio em três mundiais consecutivos – 2009 África do Sul medalha de Bronze – 2013 Índia medalha de Ouro – 2017 Canadá medalha de Prata”

Formados e graduados no Japão (Renshi-Shihan Akira Saito de 1990 a 1996)(Jokyo Horácio Saito de 1992 a 1995) foram discípulos do Mestre Konomoto Takashi – Hanshi 9º Dan (1925 – 2017) Conselheiro Técnico da JKG – Japan Karate-do Goju-kai Association. No Brasil desde 1996 treinavam com o Mestre Watanabe Ryuzo – Hanshi 8º Dan (1923 – 1998) na matriz em São Paulo até seu falecimento.

Renshi-Shihan Akira Saito recebeu instrução direta do Saiko-Shihan Yamaguchi Goshi sobre Bunkai-Kata-Kumite e Jyu Kumite em várias oportunidades de treinamento tanto na Província de Shizuoka, quanto no Honbu Dojo (matriz) em Tokyo.

Contatos para cursos/seminários: whatsapp: (11) 98462-6797 – e-mail: akira.karate@gmail.com

LESÕES E PREVENÇÃO NO KARATE

O Karate é uma arte marcial japonesa que inicialmente foi desenvolvida como uma forma de defesa pessoal sem utilização de armas, isto é, o praticante utilizava seu próprio corpo para defender-se e atacar o oponente.

Atualmente, o Karate possui status de esporte olímpico e essa transição de arte marcial para esporte faz com que o Karate tenha características peculiares em relação aos benefícios de sua prática, assim como às possíveis lesões que podem afetar os praticantes da modalidade.

Segundo Woodward (2009) apesar das artes marciais serem potencialmente perigosas, visto que seus praticantes aprendem técnicas de combate, elas são menos lesivas que esportes como futebol e basquete. Isso se deve às instruções e regras criadas para treinos e competições.

O Karate pode ser praticado por pessoas de todas as faixas etárias e são diversos os motivos que levam as pessoas a adotar o Karate como atividade, seja para aprender a defender-se, para melhorar a qualidade de vida ou até mesmo para ser um atleta e participar de competições. Dessa forma, dependendo do objetivo de cada pessoa, ela poderá estar mais propensa ou não a sofrer lesões.

Os estudos demonstram que há mais benefícios na prática de artes marciais do que risco de lesões. Por exemplo, duas pesquisas alemãs recentes (PLISKIE *et al.* 2015; DAHMEN-ZIMMER *et al.* 2017) comprovaram o benefício da prática de Karate na prevenção de queda em idosos e em pacientes com Parkinson.

Em um estudo italiano de 2014, ficou comprovado que crianças de 9 anos que praticam karate apresentam melhor desenvolvimento motor e cognitivo ao serem comparadas com crianças sedentárias. Os pequenos caratecas apresentaram maior coordenação, força, potência e velocidade, além de maior pontuação em testes de memória e atenção.

Apesar das taxas de lesões no Karate serem pequenas, elas existem e, geralmente, são de menor gravidade, ocorrendo mais em competições do que durante o treinamento.

Lesões

No geral, as lesões podem ser classificadas em traumáticas ou não-traumáticas. As lesões traumáticas, como o próprio nome já sugere, são decorrentes de algum trauma, um impacto ou uma ação violenta e súbita. São exemplos de lesões traumáticas: entorses, lacerações, contusões, estiramentos e fraturas.

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

Já as lesões não-traumáticas, são conhecidas como lesões por sobrecarga, por overuse ou por esforço repetitivo, tais como, tendinites, síndromes (como a síndrome do trato-iliotibial, comum em corredores) e algias inespecíficas, como a lombalgia (dor na lombar) .

As lesões também podem ser classificadas de acordo com a sua severidade, sendo leves, moderadas ou graves. As lesões leves quando ocorrem não impossibilitam a pessoa de exercer suas atividades da vida diária e atividades esportivas. Já as lesões graves afetam a rotina da pessoa, podendo muitas vezes ser necessária uma intervenção cirúrgica.

Quais as principais lesões apresentadas por praticantes de Karate?

Para responder a essa pergunta, faço de tempos em tempos, pesquisa nas principais revistas internacionais de publicações científicas e infelizmente não há muitas publicações de qualidade sobre nossa modalidade.

Os estudos apresentados geralmente são questionários aplicados em competições, resultando em coleta de dados de lesões em sua maioria traumáticas (contusões e abrasões) já que estamos falando de um esporte de contato, não demonstrando a realidade sobre as lesões que temos durante os treinos (que em minha prática clínica representa o período no qual há maior incidência de dores e lesões, principalmente as não-traumáticas como lesões musculares e tendinopatias).

A seguir alguns dados científicos sobre as lesões no Karate.

Um estudo iraniano (2015) teve como objetivo verificar a incidência e tipo de lesões apresentadas por praticantes de Karate durante um ano inteiro de treinamento. 620 atletas foram estudados e a taxa de incidência de lesão foi de 16,1%.

90% das lesões ocorreram durante a prática do kumite, 6% durante o condicionamento físico e 4% durante o kata. A taxa de lesão foi mais comum em atletas com peso inferior a 70 kg e menor experiência esportiva.

Os locais mais comuns de lesão foram cabeça e pescoço, seguidos de tronco, membro inferior e superior, respectivamente. Apenas dois casos necessitaram de intervenção cirúrgica. O tipo mais comum de lesão foi contusão e lesões superficiais na pele (abrasões).

Outro estudo mais recente, de 2017, verificou a taxa de lesões e os fatores de risco em atletas jovens de Karate (12 a 17 anos). A pesquisa teve como base os relatórios médicos de dois anos de competições na Eslováquia. No total, 1733 crianças participaram dos eventos (625 meninas e 1108 meninos) e 171 lesões foram registradas.

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

As áreas mais afetadas foram cabeça e pescoço, seguido do tronco, membros inferiores e membros superiores. O tipo de lesão mais comum foi a contusão, causada por golpes com a mão.

Em 2013, um grupo polonês publicou uma revisão de literatura, isto é, fez um levantamento das pesquisas que já haviam sido publicadas sobre as lesões no karate, trazendo os seguintes resultados:

Os estudos retrospectivos documentaram lesões graves (principalmente fraturas), enquanto nos estudos prospectivos, realizados exclusivamente durante os torneios, foram registradas lesões menores, dentre as quais predominaram as contusões.

Os resultados da maioria dos estudos demonstraram maior risco de lesão em homens em comparação com mulheres. As lesões foram registradas principalmente na área de cabeça, face e pescoço e em maior parte devido a chutes do adversário.

Vale ressaltar que neste estudo eles verificaram que as modificações dos regulamentos de campeonatos reduziram o risco de lesões, corroborando com o estudo de Macan (2006) que concluiu que a implementação de regras é importante na prevenção de lesões em artes marciais. Segundo ele, julgamentos rigorosos e penalidades pesadas por golpes descontrolados, particularmente nos atletas mais jovens, podem diminuir significativamente o risco de lesões.

Macan ainda sugere que estudos adicionais sobre prevenção de lesões em artes marciais devem incluir treinamento técnico e tático adequado, equipamentos de proteção obrigatórios e atenção ao estado geral do atleta, incluindo períodos adequados de treinamento e descanso e dieta adequada.

Prevenção de lesões

Segundo Boyle (2015) não importa o que fazemos como preparadores físicos ou fisioterapeutas, não é possível evitarmos as lesões. De tempos em tempos os atletas irão se machucar, pois em todo treinamento ou competição sempre haverá o risco de lesão. O que podemos fazer é reduzir a incidência das lesões.

Como dito no começo deste texto, o Karate é uma modalidade praticada por indivíduos de diferentes faixas etárias e com diferentes objetivos. Para evitar as lesões é importante identificar a população que está sendo objeto do seu trabalho e os principais fatores de risco associados a ela. O controle motor, frequência e tipo de treinamento, por exemplo, variam de acordo com a faixa etária trabalhada.

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

As lesões mais comuns no Karate, segundo os estudos, são as contusões e seria impossível eliminá-las de nossa prática por ser um esporte de contato. O que pode ser feito é a diminuição da gravidade das lesões por contato com o desenvolvimento técnico, uso de equipamentos de segurança e desenvolvimento de regras, como vem sendo feito pelas organizações esportivas.

À seguir discutiremos um pouco mais sobre fatores de risco e diminuição de incidência de lesões não-traumáticas, lesões e dores por sobrecarga (overuse) que podem surgir durante os períodos de treinamento.

Na tabela abaixo temos alguns fatores de risco importantes a serem observados:

FATORES DE RISCO	
Desequilíbrios musculares	Fraqueza de musculatura estabilizadora
Falta de flexibilidade e mobilidade	Deficiência Técnica
Lesões anteriores não tratadas	Aquecimento inadequado
Alimentação e recuperação inadequadas	Tipo de piso e materiais de treino
Alto volume de treino/Periodização	

Esses fatores devem ser detectados e, se necessário, corrigidos para que se possa evitar ao máximo o surgimento de alguma lesão.

Desequilíbrios musculares

Os desequilíbrios musculares ocorrem quando há diferença de força e flexibilidade entre grupos musculares que atuam sobre uma mesma articulação, podendo um grupo apresentar-se mais forte/tensionado do que se antagonista (bíceps e tríceps, por exemplo, atuando sobre o cotovelo). Os desequilíbrios musculares também podem ocorrer entre um lado e outro do corpo, como a coxa direita e a coxa esquerda.

O desequilíbrio muscular pode ser causa ou consequência de dores e lesões. Pode ocorrer devido à sobrecarga, repetição excessiva, má postura, lesões articulares, lesões musculares, contraturas ou aderências, déficits neurológicos, desuso ou atrofia entre outros fatores.

Como identificar e tratar os desequilíbrios musculares? Existem testes como o aparelho isocinético, que é um teste bem específico e um pouco caro, muito utilizado por atletas de elite que passam por cirurgia. Uma forma simples para você aferir desequilíbrios seria através dos aparelhos de musculação, verificar a proporção de cargas utilizadas entre músculos

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

antagônicos (quadríceps e isquiotibiais, por exemplo) e também comparando os membros contralaterais (membro inferior direito x membro inferior esquerdo), além de visualmente poder ser realizado uma aferição da circunferência dos membros.

Para se manter um bom equilíbrio muscular é recomendado realizar exercícios de fortalecimento unilaterais (um membro de cada vez) e que tenha uma harmonia na escolha dos exercícios de fortalecimento, mantendo uma boa proporção entre cadeias posteriores/anteriores e laterais/mediais.

Fraqueza de musculatura estabilizadora

O CORE é um grupo de músculos que atua na sustentação e estabilização do tronco. A estabilidade do CORE permite a otimização da produção, transferência e controle de força e movimento, que é transferido para toda a cadeia cinética durante o movimento funcional.

Além da musculatura do CORE, as musculaturas estabilizadoras da cintura escapular e estabilizadoras de quadril são áreas que devemos ter atenção especial para diminuir incidência de dor e lesões.

Possuir musculatura estabilizadora forte é garantia de bom movimento e transferência de força.

Flexibilidade x Mobilidade

Você pode estar se perguntando: Qual a diferença entre flexibilidade e mobilidade? A flexibilidade está relacionada com a capacidade que um músculo tem para se alongar. Já a mobilidade tem um sentido mais amplo, é a amplitude de movimento de uma articulação, o quanto uma articulação pode se mover com qualidade.

A qualidade do movimento articular pode estar relacionada tanto à falta de flexibilidade como a falta de mobilidade.

As lesões se relacionam intimamente com a função adequada das articulações, na verdade com sua disfunção. Em geral, os problemas de mobilidade em uma determinada articulação (disfunção) se revelam na forma de dor na articulação acima ou abaixo.

O que eu quero dizer com isso é que a perda da mobilidade do tornozelo, por exemplo, pode gerar dor no joelho. Assim como a falta de mobilidade da região torácica pode lhe dar dor na região cervical e ombros ou dor na lombar.

Aquecimento inadequado

O objetivo do aquecimento é preparar o corpo para o treino, promovendo maior controle corporal e diminuindo o surgimento de lesões. Um bom aquecimento pode ser dividido em 4 partes:

1. Aquecimento geral: com o propósito de aumentar a temperatura corporal, são utilizadas atividades cíclicas de intensidade leve a moderada como trotes de corrida.
2. Ativação do core: o objetivo é ativar os músculos estabilizadores do movimento, principalmente da região do “core”, através de exercícios com o peso corporal.
3. Alongamento dinâmico: mantendo o aumento da temperatura corporal com alongamentos em movimento e coordenados, almejando a amplitude das articulações.
4. Ativação neuro-muscular: exercícios para otimizar a comunicação neural e muscular, com movimentos de agilidade rápidos e curtos, de alta intensidade.

Deficiência técnica

Não é necessário salientar como é importante o treino e desenvolvimento técnico para a prevenção das lesões. Ter domínio técnico fará o praticante ter golpes mais potentes e ao mesmo tempo controlados. Nesse caso evitará lesões tanto para o praticante como lesões em seus adversários.

Lesões prévias não tratadas

Nosso corpo tem um alto poder de auto-cura e adaptação. Não tratar dores e lesões de maneira adequada pode acarretar em má adaptações e futuras lesões. Uma lesão muito comum e bastante negligenciada é a entorse de tornozelo.

Muitas vezes a entorse de tornozelo não é tratada, o corpo se adapta com o tempo e a pessoa não sente mais dor, porém pode apresentar alterações na mobilidade ou estabilidade da articulação, podendo acarretar em dores e lesões futuras em outras estruturas como joelho e/ou quadril.

Uma dica é sempre procurar ajuda profissional para tratar suas dores e lesões, não deixe o corpo se adaptar a elas e nem se auto-medique, você estará tratando somente um sintoma e não a causa de sua dor.

Materiais de proteção e treinamento

A utilização de materiais de proteção como luvas, protetores bucais, caneleiras, etc, além de se treinar em um piso adequado são fundamentais para se diminuir a taxa de lesões dos praticantes de Karate.

Periodização/Recuperação/Alimentação

É muito importante fazer um planejamento dos treinos, adequando intensidade, volume e frequência de treinos. Ter um período para o corpo se recuperar dos estímulos dados é fundamental para que se tenha o ganho almejado e que se evite o surgimento de lesões por sobrecarga, além disso, a alimentação balanceada é necessária também tanto para que seu corpo consiga render fisicamente durante os treinos como para se recuperar dos estímulos dados.

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA

Por um bom tempo a fisioterapia ficou conhecida apenas pelo seu papel reabilitador, sendo recomendada ou procurada apenas após um trauma ou cirurgia, com objetivo de restaurar as funções perdidas pelo paciente. Atualmente a fisioterapia tem apresentado um importante papel também na prevenção de lesões e é a linha que mais tenho seguido em meus atendimentos.

Através de avaliação fisioterapêutica conseguimos detectar movimentos anormais, restrição de mobilidade articular, tensões em tecidos moles e outros fatores que podem contribuir para o surgimento de dores e lesões. Minha atuação como fisioterapeuta tem como objetivo melhorar a recuperação pós-treinos, diminuir processos inflamatórios, diminuir dor, diminuir deficiências e desequilíbrios apresentados pelos atletas, mantendo-os o mais longe possível de lesões e o maior tempo possível apresentando-se em condições físicas ótimas para treinos e competições. Caso o atleta já apresente alguma lesão, a reabilitação é feita para que o atleta possa voltar às suas melhores condições no menor tempo possível e com a especificidade do esporte sendo abordada nas sessões de fisioterapia.

Recursos utilizados na minha prática clínica:

Exercícios preventivos
Manipulação de tecidos moles
Mobilizações articulares
Bandagens
Recursos eletrofísicos
Recovery
Osteopatia

Exercícios preventivos

Os exercícios utilizados na sessões de fisioterapia tem como objetivos: desenvolver mobilidade em articulações que estão apresentando déficit; desenvolver estabilidade do tronco e articulações para melhor produção de força e movimentos mais harmônicos; diminuir desequilíbrios musculares; aumentar flexibilidade e corrigir déficits que foram diagnosticados durante avaliação.

Manipulação de tecidos moles (liberação miofascial manual, instrumental e ventosa/dry needling)

A manipulação de tecidos moles é fundamental para os praticantes de exercícios físicos. Ela é diferente das massagens relaxantes e tem como objetivo estimular a formação de fibroblastos e orientar a formação das fibras que revestem os músculos e tendões (fáscias) através de instrumentos ou através das mãos do fisioterapeuta.

Mobilizações articulares

Algumas dores articulares são geradas por pequenas falhas posicionais da articulação, e sozinho a pessoa não consegue corrigir essas falhas, nem mesmo com exercícios de mobilidade articular.

Desse forma, durante as técnicas de mobilizações articulares, o fisioterapeuta promove pequenos deslizamentos articulares procurando “realinhar” a articulação. Durante o uso da técnica é comum associar movimentos ativos do paciente e espera-se melhora imediata de seus sintomas dolorosos e melhora da mobilidade.

Bandagens

Muito popular entre atletas de diversas modalidades, as bandagens coloridas (conhecidas como Kinesiotape) são bastante utilizadas como auxiliares nos tratamentos fisioterapêuticos.

O método e a fita foram criados na década de 70 por Kenzo Kase (quiropraxista japonês) com objetivo de dar suporte às articulações e músculos sem limitar a amplitude de movimento como faziam as bandagens esportivas e ataduras da época.

A Kinesiotape pode ser aplicada desde os estágios agudos de lesão (auxiliando na drenagem linfática para redução de edemas) até os estágios mais tardios (dando suporte às articulações, tendões e músculos), sendo assim indicada nas diversas etapas da reabilitação.

Outra bandagem que vem se tornando popular é a Dynamic Tape, que possui propriedades únicas, diferentes da Kinesiotape, apresentando um

1º SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

estiramento de 200%. O objetivo da aplicação dessa bandagem é gerar vantagem mecânica para o paciente, aliviando dores articulares, tendíneas e musculares, sem restringir o movimento.

Importante salientar que essas bandagens não possuem nenhum tipo de medicamento em suas composições e o seu uso deve proporcionar melhora imediata dos sintomas apresentados pelo paciente. Para sua utilização, uma boa avaliação fisioterapêutica deve ser realizada e o uso da bandagem não deve substituir a utilização de outras técnicas, visto que o uso da bandagem deve ser um coadjuvante do tratamento.

Recursos eletrofísicos

A eletroterapia é um recurso muito utilizado nos tratamentos da fisioterapia nos mais diversos tipos de lesões. Essa técnica utiliza correntes elétricas de baixa intensidade que são aplicadas diretamente na pele através de eletrodo, produzindo efeitos terapêuticos como analgesia, aceleração do processo inflamatório e cicatrização de tecidos.

Recovery: aceleração da recuperação pós-treino

Através de combinação de técnicas manuais e eletrofísicas conseguimos auxiliar o corpo a se recuperar de maneira mais rápida após os estímulos do treino, promovendo aumento da circulação sanguínea, diminuição da tensão muscular e favorecendo a regeneração dos tecidos.

Osteopatia

É um sistema de tratamento que visa proporcionar o equilíbrio do nosso corpo, que possui seus próprios meios para reagir às doenças (auto-cura). A osteopatia está fundamentada no conceito de que todas as partes e sistemas do corpo humano funcionam de maneira integrada, e é indicada no tratamento nas mais diversas disfunções do corpo humano, seja ela de origem músculo esquelética, craniana ou de vísceras e órgãos internos.

Através de avaliações e do toque manual do fisioterapeuta são encontradas e corrigidas disfunções nos mais diversos sistemas corporais, promovendo o equilíbrio do nosso corpo.

Em caso de dúvidas, envie e-mail para claudiakanashiro@gmail.com. Para receber dicas e informações sobre prevenção e tratamento de lesões esportivas, siga nas redes sociais: **Instagram** @ckfisio.personal e **Facebook** @ckfisio.personal.