

GUARDA ALTA DURANTE O COMBATE DO KARATÊ SHOTOKAN

GUARDIA ALTA DURANTE EL COMBATE DEL KÁRATE SHOTOKAN

HIGH GUARD DURING THE SHOTOKAN KARATE COMBAT

Nelson Kautzner Marques Junior

kautzner123456789junior@gmail.com

Membro do Comitê Científico da Revista Observatorio de Deporte,
Universidad de Los Lagos, Santiago do Chile
Niterói, Rio de Janeiro,
Brasil

RESUMO

O objetivo da revisão foi ensinar a melhor guarda para o karateca durante o combate. O karateca durante o combate usa a guarda baixa. Para o mestre japonês Hiroyasu Inok isso é um problema para o lutador, a guarda baixa, o karateca tem um ruim sistema defensivo porque é mais fácil do oponente fazer o ataque. Qual é a melhor guarda para o karateca? A guarda alta, o lutador tem mais tempo para praticar a defesa porque os membros superiores estão no lugar do ataque. A guarda alta permitiu melhor desempenho do gyaku zuki quando comparado o mesmo soco com a guarda baixa. Em conclusão, a guarda alta é importante para o sistema defensivo do karateca.

Palavras chaves: esporte, karatê, luta, defesa.

ABSTRACT

The objective of the review was to teach the best guard for the karateka during the combat. The karateka during the combat uses a low guard. For the Japanese master Hiroyasu Inok this is a problem for the fighter, a low guard, the karateka has a bad defensive system because it is easier for the opponent practices the attack. What is the best guard for the karateka? High guard the fighter has more time to practice defense because his upper limbs are at the place of the attack. The high guard allowed a better performance of the gyaku

zuki when compared to the same punch with the low guard. In conclusion, the high guard is important for the defensive system of the karateka.

Keywords: sports, karate, fight, defense.

RESUMEN

El objetivo de la revisión era enseñar a la mejor guardia para el karateka durante el combate. El karateka durante el combate usa una guardia baja. Para el maestro japonés Hiroyasu Inok esto es un problema para el luchador, una guardia baja, el karateka tiene un mal sistema defensivo porque es más fácil para el oponente practicar el ataque. ¿Cuál es la mejor guardia para el karateka? Guardia alta, el luchador tiene más tiempo para practicar la defensa porque sus extremidades superiores están en el lugar del ataque. La guardia alta permitió una mejor desempeño del gyaku zuki en comparación con el mismo puñetazo con la guardia baja. En conclusión, la guardia alta es importante para el sistema defensivo del karateka.

Palabras clave: deportes, kárate, lucha, defensa.

INTRODUÇÃO

O karatê de estilo shotokan foi elaborado pelo mestre Funakoshi na ilha de Okinawa como luta de defesa pessoal (Moenig, 2022). Em 1922, o karatê shotokan foi levado pelo mestre Funakoshi de Okinawa para o Japão e essa luta foi apresentada no festival de artes marciais (Marques Junior, Lopes e Oliveira, 2022). Atualmente o karatê shotokan é uma arte marcial e um esporte de combate, onde fez parte dos Jogos Olímpicos de 2020 (Rodrigues et al., 2022).

O karatê shotokan como esporte de combate costuma ser competido com leve contato do soco e/ou do chute no tronco e no rosto do oponente para causar um ponto que pode desencadear a vitória na luta (Sastre et al., 2022). Por causa dessa regra e devido as características dessa luta, a velocidade e as questões técnicas e táticas são os quesitos determinantes para o sucesso no karatê shotokan esportivo (Ribas et al., 2020). Porém, por causa da eficiência do karatê shotokan, esse esporte de combate vem sendo muito usado pelos lutadores no MMA, evento que os atletas realizam uma luta próximo de um combate

real (Bueno et al., 2022; Jeknic, Kasum e Stojkovic, 2017). Logo, alguns conteúdos do karatê shotokan precisam ser melhorados e investigados para o desempenho do karateca ser otimizado na luta real, no karatê esportivo e no MMA.

Por exemplo, a literatura do karatê identificou que o soco oi zuki possui maior impacto e o soco gyaku zuki tem maior velocidade linear, então, conforme o momento da luta o karateca merece praticar um tipo de soco (Marques Junior, 2022). Entretanto, o karateca do estilo shotokan durante o combate costuma usar uma guarda baixa com o membro superior da frente e de trás (Nakayama, 2012). O mestre japonês Hiroyasu Inok informou que a guarda baixa adotada no karatê shotokan é ruim para o sistema defensivo porque facilita o ataque do oponente no tronco e no rosto. Algumas evidências científicas dos esportes de combate indicaram que a guarda do lutador merece ser alta (Marques Junior, 2011; Wasik et al., 2019).

Qual é a melhor guarda para o karateca do estilo shotokan – alta ou baixa?

A literatura do karatê não possui essa informação (Alinaghypour, Zareian e Ardakani, 2020; Marques Junior, 2020). Então, o objetivo da revisão foi ensinar a melhor guarda para o karateca durante o combate.

GUARDA DO KARATÊ SHOTOKAN

A luta do karatê shotokan esportivo ocorre em poucos segundo com movimentos dos lutadores em alta velocidade, sendo necessário o uso do videoteipe para o árbitro certificar se aconteceu ponto ou não (Carlsson et al., 2020). Durante o combate costumam ser realizadas tarefas ofensivas e defensivas (Jeknic, Toskic e Koropanovski, 2020). As ações mais comuns no kumite (na luta) são as seguintes (Marques Junior et al., 2022; Maldonado e Arteaga, 2018): 1) ataque, 2) ataque de um lutador e o outro defendendo, 3) um karateca

Ataca e o outro defende e responde com um contra-ataque, 4) um lutador está fazendo o ataque e o outro karateca se antecipa com uma tarefa ofensiva, 5) o oponente faz um ataque e o outro lutador se esquiva desse ataque e 6) ocorre um ataque e o karateca faz uma esquiva seguido de um contra-ataque.

O karateca do estilo shotokan no kumite utiliza em todas as ações na luta uma base de kumite, conhecida por base livre, mas quando efetua um ataque e/ou contra-ataque costuma passar da base livre para a base zenkutsu dachi para realizar a tarefa ofensiva (Lisowska et al., 2021; Nakayama, 2012). Porém, para o mestre de karatê shotokan Hiroyasu Inok o karateca possui deficiência defensiva no kumite, como ele atua na luta de guarda baixa o ataque do oponente é facilitado no tronco e no rosto.

Essas informações de Inok são reforçadas pela literatura do karatê, quando questiona o sistema defensivo do karateca, o lutador ao fazer o hiki-te durante o soco o rosto fica sem proteção porque o membro superior que efetuou o hiki-te se posiciona na cintura (Marques Junior, 2011). O hiki-te tem o objetivo de aumentar a velocidade e força do soco, o membro superior do hiki-te recua ao fazer extensão do ombro, flexão do cotovelo e supinação rádioulnar e o outro membro superior efetua o soco praticando flexão do ombro, extensão do cotovelo e pronação rádioulnar. A figura 1 ilustra essas explicações.



Figura 1. Atleta do karatê shotokan na base livre com guarda baixa (Elaborado pelo autor).

Qual é a melhor guarda para o lutador de karatê do estilo shotokan?

Segundo o mestre japonês Hiroyasu Inok, a melhor guarda para o karateca é através da guarda alta, onde o membro superior da frente e de trás da guarda protege o rosto e o tronco, sendo um posicionamento do braço e antebraço similar ao do boxe que é com uma guarda alta. A figura 2 complementa essa explicação.



Figura 2. Atleta do karatê shotokan na base livre com guarda alta (Elaborado pelo autor).

Apesar do mestre Inok indicar a guarda alta para o karateca do shotokan baseado na sua experiência (empiricamente), sem nenhum estudo científico, existe uma pesquisa que mostra a importância da guarda alta. Wasik et al. (2019) evidenciaram em lutadores de taekwon-dô (TKD, n = 10 lutadores de $21,2 \pm 6,2$ anos) que o gyaku zuki (soco com rotação do tronco) do TKD na guarda alta (duração de execução de $0,49 \pm 0,17$ segundos, velocidade linear de $9,37 \pm 1,93$ metros por segundo e aceleração linear de $236,40 \pm 279,40$ metros por segundo quadrado) possui melhor desempenho do que na guarda baixa ($0,87 \pm 0,32$ segundos, $9,17 \pm 3,04$ m/s e $133,30 \pm 116,30$ m/s²).

O soco na guarda alta foi realizado em menor tempo em segundos, chegando mais breve no alvo. Outro benefício da guarda alta que geralmente os golpes com maior velocidade linear

possuem maior impacto, podendo causar maior dano no oponente (Ortega et al., 2022). O soco na guarda alta com maior aceleração linear pode ocasionar maior força do golpe em Newtons (N) conforme a massa em quilogramas do karateca (Marques Junior, 2022). Esse ocorrido é explicado pela 2ª lei de Newton, onde: Força = massa . aceleração linear = ? N. Lembrando, o TKD foi criado baseado no karatê shotokan, vários golpes possuem a mesma técnica de execução, isso ocorre com o gyaku zuki (Moenig, 2022).

A guarda do karateca está relacionada com o tipo de ataque praticado pelo lutador, por exemplo, o gyaku zuki é mais aplicado com o membro superior direito (Sastre et al., 2021). Então, o karateca está com o membro superior direito atrás e o esquerdo na frente, sendo a guarda destra. Os karatecas do shotokan costumam lutar nos campeonatos com a guarda baixa (Koropanovski e Jovanovic, 2007) e talvez isso possa interferir no sistema defensivo desses lutadores porque o rosto fica desprotegido (Marques Junior, 2011). Isso foi evidenciado nos campeonatos do karatê shotokan porque a maioria das incidências de lesões foram na face, na cabeça e no pescoço (Kurtovic e Eminovic, 2022). Apesar dessas informações, torna importante um estudo científico para detectar se a guarda alta reduz as lesões nos karatecas no rosto, na cabeça e no pescoço.

O tempo de reação (TR) é uma capacidade motora coordenativa importante para os esportes (Barbanti, 2010; Liu, 2023), por esse motivo foram conduzidas várias investigações sobre esse tema no karatê (Kurtovic e Memishi, 2022; Rodrigues et al., 2022, 2023). O TR é o momento de preparação do sistema sensorial antes do início da resposta motora, ocorrendo aumento da atividade cortical e elétrica do músculo (Marques Junior, 2014). Como essa resposta neuromuscular se manifesta dessa maneira, o TR só pode ser mensurado pelo eletroencefalograma e/ou pela eletromiografia (Magill, 2000; Marques Junior, 2011b). Portanto, o TR termina quando começa o movimento de execução da tarefa (Schmidt e Wrisberg, 2010; Liu, 2023).

O TR é constituído por duas fases, a 1ª é o TR pré-motor, onde começa as respostas neuromusculares que preparam o corpo para o futuro movimento através do início da atividade cortical e elétrica dos músculos, mas não é feito o movimento (Teixeira, 2006). Em seguida acontece o TR motor com aumento mais acentuado da atividade cortical e elétrica dos músculos que desencadeia o início da contração muscular, mas não ocorre movimento. Após o TR motor, inicia o movimento observável.

Quando o atleta precisa responder um estímulo acontece o TR simples em milésimos de segundos de maneira muito rápida, mas se o esportista precisa responder dois ou mais estímulos é necessário o cérebro do indivíduo interpretar adequadamente (é a tomada de decisão) para responder a futura tarefa motora (Yao, 2022). Esse TR possui mais lentidão em milésimos de segundos, sendo denominado de TR de escolha. Mas se existe um estímulo padrão, o esportista precisa responder em milésimos por segundos com o TR de discriminação quando esse estímulo aparece, mas se não ocorrer esse estímulo a resposta do atleta é inibida (Teixeira, 2006). Por exemplo, o TR de discriminação acontece na defesa do voleibol quando o ataque vai para dentro da quadra, mas a resposta do jogador é inibida quando ele detecta que a bola atacada vai para fora.

O TR de escolha pode atrasar a resposta do karateca em milésimos de segundos quando ele precisa se defender de um ataque (Yao, 2022). Por exemplo, um lutador de karatê pratica uma finta com o mae geri (é o chute frontal) e logo depois faz o mawashi geri (é o chute semicircular) no rosto. Esses dois estímulos (finta e ataque) podem tornar o TR de escolha mais lento porque o lutador precisa entender que o mae geri é uma finta e quase ao mesmo tempo ele precisa defender o mawashi geri no rosto. Então, a guarda baixa pode comprometer a defesa porque em muitos momentos da luta o karateca é lento para defender o chute na face. Mas talvez com a guarda alta, mesmo se o karateca não tiver tempo para a defesa o posicionamento dos membros superiores podem amortecer o impacto do mawashi

geri no rosto. Porém, essa questão merece estudo o mais breve possível para corroborar essas informações.

Os chutes que fazem mais pontos no karatê shotokan JKA e tradicional são o mae geri e o mawashi geri, enquanto que no karatê shotokan olímpico os chutes que mais pontuam são o mawashi geri e o ura mawashi geri (chute semicircular com o calcanhar) (Marques Junior et al., 2022). Mas durante a prática do chute o karateca tem deficiência no sistema defensivo porque o mestre Inok informou que o karateca abre os membros superiores para se equilibrar durante o chute e nesse momento o lutador fica sem guarda. Essas observações de Inok são apresentadas no ensino do chute durante a luta (Nakayama, 2012), mas a literatura do karatê shotokan não se preocupa com a guarda durante o chute, ou seja, com o sistema defensivo. Para o mestre Inok, durante o chute o karateca deve fazer com a guarda alta porque é melhor para o sistema defensivo, caso o lutador sofra um contra-ataque quando estiver fazendo o chute o golpe do adversário pode bater nos membros superiores da guarda alta e tende a amortecer o impacto do ataque. Entretanto, para essas informações serem conclusivas merecem estudo científico o mais breve possível. A figura 3 ilustra essas explicações.

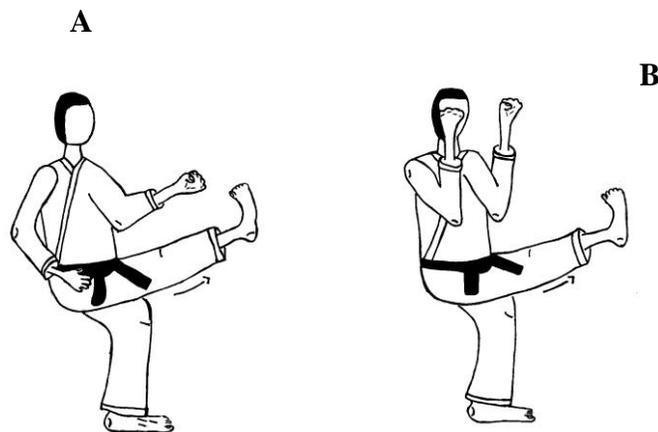


Figura 3. (A) Karateca com os membros superiores abertos durante o mae geri e (B) lutador com a guarda alta durante o mesmo chute (Elaborado pelo autor).

O artigo de revisão ensinou a importância da guarda alta para o lutador do karatê shotokan.

CONCLUSÃO

O karatê shotokan é uma luta que o praticante costumam atuar no combate com a guarda baixa. Mas o mestre japonês Hiroyasu Inok recomendou a guarda alta para melhorar o sistema defensivo do karateca porque dificulta o ataque no tronco e no rosto. Porém, para essas informações serem conclusivas merecem mais estudos porque somente foi evidenciado em pesquisa que a guarda alta ocasiona melhor desempenho do gyaku zuki. Em conclusão, a guarda alta é importante para o sistema defensivo do karateca.

HOMENAGEM

Esse artigo foi baseado nos ensinamentos do mestre de karatê shotokan Hiroyasu Inoki (18 de setembro de 1940* a 6 de fevereiro de 2017†).

REFERÊNCIAS

- Alinaghipour, M., Zareian, E., e Ardakani, Z. (2020). Scoring techniques in final competitions of karate world championship 2016. *Annals of Applied Sport Science*, 8(1), 1-7.
- Barbanti, V. (2010). *Treinamento esportivo: as capacidades motoras dos esportistas*. Barueri: Manole.
- Bueno, J., Faro, H., Lenetsky, S., Gonçalves, A., Dias, S., Ribeiro, A., Silva, B., Filho, C., Vasconcelos, B., Serrão, J., Andrade, A., Junior, T., e Claudino, J. (2022). Exploratory systematic review of mixed martial arts. *Sports*, 10(80), 1-26.
- Carlsson, T., Berglez, J., Persson, S., e Carlsson, M. (2020). The impact of video review in karate kumite during a premier league competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(2), 1-11.

Jeknic, V., Kasum, G., e Stojkovic, M. (2017). Karate in MMA analysis of Lyoto Machida`s career and fighting style. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 6(3), 12-18.

Jeknic, V., Toskic, L., e Koropanovski, N. (2020). Descriptive model of mechanical characteristics of leg muscles in elite karate athletes measured by TMG method. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 11(2), 55-61.

Koropanovski, N., e Jovanovic, S. (2007). Model characteristics of combat at elite male karate competitors. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 1(3), 97-115.

Kurtovic, N., e Eminovic, M. (2022). Sports injuries in karate. *International Journal of Sport Sciences and Health*, 9(19-20), 91-104.

Kurtovic, N., e Memishi, S. (2022). Reaction time in karate. *International Journal of Sport Sciences and Health*, 9(-), 19-22.

Lisowska, A., Fryzowicz, A., Maczynski, J., e Ogurkowska, M. (2021). The ground reaction forces in basic stances in shotokan karate as an effective indicator in the prevention of lower limb pain in competitive athletes. *Archivos of Budo*, 17(-), 177-184.

Liu, Y. (2023). Athletes reaction capacity in the performance during a volleyball competition. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29(-), 1-3.

Magill, R. (2000). *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. 5ª ed. São Paulo: Edgard Blücher.

Maldonado, M., e Arteaga, W. (2018). Caracterización competitiva de la selección de karate do del estado Barinas en la modalidad de kumite. *Revista Con-Ciencias del Deporte*, 1(1), 112-127.

Marques Junior, N. (2011). Karatê shotokan: biomecânica dos golpes do kumite de competição. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 16(158), 1-28.

Marques Junior, N. (2011b). Tempo de reação no esporte: uma revisão. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 16(163), 1-9.

Marques Junior, N. (2014). Evidências científicas sobre a luta do karatê shotokan de competição. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 8(47), 382-399.

Marques Junior, N. (2020). Impacto do soco e do chute dos esportes de combate: uma revisão sistemática. *Pensar en Movimiento*, 18(2), 1-28.

Marques Junior, N. (2022). Punch and kick impact of the karate: a review. *Marathon*, 14(2), 66-76.

Marques Junior, N., Lopes, J., e Oliveira, F. (2022). Pontos dos ataques do karatê shotokan: uma revisão sistemática. *DeporVida*, 19(54), 77-102.

Moenig, U. (2022). Early korean martial arts manuals: recorded evidence of the origins of taekwondo in karate. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 22(4), 41-47.

Nakayama, M. (2012). *O melhor do karatê – kumite 1*. vol. 3. 7ª ed. São Paulo: Cultrix.

Ortega, A., Godoy, J., Wasik, D., Rayón, E., García, C., Rivera, H., e Becerra, F. (2022). Biomechanics of the upper limbs: a review in the sports combat ambit highlighting wearable sensors. *Sensors*, 22(4905), 1-14.

Ribas, M., Pereira, M., Barbosa, T., Lass, A., e Bassan, J. (2020). Tactical and technical performance analysis of the male 65 kg category at the Brazilian shotokan karate championship. *Journal of Physical Education/UEM*, 31(-), 1-7.

Rodrigues, J., Penna, E., Machado, H., Sant`Ana, J., Diefenthaler, F., e Coswig, V. (2022). Effects of lower and upper body fatigue in striking response time of amateur karate athletes. *Peer Journal*, 11(14764), 2-14.

Rodrigues, J., Penna, E., Azevedo, A., Meninea, D., Magno, A., Sant`Ana, J., e Coswig, V. (2022). Effects of kiai on jumping performance and striking reaction time in karate athletes. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 22(1), 27-35.

Sastre, V., Lapresa, D., Arana, J., Ibáñez, R., e Anguera, M. (2021). Observational analysis of lateral preference in kumite initiation. *Perceptual and Motor Skills*, 128(5), 2367-2380.

Sastre, V., Arana, J., Lapresa, D., Ibáñez, R., e Anguera, M. (2022). Análisis del combate en la iniciación al karate. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 247-257.

Schmidt, R., e Wrisberg, C. (2010). *Aprendizagem e performance motora*. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed.

Teixeira, L. (2006). *Controle motor*. Barueri: Manole.

Wasik, J., Góra, T., Ortenburger, D., e Shan, G. (2019). Kinematic quantification of straight punch techniques using the preferred and non-preferred fist in taekwon-do. *Biomedical Human Kinetics*, 11(-), 115-120.

Yao, Q. (2022). The reaction speed of different types of training on fencing athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28(2), 141-143.