

**Oi zuki “Aplicação com antecipação do
soco durante o deslocamento”.**

Sérgio de Jesus Araújo

Salvador, 19 de dezembro de 2015.

Oi zuki: “Aplicação com antecipação do soco durante o deslocamento”.

Sérgio de Jesus Araújo

*Apresentação do trabalho para o
exame de graduação em faixa
preta em V° DAN. Exame
realizado pela Federação de
Karatê-Dô Tradicional da Bahia.*

Salvador, 19 de dezembro de 2015.

Agradecimentos

Quero *agradecer*, em primeiro lugar, a Deus, pela força e coragem durante toda esta longa caminhada.

Em memória aos meus pais exemplo de vida: Tomick dos Santos e Araújo e Eugênia de Jesus Araújo.

Esposa Liege Araújo e filho Jorge Araújo, vida dedicação, amor e propósito de vida.

Família, meus irmãos que sempre vibraram comigo na minha prática de Karatê.

Tio Valberto Alcântara a minha introdução no karatê no seio familiar.

Mestre Sérgio Luis Fonseca Bastos, minha referência e formação no Karatê.

Ao meu amigo e parceiro de luta marcial karatê Márcio Ivaldo.

Aos meus colegas de treinamento e amigos de velha data: Carlos Bastos (Seleção Baiana), Elias Carvalho (SESC), Robson Fraga (SESC e NAIKA), sempai e companheiro de seleção Brasileira Enobaldo Ataide.

Haeckel Patriarcha orientador no processo de construção deste documento.

”Em certo momento da vida na pratica do karatê-dô não há treinamento sozinho, toda pratica e filosofia é influenciada pelo seu estilo de vida e pessoas que te rodeiam”.

Oss!

Sérgio Araújo

Sumário

1. Apresentação.....	04
2. Justificativa.....	06
3. Objetivo.....	07
4. Discussão Teórica.....	08
5. Aplicação.....	10
6. Conclusão.....	13
7. Referências Bibliográficas.....	14

Apresentação

A técnica de ataque Oi zuki tem várias formas de treinamento e aplicabilidade. Este golpe é a base para aplicação e aprendizado de outras técnicas de ataque e defesa. O treinamento específico deve ser focado, pois essa base de iniciação poderá melhorar significativamente o seu desenvolvimento e evolução para técnicas mais avançadas nos kata e principalmente no kumitê.

O fundamentado no karatê é a referência para um bom desenvolvimento do kata e conseqüentemente do kumitê que é finalidade maior de uma arte de luta marcial. Grande parte dos praticantes não entende a importância da execução desse golpe, negligenciando-o e só o repetindo apenas para a prática do kata, Na verdade apresenta ótimas condições de aplicação no Dyu kumite e conseqüentemente Shiai kumite.

A aplicação de forma alternativa dessa técnica torna-se eficaz em quando há total domínio do praticante/atleta de seu corpo e consciência corporal.

Aspectos físicos de grande relevância para aplicação deste golpe:

- Flexibilidade nas articulações do tornozelo, quadril, escapular;
- Coordenação e sincronização da atividade muscular na aplicação do Oi zuki com antecipação do soco;
- Contração muscular constante, mas flexível nos seguintes grupos musculares: Panturrilha, grande dorsal, peitorais, quadríceps e glúteos. Core grupo muscular envolvido no equilíbrio e execução.

Neste trabalho será abordada a seguinte técnica e sua possível variação:

Oi zuki: “Aplicação com antecipação do soco durante o deslocamento”.

Justificativa

Naturalmente esta técnica de ataque é treinada exaustivamente desde as primeiras faixas, percebe-se que muitos praticantes de Karate-Dô Tradicional têm dificuldades em executá-la. São vários os fatores que influenciam: pouca explosão (força), falta de equilíbrio, baixa flexibilidade articular, ritmo ruim, dentre outros.

Além disso, existe a falta de execução e exposição na aplicação Oi tsuki, o que gera um preparo não adequado de praticantes para esse treinamento. Os experimentos de forma empírica, nas condições de técnico e atleta, permitiram a oportunidade de perceber a relevância de abordar no presente trabalho o treinamento da técnica de impulsão e flexibilidade e conseqüentemente com estas informações evidenciar a aplicação dessa forma alternativa de aplicação do golpe Oi zuki com antecipação.

Diante disso, na busca do desenvolvimento do Karatê – Dô Tradicional, especificamente no que tange a questão Oi zuki, surgiu a necessidade do tema: *Oi zuki: “Aplicação com antecipação do soco durante o deslocamento”*.

Objetivo Geral

Evidenciar a aplicação do soco Oi zuki de forma alternativa.

Objetivos Específicos

- Evidenciar o treinamento específico para aplicação do soco Oi zuki;
- Informar as qualidades físicas necessárias para aplicação do soco em deslocamento alternativo;
- Auxiliar no crescimento técnico dos instrutores da FKTB;
- Ofertar mais conhecimento sobre a aplicação do oi zuki;
- Evidenciar a eficácia da aplicação do golpe que no Dyu Kumite e Shiai Kumite.

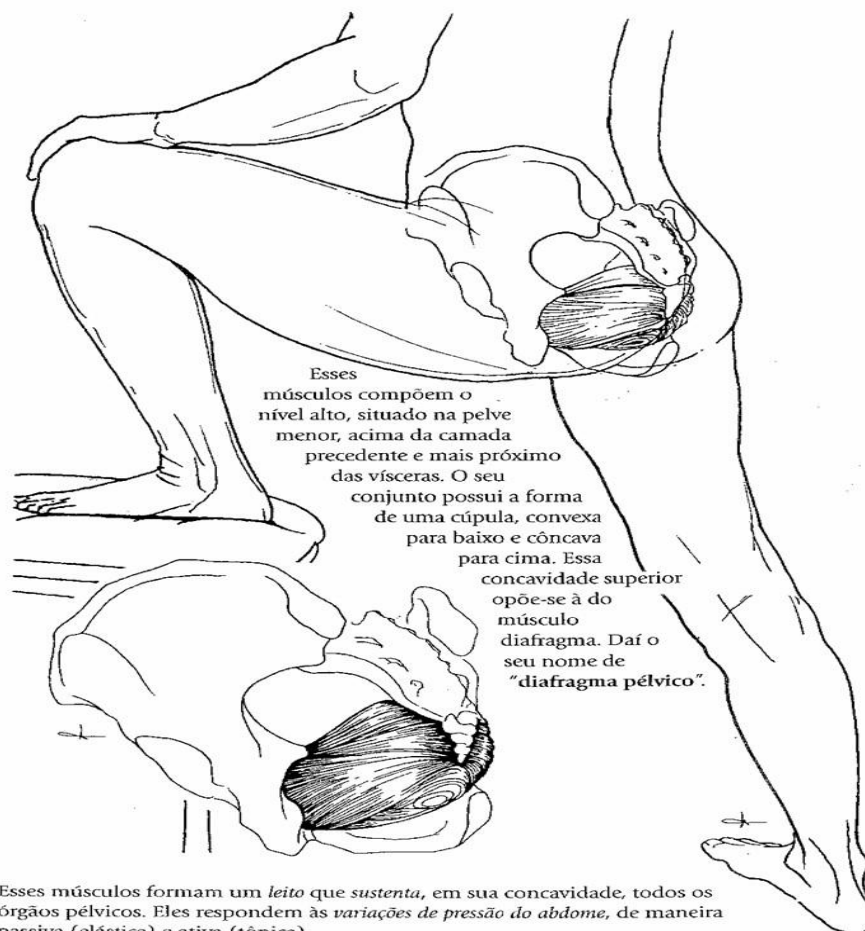
Discussão Teórica

Segundo Estélio Dantas, qualidades físicas ou capacidades físicas são consideradas todos os atributos físicos que podem ser treinados em um organismo humano, sendo classificadas como, resistência, força, velocidade, agilidade, equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora (destreza)".

Focaremos neste trabalho duas delas Força e flexibilidade para aplicação desse golpe especificamente.

Não poderíamos discutir a aplicação do Oi zuki sem citar a região da Bâscula na região pélvica.

Figura 1.



Sabe-se das dificuldades e das limitações de diversos praticantes de Karatê – Dô Tradicional, no que se refere ao deslocamento e com a finalidade de desenvolver tal técnica o praticante poderá fazer uso da flexibilidade e força. Existem autores que garantem grande importância a este treinamento o qual permite um avanço na qualidade física e na execução do movimento conseguindo por uma combinação de ações musculares um bom resultado no deslocamento contra a lei da gravidade e ainda a proteção das articulações envolvidas pela musculatura desenvolvida. Esta região é de extrema importância para a execução do Oi zuki e outras técnicas

O cento corporal, chamado também de CORE, está localizado no complexo quadril-lombar-pelve, coluna torácica e cervical. É onde se localiza o centro de gravidade do corpo e todos os movimentos se iniciam.

É necessário um Core eficiente para manter o equilíbrio muscular apropriado através de toda cadeia cinética. São 29 músculos que se inserem no complexo quadril-lombar-pelve e são divididos em 2 (duas) categorias: sistema de estabilização e sistema de movimento.

Tabela 1.

MÚSCULOS DO CORE	
Sistema de estabilização	Sistema de movimento
Transverso abdominal	Grande dorsal
Oblíquo interno	Eretor da coluna
Multífido lombar	Iliopsoas
Músculos do assoalho pélvico	Ísquios Tibiais
Diafragma	Adutores do Quadril - Adutor magno - Adutor longo - Grácil - Pectineus
Tranverso-Espinal	Abdutores do quadril - Glúteo mínimo - Glúteo médio - Tensor da fáscia lata Reto abdominal Oblíquo externo

Aplicação

O Oi zuki é um golpe muito potente por causa do veloz deslocamento para frente do carateca. Somado a esse deslocamento, o praticante inicialmente realiza o golpe com rotação da pelve (MENZEL, 2001) para posicionar o tronco de frente e depois faz báscula anterior do mesmo quando realiza o soco. Nesse mesmo momento a coluna vertebral faz rotação (o tronco é posicionado de frente) e após efetua extensão na prática do golpe. Para gerar maior velocidade da pelve, da coluna vertebral, do soco e do deslocamento para frente. Todas essas ações aumentam a potência do golpe.

Durante essa movimentação dos braços, da pelve e da coluna vertebral acontece o deslocamento do Oi zuki, os membros inferiores fazem força contra o solo (a ação) e o chão executa um impulso contra o lutador que é direcionado para frente (a reação), ou seja, essa iniciativa aumenta a força do golpe, segundo Durward, Baer e Rowe (2001) acontece a 3ª Lei de Newton (ação e reação). Quando o karateca desliza para frente na base zenkutsu dachi ocorre o atrito cinético dos pés do lutador com o solo.

Atrito é definido como uma força contrária à direção do movimento, acontecendo através do contato entre duas superfícies. Portanto, o atrito é comum no oi zuki ou em qualquer golpe do karatê shotokan, várias vezes o atleta desliza o pé no solo. O karateca finaliza o Oi zuki no momento que o braço de trás da guarda faz o golpe.

A partir das informações pertinentes à dinâmica de movimento do Oi zuki é possível evidenciar a aplicação alternativa deste golpe e estabelecer um treinamento contínuo de acordo com as possibilidades de cada atleta.

Conclusão

É evidente que muitos praticantes têm dificuldade na execução do Oi zuki e em muitos casos eles não têm a oportunidade de treinar a aplicação da técnica de forma alternativa. De fato este golpe é muito eficaz principalmente por quebrar o paradigma de retidão na aplicação, segundo as palavras do mestre Watanabe, 2015 “*o importante é o entendimento que se dá a aplicação de uma técnica ou kata*”, desta forma proponho uma quebra de paradigmas, para reconstruir a aplicação desse golpe alternativo.

Assim, diante do exposto fica óbvia a eficácia da aplicação do Oi zuki com antecipação da técnica, onde a quebra da atenção com kyo provoca no momento da execução. Destacando também a potência gerada a partir do desequilíbrio corpóreo e finalização estanque. A importância do treinamento do estudo contínuo se faz necessária a cada dia e constantemente para o desenvolvimento e melhora desta técnica.

Referências Bibliográficas

BARBANTI, V. *Treinamento esportivo: as capacidades motoras dos esportistas*. Barueri: Manole, 2010. p. 111-2.

CARVALHO, A.; PESSOA, A.; SOUZA, J. *A biomecânica do chute frontal do karatê*. 3º Congresso de Iniciação Científica da CEFET. Rio Grande do Norte, Natal, 2002.

IMAMURA, H. NISHIMURA, C.; SAKAMOTO, K. Oxygen uptake, heart rate, and blood lactate responses during 1000 punches and 1000 kicks in female collegiate karate practitioners. *J Physiol Anthropol*, v. 22, n. 2, p. 111-4, 2003.

NAKAYAMA, Masatoshi. **O Melhor do Karatê**. Ed Cultrix. São Paulo. 1977, vol. 1.

NAKAYAMA, Masatoshi. **O Melhor do Karatê**. Ed Cultrix. São Paulo. 1981, vol. 7.

Sites visitados:

<http://www.danielpirata.com.br/diogo.htm> - visitado em 20.05.08

http://www.natkd.com/shotokan_katas.htm - visitado em 28.06.09

<http://ckSORIENTE.multiply.com/journal> - visitado em 20.07.09

<http://www.treinamentoesportivo.com/index.php/category/treino- pliometria/> - visitado em 07.08.10

<http://www.cidadedofutebol.com.br/Files/Pliometria%20em%20atletas%20pratic antes%20de%20futebol%20de%20altorendimento.pdf> – visitado em 18.10.10

<http://www.cidadedofutebol.com.br/Files/Pliometria%20em%20atletas%20pratic antes%20de%20futebol%20de%20altorendimento.pdf> – visitado em 19.10.10

<http://www.mundoanabolico.com/vb4/treino-arquivo/8066- pliometria.html> - visitado em 19.10.10