

# To bi

O Salto no En pi

*Haeckel Patriarcha dos Santos*

**Salvador, 20 de Novembro de 2010.**

**A importância do treinamento do impulso (Pliométrico)  
para o salto no Kata En pi.**

***Haeckel Patriarcha dos Santos***

*Trabalho apresentado no Exame  
de Graduação de Faixa Preta da  
Federação de Karatê-Dô  
Tradicional da Bahia, como pré-  
requisito para galgar o grau de  
Faixa Preta IV Dan.*

**Salvador, 20 de Novembro de 2010.**

## **Sumário**

<b>1. Apresentação.....</b>	<b>04</b>
<b>2. Justificativa.....</b>	<b>06</b>
<b>3. Objetivo.....</b>	<b>07</b>
<b>4. Discussão Teórica.....</b>	<b>08</b>
<b>5. O Treinamento.....</b>	<b>10</b>
<b>6. Conclusão.....</b>	<b>13</b>
<b>7. Referências Bibliográficas.....</b>	<b>14</b>

## Apresentação

Muitas são as interpretações feitas acerca dos efeitos do treino de Kata para o desenvolvimento do praticante de Karate - Dô Tradicional.

Para alguns não passam de movimentos realizados com o objetivo de ganhar troféus, para outros uma obsessão por saber o maior número deles de modo a mostrar o seu valor como Karatecas e ainda há aqueles que não percebem muito bem qual a sua finalidade para o treino.

Entretanto, outros buscam o treinamento do kata com a finalidade de aperfeiçoar técnicas de luta, melhoria da qualidade de vida, procurando desenvolver as diversas valências físicas tais como: equilíbrio, ritmo, lateralidade, velocidade e força. Além de tais aspectos, em alguns katas, é exigido o To bi, ou seja, o salto. Cada salto possui a sua aplicação específica, criado a partir de situações reais de luta.

Para a correta execução do kata e especificamente do To bi é importante evidenciar a importância de

1. eliminar as distrações e concentrar-se;
2. coordenar a respiração e sincronizá-la com a atividade muscular.
3. ficar atento a todas as partes do corpo.
4. haver uma contração muscular constante, mas flexível nos seguintes grupos musculares: deltóide, trapézio, grande dorsal, peitorais, panturrilhas (Gêmeos), adutores, quadríceps e glúteos. Além disso, deve-se ter atenção com o tendão de Aquiles.
5. promover uma respiração diafragmática perfeita.

Neste trabalho será abordado o seguinte kata:

1. **EN PI** (en=pássaro, pi=vôo) **O Vôo Da Andorinha**. A movimentação característica deste Kata é o ataque a um nível mais acima do solo. Na

seqüência segura-se o oponente e o induz a permanecer em uma posição específica, simultaneamente avançando e atacando novamente. O movimento representa o vôo rápido e ágil da andorinha, sendo assim um dos katas mais rápidos do estilo Shotokan.

Diante do alto nível exigido para a execução do To bi no kata faz-se necessário executar um treinamento específico chamado Pliometria.

A Pliometria refere-se a exercícios específicos que envolvam o ciclo alongamento-encurtamento (CAE), isto é, um rápido alongamento da musculatura seguido de uma rápida ação concêntrica. Durante o CAE é acumulada energia-elástica na musculatura utilizada durante a fase concêntrica do movimento.

Nesse trabalho será discutido como a Pliometria pode viabilizar o desenvolvimento do To bi, especificamente no En pi.

## Justificativa

Atualmente percebe-se que muitos praticantes de Karate-Dô Tradicional têm dificuldades em executar o To bi no En pi por diversos fatores como: pouca coordenação motora, falta de equilíbrio, dificuldade com a lateralidade, falta de noções de tempo e espaço, ritmo ruim, baixa concentração, etc..

Além disso, existe a falta de informação sobre o tema, o que gera um preparo não adequado de praticantes para esse treinamento.

Após observações feitas empiricamente, na condição de técnico e atleta percebi alguns pontos que são de suma importância serem abordados no presente trabalho como: o treinamento da técnica de impulsão (Pliometria), lesões típicas decorrentes do mau treinamento e a posição do corpo durante o To bi.

Diante disso, na busca do desenvolvimento do Karatê – Dô Tradicional, especificamente no que tange a questão do To bi, surgiu o tema: **A importância do treinamento do impulso (Pliométrico) para o salto no Kata En pi.**

## **Objetivo Geral**

Analisar a importância do treinamento do TO BI no Kata En pi, através do uso de exercícios Pliométricos, melhorando a qualidade técnica dos atletas e instrutores.

## **Objetivos Específicos**

- Discutir sobre a importância do treinamento do To bi para o praticante do Karatê – Dô Tradicional.
- Informar sobre pontos importantes do treinamento Pliométrico responsáveis pelo desenvolvimento da técnica do To bi no kata En pi.
- Auxiliar no crescimento técnico dos instrutores da FKTB.
- Melhorar a qualidade técnica do To Bi para o praticante do Karatê – Dô Tradicional.

## **Discussão Teórica**

Segundo Aurélio Buarque de Holanda, **Impulso é “um estímulo, abalo, esforço; produto da força pelo tempo durante o qual ela age”**.

Sabe-se das dificuldades e das limitações de diversos praticantes de Karatê – Dô Tradicional, no que se refere ao To bi no kata En pi e com a finalidade de desenvolver tal técnica o praticante poderá fazer uso da Pliometria.

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.

Segundo Coutinho<sup>1</sup> para obter sucesso com a Pliometria no programa de treinamento é necessário fazer algumas considerações. Primeiro, a escolha dos exercícios deve refletir as demandas específicas da modalidade esportiva (princípio da especificidade). Segundo, a técnica de execução é extremamente importante, devendo o atleta aprender o padrão correto do movimento antes de treiná-lo.

Ainda sobre o tema Bracet<sup>2</sup> cita que cada nível de intensidade deve ser utilizado para níveis de aprendizado diferentes, assim como idade cronológica do indivíduo. Todo profissional deve ter em mente o princípio da especificidade, princípio da individualidade e o princípio da progressão de carga de treinamento, para evitar lesões e conseguir um bom resultado com o treinamento. Outro fator muito importante para iniciar o treinamento Pliométrico é o fato de que o atleta deve ser muito bem condicionado em treinamento de força (musculação), essencial para qualquer atleta de qualquer idade e modalidade desportiva. Quanto mais forte for o atleta, menor o risco de lesão e melhor o resultado obtido com a Pliometria.

<sup>1</sup>JOÃO PAULO COUTINHO, atua desde 2003 como preparador físico de tênis, tendo formado juvenis número 1 no país. Bacharel em Esporte formado pela USP, especialista em prep. física de tênis.

<sup>2</sup>DIOGO BRACET, Personal Trainer; Graduado em Educação Física - UGF; Pós Graduação em Musculação eg Treinamento de Força - UGF; Experiência com lutas (Muay Thai, Kickboxing, Capoeira, Karate, Kung Fu, Judo)

Lesões em Karatê – Dô Tradicional ocorrem com certa frequência, decorrentes de um treinamento ineficaz ou do descuido do praticante ou técnico. No caso do To bi a exigência articular e muscular é muito grande devido à necessidade da carga explosiva e do impacto no retorno ao solo por parte dos joelhos, tornozelos e coluna. Sobre o tema Cardoso<sup>3</sup> (1996, p.17) explica que as entorses são lesões sofridas por articulações e são causadas por movimentos em falso, podendo haver ruptura de ligamentos articulares.

Ainda citando Cardoso (1996, p. 29) contrariando uma postura que diz que a flexibilidade não diminui o risco de lesões, afirma que em sua experiência pessoal no treinamento de atletas mostra que, com o aumento da flexibilidade e da resistência muscular localizada (RML), os riscos de lesões diminuem consideravelmente, apesar do aumento da carga de trabalho a que os atletas são submetidos em função do progresso do treinamento.

<sup>3</sup>**ECKNER CARDOSO**, professor de educação física. Bacharel pela Ucsal, especialista em Ciência do Treinamento Desportivo. Faixa preta VI Dan de Karatê-Dô Tradicional e Membro da Comissão Científica da CBKT.

## O Treinamento

Quando o To bi é ensinado corretamente logo no início do aprendizado do kata, há uma grande chance do praticante executá-lo com precisão. Pontos como explosão muscular, forma, percurso das pernas e braços, direção do salto e flexibilidade são fundamentais para superar influência da lei da gravidade, assim como o alto nível de dificuldade. A partir da consciência da presença de tais elementos o praticante deverá buscar a qualidade da execução a partir do treinamento constante.

No En pi a dinâmica do salto se inicia num movimento rápido para esquerda em 360°, lançando a perna direita, exercendo uma pressão na perna esquerda e em seguida impulsionando e erguendo a mesma. Ao retornar ao solo assumir a postura em base Kokutso Dachi e defesa Shuto Uke. Durante o To bi os braços deverão estar cruzados na altura do pescoço preparados para execução da defesa e as pernas cruzadas e próximas ao tronco.



TO BI NO EMPI

A partir das informações pertinentes à dinâmica de movimento do kata é possível estabelecer um treinamento contínuo de acordo com as possibilidades de cada atleta.

Atrelado a esse treinamento é de suma importância o fortalecimento muscular o que permitirá ao atleta força explosiva. Tal treinamento poderá ser realizado numa piscina, na areia ou em ambiente apropriado com tatame de borracha, com a finalidade de proteger as articulações.

No treinamento do To bi a aplicação da Pliometria como elemento que fortalece a musculatura e permite o desenvolvimento da agilidade é de suma importância. Pliometria refere-se a um tipo de exercício que combina força e velocidade para produzir potência – o que ficou conhecido inicialmente como “treinamento de impulsão”.

Para que o atleta de competição execute um salto com qualidade, faz-se necessário utiliza-se da Pliometria em alta intensidade, principalmente no que se refere à força e velocidade. Entretanto, se o treinamento é para um praticante de nível básico ou médio, é imprescindível que o técnico esteja atento para exigir do praticante o máximo dentro das possibilidades, sua individualidade biológica.

Com a finalidade de exemplificar, serão citados alguns exercícios Pliométricos, que podem ser aplicados ao treinamento do TO BI no kata En pi. São os seguintes:

#### 1. Salto no lugar

São saltos de esforço único, encolhendo as pernas em direção ao tórax, onde os atletas retornam ao solo no mesmo lugar onde começaram. Esses saltos devem ser de máximo esforço, enfatizando a técnica correta de salto e velocidade de movimento. Seu valor está em ensinar a técnica de salto e de aterrissagem, além de mexer o corpo explosivamente. Ele pode ser realizado partindo da posição vertical ou especificamente no caso do TO BI partindo da posição do kata que antecede o salto, retornando ao solo sem o giro.

#### 2. Salto girando

Também saltos de esforço único, encolhendo as pernas em direção ao tórax e cruzando as pernas, e o retorno dos atletas ao solo, passa a ser uma base<sup>4</sup> atrás de local onde começaram. Esses saltos devem ser de máximo esforço, enfatizando a técnica correta de salto e velocidade de movimento.

**Base<sup>4</sup>:** esse termo se refere à base no contexto do karate, ou seja, posição das pernas em relação ao solo de modo que a mesma esteja “fixa” no chão de maneira apropriada permitindo ao mesmo deslocar-se rapidamente ou absorver impactos do adversário.

Seu valor está em ensinar a técnica de salto, da aterrissagem e experimentar a dinâmica corporal durante o todo o movimento.

Outros aspectos são relevantes e serão abordados a título de observação para quem pretende treinar o To bi no referido kata. São eles:

1. Respiração: ela deve estar em coordenação com a técnica;
2. Quadril: deverá estar encaixado e o seu uso correto intensificará a força do corpo;
3. Forma: uma boa forma em consonância com princípios físicos e fisiológicos aumenta a possibilidade de sucesso na execução;
4. Força e velocidade: possibilidade de aumento da potência do golpe;
5. Ritmo: regula o tempo de execução do golpe.

## **Conclusão**

É evidente que muitos praticantes têm dificuldade na execução do To bi e em muitos casos eles não têm a oportunidade de treinar corretamente, o que lhes causam deficiências na execução e aplicação.

Por outro lado se o professor/técnico está instruído em relação à maneira correta de executar e ensinar o To bi seus alunos, obviamente, obterão o sucesso. O treinamento Pliométrico efetivamente auxilia o praticante e lhe traz benefícios tais como:

- Execução de movimentos explosivos com facilidade.
- Capacitação do músculo para conseguir uma força máxima em um período de tempo mais curto possível.
- Desenvolvimento muscular que facilita o rendimento dos gestos motores mais rápidos e potentes.
- Melhora da eficiência mecânica dos músculos utilizados.
- Aumento da tolerância a cargas de alongamento mais avançadas.

Para realizar o To bi com qualidade é imprescindível a continuidade do treinamento do mesmo. Este treinamento pode ser dividido em etapas de acordo com o nível do atleta.

Assim, diante do exposto fica evidente a importância do treinamento Pliométrico no aperfeiçoamento do To bi no kata En pi.

## Referências Bibliográficas

CARDOSO, Eckener. **Karatê – Dô Lesões Típicas**. Gráfica Mercês, 1996.

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

<http://cksorientemultipliy.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