

# O TREINAMENTO DO EN-BU

**Método de treinamento de En-bu implementando aspectos técnicos e filosóficos.**

*Haeckel Patriarcha dos Santos*

**Salvador, 14 de Dezembro de 2019.**

# O TREINAMENTO DO EN-BU

**Método de treinamento de En-bu implementando aspectos técnicos e filosóficos.**

*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 V Dan.*

**Salvador, 14 de Dezembro de 2019.**

## **Sumário**

<b>1. Apresentação.....</b>	<b>04</b>
<b>2. Justificativa.....</b>	<b>06</b>
<b>3. Objetivo.....</b>	<b>08</b>
<b>4. Discussão Teórica.....</b>	<b>09</b>
<b>5. Conclusão.....</b>	<b>21</b>
<b>6. Referências Bibliográficas.....</b>	<b>22</b>

## Apresentação

São diversos os aspectos que determinam um bom encaminhamento de uma luta e de um lutador. O treinamento deve ser contínuo e exaustivo em prol do desenvolvimento de valências físicas que possam potencializar os golpes, esquivas, contragolpes, defesas e ataques de modo que possa vencer ao adversário.

Para treinar karatê o mestre Ginshin Funakoshi desenvolveu uma série didática que viabiliza a aprendizagem dessa arte para qualquer indivíduo, levando consideração seus objetivos.

O fundamento e o kata refletem bem esta ideia de maneira que desde a faixa branca aprendemos movimentos e os repetimos em prol de uma aplicabilidade eficiente.

Não foi diferente quando foi desenvolvido o En-bu dentro do Karatê-Dô Tradicional. Treinar técnicas variadas de karatê, distância, tempo, velocidade, dinâmica corporal, zanchin, esquiva, uso de cintura e quadril, aspectos coreográficos e do Budô são questões corriqueiras no Karatê-Dô Tradicional para quem se propõe a disputar competições ou apenas desenvolver habilidades em aulas para suas vidas.

“A competição em todos os esportes é um jogo visto como diversão ou entretenimento que se tornou um grande negócio. O Budô é sobre o autodesenvolvimento, o autodesenvolvimento não é um jogo, nem é entretenimento, sua finalidade é melhorar a qualidade do ser humano, as regras não podem definir o caráter, mas podem ajudar a aperfeiçoar. Por isso, nunca podemos perder de vista a implementação do Budô em nossas regras de competição, ou corremos o risco de fracassar na formação do caráter dos nossos alunos. Treinadores esportivos desenvolvem campeões para vencer, os Treinadores de Budô desenvolvem campeões para a vida.”  
(NISHIYAMA, 1995, p. 2)

Para conseguir apresentar uma coreografia e uma execução convincentes se faz necessário pensar o karatê de maneira real, ou seja, deve-se evitar inserir na sequência golpes que não sejam aplicáveis numa luta real.

Levando em consideração todos esses aspectos e tendo a necessidade de desenvolver uma equipe de atletas de diversas categorias para a execução de En-

bu em uma competição torna-se relevante analisar de que maneira todos os atletas entrarão em contato com as informações necessárias, bem como com a sequencia completa desenvolvida, que expressará as características do Karatê-Dô Tradicional.

Didaticamente, para que um grupo possa aprender ao mesmo tempo uma sequencia completa e para que possa executá-la dentro das orientações básicas do En-bu, métodos de ensino podem ser desenvolvidos de acordo com o contexto do grupo.

Na Bahia em 2016 enquanto técnico da seleção e tendo sob minha responsabilidade um grupo com duplas a partir da categoria infanto-juvenil até adulto, fui compelido a desenvolver um método de ensino-aprendizagem eficaz que atendesse ao grupo e onde todos soubessem a mesma sequencia, podendo até mesmo um substituir o outro.

Evidentemente que alterações foram realizadas no processo, mas, ao final do Campeonato Brasileiro do mesmo ano todas as equipes chegaram as finais.

Assim, proponho um método de treinamento que possibilita a aprendizagem da sequencia, o desenvolvimento da técnica e de aspectos filosóficos que irão corroborar para uma execução que atenda ao que é requerido em competições e aos dogmas do Karatê-Dô Tradicional.

## **Justificativa**

Compreendendo a relevância do tema para a expansão da compreensão do que significa o treinamento de En-bu em Karatê-Dô Tradicional, afirma-se que o En-bu são sequências coreográficas de ataque e defesa e devem ser executadas no período de um minuto com tolerância de + 5 ou -5 segundos (ITKF, 2019, p. 65). As mesmas devem representar dogmas do Karatê-Dô Tradicional.

Após observações feitas empiricamente, na condição de técnico conclui-se que atualmente faz-se necessário que praticantes de Karatê-Dô Tradicional analisem com maior intensidade os aspectos concernentes ao treinamento e desenvolvimento técnico e filosófico do En-bu, pois muitos apresentados em competições e em diversas categorias não cumprem os critérios que são solicitados pelos aspectos técnicos e filosóficos do karatê-Dô Tradicional, determinando apresentações enfadonhas.

O Karatê-Dô Tradicional é composto de:

- 1)** Técnicas de "Todome-waza" (golpe definitivo) onde um único golpe anula totalmente a capacidade ofensiva do oponente usando Tsuki (soco), Uchi (golpe de percussão), Ate (choque) ou Keri (chute) etc.
  - 2)** Técnicas de Defesas que evitam ou anulam o ataque do oponente usando Uke (bloqueio) ou Taisabaki (esquiva), etc.
  - 3)** Técnicas de apoio como o desequilíbrio ou técnicas de defesa que permitem a execução de Todome-waza.
  - 4)** Princípios mentais e físicos para a execução e aplicação adequada das técnicas do Karatê-Dô Tradicional.
- (ITKF, 1995, p. 11)

Para reduzir os aspectos negativos de uma execução enfadonha deve-se seguir um método de ensino-aprendizagem que contenha em seu bojo elementos fundamentais técnicos e filosóficos do kata e do kumitê, até porque não há uma literatura específica sobre o tema. Diante disso, o presente trabalho foi desenvolvido através do método de pesquisa teórico-prático. Para tanto, foram consultados livros e artigos científicos, tendo com autores principais Paulo Bartolo, Masatoshi

Nakayama e Hirokazu Kanazawa. Por outro lado foram feitas observações durante 3 momentos de treinamentos de equipes em 3 anos diferentes, que permitiram a compreensão do processo de entendimento, aquisição e execução da sequência pelos atletas em treinamento para as competições.

Diante disso, na busca do desenvolvimento do Karatê – Dô Tradicional, especificamente no que tange a questão do treinamento do En-bu, surgiu o tema:

**Método de treinamento de En-bu implementando aspectos técnicos e filosóficos.**

## **Objetivo Geral**

Analisar a importância do desenvolvimento de um método de treinamento de En-bu implementando aspectos técnicos e filosóficos do Karatê-Dô Tradicional.

## **Objetivos Específicos**

- Evidenciar a importância do En-bu para o praticante do Karatê – Dô Tradicional;
- Discutir sobre os aspectos técnicos e filosóficos inerentes ao Karatê-Dô Tradicional e ao En-bu;
- Apresentar um método de ensino-aprendizagem de En-bu de acordo com os aspectos técnicos e filosóficos;



## **Discussão Teórica**

### **Conceito, execução técnica e a importância do En-bu**

O En-bu são sequências coreográficas de ataque e defesa e devem ser executadas no período de um minuto com tolerância de + 5 ou -5 segundos (ITKF, 2019, p. 65).

Quando nos referimos a competição o En-bu deve conter choku-zuki, mae-geri, mawashi-geri e ushiro-geri sendo executado por ambas as partes ou apenas por um delas dentro das sequencias apresentadas.

Os atletas devem levar em consideração as regras da ITKF que evidenciam:

- Deve ser apresentado por dois homens (masculino) ou por uma mulher e um homem (misto);
- As notas serão emitidas de acordo com os critérios estabelecidos, seguindo a súmula;
- Os atletas devem iniciar em Shizen-tai ou Sei-za. Da mesma forma deverá terminar;
- É permitido desequilibrar, derrubar, agarrar ou apoiar, em conjunto com o contra ataque;
- Fundamental o todome waza ao final, sendo apenas um requerido e obrigatório. No misto apenas a mulher poderá finalizar;
- Técnicas de defesa: Uke (bloqueio), Sabaki (esquiva) ou Kawashi (esquiva mudando de lado);
- Técnicas de contra-ataque permitidas são: Tsuki (socos), Uchi (golpes de percussão), Ate (golpes de choque ou impacto), Keri (chutes), conforme indicado nas Regras de Kumite;

- Os Alvos: Jyo-dan (área do rosto), Chu-dan (área do estomago), Ge-dan (área abaixo do estômago).
- O contato é proibido para ambos os lados, exceto em técnicas de bloqueio (defesa) nos braços ou nas pernas ou para causar desequilíbrio.
- Os dois lados podem alternar defendendo ou atacando, ou permanecer só como defesa ou ataque, exceto para divisão mista, onde apenas homens podem atacar.
- Os competidores devem manter Zan-shin (preparação mental e física) entre as técnicas antes do próximo movimento.

Em relação aos critérios de avaliação na fase de classificação temos os pontos básicos que são formados considerando 4 fatores:

- Técnica
- Tempo/Distancia
- Demonstração de Budô
- Coreografia

A técnica se resume ao grau de energia gerada pela dinâmica corporal e ação Muscular, grau de continuidade e combinação suave da técnica e pelo grau de equilíbrio (posição, postura e coerência nos movimentos).

As técnicas de ataque, defesa e de contra-ataque devem levar em consideração as regras do kumitê no que diz respeito ao tempo e a distância. Obviamente o contato é proibido, sendo observado o controle desses elementos, o kime e o foco/direção dos mesmos. Outro elemento fundamental é o tempo de reação para os contra-ataques levando em consideração go-no-sen e tai-no-sen.

Para que haja realidade na execução dos golpes faz-se necessário utilizar a técnica do sun-dome, como evidencia Masatoshi Nakayama:

“Sun-dome significa interromper a técnica imediatamente antes de se estabelecer contato com o alvo. Mas, excluir o kime de uma técnica não é o verdadeiro karatê, de modo que o problema é como conciliar a contradição entre kime e sun-dome. A resposta é a seguinte: determine o alvo levemente adiante do ponto vital do adversário. Ele então pode ser atingido de uma maneira controlada com o máximo de força, sem que haja contato”. (1979, p. 11)

O aspecto budô engloba os conceitos de Grau do Espírito de Luta (Arte Marcial), que inclui estabilidade emocional, concentração mental (Zanshin) e grau de personalidade/ força interna (Kurai).

A coreografia engloba a demonstração dos princípios e técnicas do Karatê Tradicional, a suavidade na transição dos movimentos, o grau de realismo e o kime. Os pontos de Habilidade são determinados por dois fatores que são a Maestria e a Impressão.

A Maestria é definida pelo grau de detalhes técnicos e compreensão de elementos mentais e espirituais. Já a Impressão refere-se ao nível de impressão que os competidores causam nos observadores como resultado da execução realista e eficiente dos movimentos e da exibição de alto nível das habilidades técnicas com graça e espírito forte.

Os dois elementos citados devem fazer parte da execução de forma natural se a técnica for apurada e o zanshin estiver permeando o momento de cada atleta. A técnica e o zanshin serão alcançados se o treinamento for construído com o objetivo de alcançá-los. Daí ser fundamental que o técnico ou sensei tenha em mente o conceito e prática de tais elementos.

Todas os atletas que cometerem penalidades terão descontados 0,2 da nota, a exceção da não aplicação do todome waza que desconta 0,5.

Os golpes choku-zuki, mae-geri, mawashi-geri e ushiro-geri são fundamentais para o atleta de Karatê-Dô Tradicionais. Eles aparecem em diversos momentos durante o treinamento ou em kata. São considerados golpes fortes e contundentes determinando certamente o todome waza. Os atletas não podem construir uma sequencia sem que esses golpes estejam presentes.

O treinamento do En-bu permitiu trazeremos à presença dos atletas a possibilidade de desequilibrar, derrubar, apoiar ou agarrar o adversário. Isso posto, se faz necessário buscar na essência do Karatê golpes que permitam realizar tais ações. Esse passo determina uma diversificação de técnicas a serem treinadas nas academias ou em espaços de seleções estaduais ou nacionais.

O todome waza, técnica final do En-bu, deve ser aplicada como elemento contínuo e coerente com a proposta de todo En-bu. Compreende-se que essa técnica deva ser aplicada finalizando o adversário de modo que o golpe esteja direcionado a uma área vital. Normalmente os atletas são finalizados após uma projeção ao solo e um soco ou outro golpe é direcionado a área vital determinada. Quem aplica a técnica deve executá-la com maestria e impressão adequada à dinâmica corporal exigidos pela técnica de todome-waza. Assim, encerra-se o conjunto de sequencias do En-bu.

Ainda discutindo a questão do foco, temos os alvos Jyo-dan (área do rosto), Chudan (área do estômago), Ge-dan (área abaixo do estômago). Ao desferir o golpe o treinamento que precede a competição deve ser suficiente para determinar segurança para quem defende e quem ataca. Esse treinamento acarretará para o atleta velocidade de ação e de reação, bem como o desenvolvimento do deslocamento do golpe e uso do membro como arma de ataque.

Em relação à determinação se os dois lados irão alternar defendendo e atacando ou se apenas um irá atacar, tal fato dependerá se é misto ou masculino. No misto apenas o homem ataca. No masculino os dois podem atacar ou apenas um. Nesse caso o técnico deverá observar a qualidade técnica de cada um, a disponibilidade física e mental, nível de concentração, a força espiritual, capacidade de liderança e a experiência na execução de En-bu.

Os competidores devem manter Zan-shin durante todo o En-bu, pois tal elemento irá determinar o sucesso na execução e na impressão emitida pela dupla. A concentração é preponderante para que os atletas se percebam e percebam o adversário durante a execução das sequências. Tal execução não poderá ser automática, pois correrá o risco de incidir em erro. As percepções dos estados de espírito próprio e do parceiro são fundamentais para que tenham sucesso ou caso venha ocorrer algum problema os dois saibam que atitude executar para recuperarem-se. Se a o zan-shin estiver em equilíbrio o aspecto budô surgirá naturalmente.

De acordo com o que o aspecto budô representa, já citado anteriormente, a busca pela essência do karatê precisa fazer parte da execução do En-bu, assim a impressão terá sido alcançada.

A coreografia precisa representar a realidade, não sendo possível apresentar técnicas (projeção fictícia de um atleta, numa defesa com golpe fora de foco, numa sequência sem kime e sem velocidade) que se distanciem daquilo que é possível de ser vivido no cotidiano do treinamento ou até mesmo na autodefesa na rua.

Todos os conceitos citados acima fazem parte da constituição do Karatê-Dô Tradicional. Assim, um treinamento de En-bu permite ao atleta desenvolver várias

valências físicas, espirituais e mentais que irão corroborar para sua aprendizagem, daí sua importância.

### **Alguns aspectos técnicos e filosóficos**

Uma das bases do karatê é o budô, onde o homem busca seu autoconhecimento através de um treinamento árduo e da meditação. Segundo Tokitsu (2012, p.23) é um conceito moderno que tem como objetivo o treinamento do ser humano como um todo, intelectual e fisicamente, fazendo uso das disciplinas tradicionais de combate. É um conceito utilizado em diversas artes marciais orientais, pois engloba conceitos e não é considerado o conceito de uma arte marcial. Ainda sobre o tema Tokitsu (2012, p.25) evidencia que refletir sobre a prática técnica das artes marciais é o “bu” e a noção de caminho em artes marciais é o “dô”.

De acordo com Tokitsu (2012, p.24) o conceito de budô evoca imagens de serenidade, de severidade, de ritual, de respeito pelos mais velhos e pelo mestre, de meditação silenciosa, e assim por diante.

Ainda sobre isso, Kanazawa evidencia que:

“O karatê é um elo teórico de treinamento físico para mente e o corpo, que adere às leis físicas do universo. Ao treinar sistematicamente braços e pernas, ele é também um meio de autodefesa que oferece benefícios no nosso dia a dia. Isso sem falar que o karatê é ideal como forma de fazer ginástica, como esporte e como forma de treino mental. Ele também oferece benefícios psicológicos. Ao se treinar o baixo abdômen (...) e usando as técnicas corretas de respiração (...), podemos atingir a concentração mental e cultivar o Ki, a raiz da vida humana, e assim facilitar a geração de energia essencial para o bem-estar”. (2010, p.14)

A prática do karatê baseada no conceito de budô, não significa que será um treinamento violento. O que se quer esclarecer é que esse é um treinamento aprofundado onde aspectos físicos, técnicos, espirituais e mentais estarão interligados em prol da prática da arte marcial. Assim, não vem ao caso qualificar o

karatê como sendo “karatê budô” e determinar que serão treinos violentos, justificando que estamos retornando ao período de guerras em terras japonesas.

Quando se discute a relação entre o aspecto Budô e as competições, se faz necessário ter em mente os conceitos supracitados para que compreendamos como o aspecto budô poderá ser inserido durante a execução do En-bu.

O treino com bases no Budô expressa:

- a busca constante do aperfeiçoamento, autocontrole e na contribuição pessoal para a harmonização do meio onde se está inserido.
- a conquista da estabilidade e da autoconfiança, através de treino rigoroso e vida disciplinada;
- o desenvolvimento da intuição, no sentido de perceber o ataque do adversário antes mesmo do início do seu movimento e da capacidade de analisar o adversário, para prevenir-se contra surpresas;
- a formação de hábitos de saúde, como o uso da meditação Zen e a respiração com o diafragma.

A partir do desenvolvimento do atleta em treinamento com base no Budô busca-se a ampliação da percepção:

- Mental – Concentração
- Espiritual – Equilíbrio
- Físico – Lateralidade, explosão, equilíbrio, força, velocidade.
- Cortesia – Respeito

A palavra percepção é o substantivo feminino com origem no latim *perceptione* e que descreve o ato, efeito ou capacidade de perceber alguma coisa.

Assim, compreende-se que a partir da ampliação da percepção de si e do outro a execução do En-bu apresentará aspectos técnicos e filosóficos de forma natural e

continua. Contudo, tais percepções não surgirão rapidamente. Um treinamento árduo e longo será necessário. Sobre tal afirmativa Masatoshi Nakayama, no prefácio do livro Guia Prático do Karatê de H. Kanazawa, (2010, p.13) evidencia que “esses movimentos e técnicas impressionantes não podem ser dominados de um dia para o outro. Eles só podem ser adquiridos dia após dia de um trabalho duro e treinando os fundamentos”.

Desde o treinamento até a apresentação na competição os elementos supracitados devem fazer parte para que os atletas possam desenvolver suas valências físicas, espirituais, técnicas e emocionais, estando aptos para vitória e a para derrota, sabendo avaliar onde precisa melhorar e se obtiver sucesso ter a serenidade de comemorar comedidamente. Em resumo, a busca pela paz interior e o amadurecimento enquanto pessoa e atleta.

### **Um método de ensino para técnicos de En-bu**

Quando pensa-se em criar sequências para um En-bu muitos acreditam que é um conjunto de golpes, sendo apresentado num determinado tempo e com base em algumas regras que irão auxiliar a um grupo de árbitros em suas avaliações.

Contudo, quando buscamos mais a fundo compreender o significado e a profundidade da proposta do En-bu entendemos que a força do Karatê-Dô Tradicional foi compilada numa modalidade que reflete tudo aquilo que se deseja alcançar enquanto atleta e/ou extrair dos atletas, enquanto técnico. De acordo com o Livro de Regras da ITKF (1995, p.11), o Karatê-Dô Tradicional é a arte de defesa pessoal que evoluiu no Japão como uma arte marcial (Budo). Ela é baseada em uma arte de combate sem armas, que vem se desenvolvendo ao longo de milhares de anos. Assim, isso é que se propõe apresentar no En-bu.



Empiricamente observadas às competições nos apresentam uma série de sequências que objetivamente podem ter uma coreografia agradável aos olhos dos leigos, mas que não possuem a essência do budô e nem trazem aspectos inerentes ao Karatê-Dô Tradicional.

Caberá aos mais experientes trazer o esclarecimento acerca dos conceitos do Karatê-Dô Tradicional e inseri-los na construção/execução dos En-bu.

Ainda em consonância com os preceitos básicos do Karatê-Dô Tradicional, Masatoshi Nakayama, no prefácio do livro Guia Prático do Karatê de H. Kanazawa, elucida que:

“Sem o compromisso físico e mental com a disciplina e o treinamento, não há nenhuma esperança de melhoria. Além disso, é fundamental lembrar-se que o treinamento eficaz só pode ser compreendido quando a orientação e os conceitos dados por instrutores qualificados são fielmente executados, pois essas instruções provêm de uma valiosa experiência que foi adquirida em um longo período”. (2010, p.13)

Os técnicos e senseis precisam estar atentos não só ao corpo dos atletas (forma, postura etc.), mas também ao que eles transparecem ao executar (essência budô). Como anda a relação entre adversários no momento da execução do En-bu, ou seja, o espaço de luta durante a apresentação está sendo disputado pelos dois atletas? Ou apenas a uma apresentação corpórea?

Durante os treinamentos o técnico ou sensei precisa lançar mão de sua experiência, de sua vivência com o espaço de luta, para orientar os atletas de En-bu no caminho para uma execução que retrate a realidade da aplicabilidade dos golpes, seja para defesa ou ataque, que os mesmos transpareçam a sensação da luta real e que a relação entre adversários exista (podemos comparar com a luta entre dois samurais – honra e respeito, mas muito zanshin). Tudo isso deverá estar atrelado ao treinamento técnico exaustivo, onde a confiança em si próprio, entre ambos e a compreensão da funcionalidade de cada golpe devem estar presentes. Pode-se

afirmar que o controle do Sun-dome determinará a confiança entre os adversários e por consequência uma demonstração mais realista e provida de conceitos fundamentais.

Com o intuito de desenvolver uma prática que englobe os elementos supracitados propõe-se, portanto, um método de ensino de En-bu que pode ser utilizado inclusive para um grande número de atletas de uma seleção ou aula, permitindo que todos aprendam todas as sequencias e que o técnico possa formar várias duplas.

Nessa vertente da busca pela excelência no treinamento, Bartolo Apud Dantas cita que:

“(…), num contexto de treinamento total, considera-se que o objetivo é alcançar a performance máxima através do treinamento mais completo fornecido ao indivíduo mais adequado.

Pode-se definir treinamento desportivo, dentro de uma perspectiva total como: “O conjunto de procedimentos e meios utilizados para se conduzir um atleta à sua plenitude física, técnica e psicológica, dentro de um planejamento racional, visando executar uma performance máxima num período determinado”. (2010, p. 29 e 30)

O método foi sistematizado em uma estrutura de duas colunas e linhas onde na coluna A tem-se o atleta 1 e na coluna B o atleta 2.

Para cada atleta tem-se uma sequencia correspondente a do seu adversário.

Esse método permite reduzir a perda de tempo e dinamiza, principalmente, os primeiros treinamentos. Esse método permite que a compreensão se dê mais rapidamente e que se tenha mais tempo para incluir os elementos do Karatê-Dô Tradicional supracitados baseados no aspecto budô e no livro de regras ITKF.

A criação das sequencias do En-bu nesse método viabiliza uma visão sistêmica maior, melhorar a qualidade técnica da criação e execução, pois todos saberão o que estão fazendo pela nomenclatura dos golpes e não apenas por imitação. Isso potencializa a execução deixando-a mais realista.

Abaixo um modelo:

	<b>COLUNA A</b>	<b>COLUNA B</b>
<b>SEQ</b>	<b>ATLETA 1</b>	<b>ATLETA 2</b>
<b>01</b>	MAE GUERI (DIREITA)	DEFESA GEDAN BARAI (ESQUERDO)
	DEFESA (ESQUERDO)	KIAKU ZUKI (DIREITO)
	OI ZUKI + EN PI (ESQUERDO) MESMO BRAÇO	SOTO UKE (DIREITO) + DEFESA TATE SHUTO COM AS DUAS MÃOS + EMPURRA
	OI ZUKI (DIREITO) + QUEDA	DEFESA SHUTO UKE (ESQUERDO) + PROJEÇÃO (MANGA DO KIMONO E PESCOÇO)
	MAWASHI	DEFESA UCHI UKE + EMPURRA
<b>02</b>	MAE GUERI (DIREITA) + MAWASHI GUERI (ESQUERDA) + ASHIBARAI GIRANDO POR TRÁS	GEDAN BARAI (ESQUERDA) + UCHI UKE (DIREITA) + TOBI DO UNSO
	MAE GUERI PERNA DIREITA + OI ZUKI BRAÇO DIREITO	SHUTO BARAI BRAÇO ESQUERDO + UCHI UKE BRAÇO ESQUERDO
	DEFESA UCHI UKE LADO ESQUERDO	TROCA A PERNA NO MESMO LUGAR E CHUTA MAWASHI GUERI COM LADO DIREITO
<b>03</b>	USHIRO GERI (DIREITA)	UCHI UKE (DIREITO)
	PASSAR UM PELO TROCANDO DE LUGAR	
	YOKO KEKOMI (DIREITA)	UCHI UKE (DIREITO)
	PASSAR UM PELO TROCANDO DE LUGAR	
	OI ZUKI CHUDAN (ESQUERDO)	EN PI UKE (DIREITO) (3° KATA)
	AGE UKE (ESQUERDO)	URAKEN POR POR CIMA JYODAN (DIREITO)
	KIAKU ZUKI (DIREITO) CHUDAN	DEFESA GEDAN BARAI (DIREITO)
	UCHI UKE (DIREITO) JYODAN	URA MAWASHI (DIREITA)
<b>04</b>	KIZAME (ESQUERDO) + KIAKU ZUKI (DIREITO)	JYODAN AGE UKE + OSAE UKE (ESQUERDO)
	SOTO UKE (ESQUERDO)	USHIRO GUERI (DIREITO)
	PASSAR UM PELO TROCANDO DE LUGAR	
	YOKO TOBI GUERI (ESQUERDO)	ROLAMENTO
	PASSAR UM PELO TROCANDO DE LUGAR	
	OI ZUKI (DIREITO)	UCHI UKE (ESQUERDO)
	ROLAMENTO	PROJEÇÃO
		TODOME WAZA (KIAKU ZUKI)

Esse método foi aplicado na seleção baiana de En-bu nos anos de 2016, 2017 e 2019.

Em 2016 e 2017 o método foi aplicado em diversas categorias e todas as duplas estiveram presentes nas finais com medalhas do campeonato Brasileiro.

Em 2019 o método foi aplicado apenas para a equipe adulta e as três equipes também estiveram no pódio e receberam medalhas.

Em todos os casos tivemos a possibilidade de alterar as posições dos membros, pois todos sabiam as sequencias que formavam o En-bu. De fato isso só ocorreria em caso de problema de saúde ou outro de ordem pessoal, contudo não houve necessidade.

O mais importante é que os atletas compreenderam a necessidade de buscar elementos fundamentais que são requeridos na impressão e na maestria e a execução do En-bu demonstrou o que era necessário. Contudo, elementos técnicos fundamentais precisam ser melhor trabalhados/desenvolvidos pelos atletas. São elementos que dependerão do amadurecimento dos mesmos e de uma melhor compreensão dos aspectos técnicos. A respeito do amadurecimento do atleta, Nakayama, afirma que:

“Ginchin Funakoshi, um grande mestre de Karatê-Dô, observou repetidas vezes que o propósito máximo da prática dessa arte é o cultivo de um espírito sublime, de um espírito humilde. E, ao mesmo tempo, desenvolver uma força capaz de destruir um animal selvagem enfurecido com um único golpe. Só é possível tornar-se um verdadeiro adepto do Karatê-Dô quando se atinge a perfeição nesses dois aspectos: o espiritual e o físico”. (1979, p.9)

Contudo, é possível destacar a evolução dos atletas durante os anos de seleção baiana.

## **Conclusão**

Diante do trabalho apresentado é possível perceber que a execução do En-bu é muito mais do que uma simples sequência de golpes coreografados.

Muitos atletas executam o En-bu, mas não expressam na plenitude o que é requerido. Isso ocorre pela falta de informação dos itens necessários e de como executá-los.

Entende-se que se faz necessário compreender elementos técnicos e filosóficos fundamentais do Karatê-Dô Tradicional, valências físicas, mentais e espirituais, a partir dos dogmas do Budô.

Por outro lado se o professor/técnico estiver instruído em relação à maneira correta de executar e ensinar o En-bu seus alunos/atletas, obviamente, obterão o sucesso.

O treinamento com base no Budô e nos elementos fundamentais do Karatê-Dô Tradicional efetivamente auxiliarão os praticantes e lhes trarão benefícios tais como:

- ✓ Reconhecimento de si e do adversário.
- ✓ Noção de tempo e distância.
- ✓ Desenvolvimento psico-motor.
- ✓ Execução da coreografia de acordo com os requisitos do Karatê-Dô Tradicional.

Doravante, torna-se evidente a importância do treinamento estruturado do En-bu para o aperfeiçoamento de praticantes e dos atletas da seleção baiana em competições.

## **Referências Bibliográficas**

BARTOLO, Paulo. **Karatê-Do: Uma visão multidisciplinar**. Ed. Realejo. Santos. 2010.

ITKF. International Tradicional Karate Federation. **Regras de Competição**. 2009.

KANAZAWA, Hirokazu. **Guia Prático do Karatê**. Ed. Escala. São Paulo. 2010.

NAKAYAMA, Masatoshi. **O Melhor do Karatê**. Ed Cultrix. São Paulo. 1979, vol. 5.

TOKITSU, Kenji. **Ki e o Caminho das Artes Marciais**. Ed. Cultix. São Paulo. 2012.