

KARATÊ NI SENTÊ NACHI
O Karatê nunca agride primeiro
Funakoshi Guichin

1. INTRODUÇÃO

O karatê no Ocidente, e especialmente nas Américas, teve um grande desenvolvimento devido ao entusiasmo dos jovens nesse tipo de luta. ©

A iniciação do ensino do karatê se deve a emigrantes japoneses que aqui vieram para trabalhar nas mais variadas profissões. Alguns deles, com um vago conhecimento da arte do karatê que haviam treinado em seu País de origem, nas suas demonstrações, feitas com muito entusiasmo, despertaram a curiosidade dos nossos jovens, alcançando um grande sucesso. Isso fez com que o karatê no Ocidente e especialmente nas Américas tivesse bastante sucesso, mesmo sendo desenvolvido de forma empírica e com pouca teoria.

Os nossos mestres dependiam de uma autorização do EMBU DOJÔ (Dojô Central) no Japão para ministrar aulas, onde registravam o maior número possível de alunos, pois dessa forma aumentavam o seu prestígio pessoal com as organizações de karatê japonesas da qual eles faziam parte, tornando-se um “representante do estilo”. Assim, para aumentar o número de adeptos formavam um faixa preta o mais rapidamente possível, mesmo quando estes não tinham condições técnicas.

O culto ao faixa preta foi o principal responsável em produzir um vazio mental na maioria dos karatecas do passado, provocando a tendência a fomentar a imitação cega e a aceitação de frases já digeridas. Na realidade, isso desmotivou completamente a reflexão individual, pois fazer perguntas a um faixa preta era considerado uma impertinência, quase um sacrilégio.

O título de “faixa preta” chegava parelha a idéia de que quem o era tinha algum tipo de união mística com o poder universal. Por isso, as afirmações de um faixa preta eram sempre aceitas, mesmo quando estavam completamente equivocadas. Para o bom karateca e para o bem do karatê, é necessário que termine essa atitude de aceitação passiva.

Devemos entender que um faixa preta é sempre um sinal de eficiência pessoal no que se refere a dar socos e chutes, porém, isto não tem nenhuma relação com a capacidade dessa pessoa como professor (mestre), isso não é um indicador de seus conhecimentos teóricos.

Atualmente, com o aperfeiçoamento dos treinamentos, pode se formar em dois ou três anos um faixa preta. O que podem saber essas pessoas do karatê em geral? E isso também não diz nada dele como pessoa, pois um faixa preta pode ser tão imaturo como um faixa branca.

A capacidade de um homem como professor, treinador ou como dirigente esportivo deve ser julgada unicamente a partir de seus méritos pessoais, pois um título que depende de uma habilidade muito especial, não pode substituir o conhecimento e a integridade pessoal. Assim sendo, um homem deve ganhar a sua posição e respeito baseado em seus esforços incansáveis, tanto no Dojô como fora dele.

O karatê oferece uma grande oportunidade de auto-expressão e se uma pessoa alcança um nível elevado nesta auto-expressão ganhará respeito por esse esforço, supondo que tenha sido sincero, humilde e desinteressado. O karatê necessita dessa classe de homem. Esperamos que os encontre.

2. MÉTODOS DE ENSINO E TÉCNICAS DE TREINAMENTO NA APRENDIZAGEM DO KARATÊ

O primeiro trabalho de um professor de karatê é aprender como apresentar seus conhecimentos a seus alunos da melhor forma possível, pois deve haver sempre um método de ensino definido no qual o professor tenha confiança.

A confiança se desenvolve com o saber, mas o conhecimento deve ser geral e de forma que abranja a todas as coisas.

Se uma pessoa se propõe a ensinar, deve primeiramente aprender as metodologias de ensino e como aplicá-las conscientemente, pois estas lhe serão de muita utilidade, e o ajudarão nas dificuldades que poderão aparecer na primeira vez em que se encontrar diante de uma classe de alunos. Gradualmente: a experiência, a aplicação de conhecimentos e a imaginação farão com que o instrutor construa seus próprios métodos, porém até que chegue a esse estágio, o que se segue pode ter utilidade.

Daremos uma rápida vista no processo de aprendizagem, pois dar uma relação completa dos argumentos das diferentes escolas psicológicas, as quais pretendem explicar o que é aprender, seria um objetivo muito ambicioso. Por isso, será feita uma breve descrição das duas principais escolas ou correntes, que por razão de utilidade são de aplicação mais conveniente ao ensino do karatê e do movimento técnico, sendo denominadas PERCEPÇÃO A POSTERIORI E REFLEXÃO.

A Percepção a Posteriori (Automatista) trata do tipo de aprendizagem baseada no processo de prova e erro (errando se aprende). Enquanto que, Reflexão (Gestalt) trata de aprendizagem por meio da aplicação do conhecimento e da experiência a um problema específico.

O ensino e a aprendizagem existem desde o nascimento do homem, mas somente no começo deste século (1900) é que se começou a fazer um esforço maior e consciente para descobrir exatamente suas implicações.

Grandes expoentes da escola Automatista são Pavlov com suas experiências com cachorros e Thorndike com gatos, cujas teorias sobre aprendizagem exerceram por muitos anos uma grande influência sobre os métodos de ensino.

Os resultados das experiências com gatos e cachorros induziram a postular que: os animais aprendiam com tentativas e através da repetição diminuía os erros, não importando em absoluto a reflexão e nem a compreensão inteligente do problema global.

Na década de 1920 desenvolveu-se uma oposição a essas idéias. Um dos opositores foi Wolfgang Köhler que juntamente com outros fundou a escola Gestalt (em alemão, forma ou modelo).

Köhler afirma que Thorndike conseguiu dos seus gatos os resultados que obteve porque os colocou em uma situação antinatural (afirmava que um homem teria agido da mesma forma). Mas se tivessem sido colocados problemas dentro da sua capacidade mental mostrariam algum tipo de reflexão. "Coloque um problema que um animal possa ver no seu conjunto e ele o resolverá com relativa facilidade e rapidez".

1. Um exemplo das experiências utilizadas por Thorndike é a seguinte:

Colocou-se alguns gatos em jaulas com comidas no exterior; ao encontrar e empurrar uma alavanca os gatos puderam abrir uma porta e alcançar a comida. Registrou-se o número de repetições necessárias antes que os gatos se dirigissem diretamente para a alavanca.

2. Um exemplo das experiências de Köhler é a seguinte:

Colocou-se um chimpanzé dentro de uma jaula com algumas canas de bambu e caixotes. A comida foi colocada no teto, fora do alcance. O chimpanzé encontrou rapidamente a forma de empilhar as caixas e usar as canas de bambu para alcançar a comida.

A Percepção a Posteriori e Reflexão são igualmente importantes, mas quando o problema global é percebido na sua totalidade se produz uma reflexão e o problema pode ser resolvido com uma maior facilidade. Na atualidade, a denominação dada para a Teoria da Reflexão é Método “*Sintético-Analítico-Sintético* ou *Global-Parte-Global*” e para Teoria da Percepção a Posteriori é “*Analítico-Sintético*” ou “*Parte-Global*”.

Resultados experimentais afirmam que o método “*Global-Parte-Global*” é o melhor para iniciantes e o método “*Parte Global*” é melhor para os alunos mais avançados.

Muitos professores de bom nível técnico, mas que chegaram a esse nível a “*duras penas*” com muita prática e pouca teoria, usam o método “*Parte-Global*” com os alunos iniciantes, decompondo um golpe ou uma técnica em várias partes distintas e ensinando ao principiante cada uma das partes, por exemplo: aonde por o pé direito e o esquerdo; aonde deve ser colocada cada mão; como fazer um passo nas posições de caratê; etc.

Quando o aluno “*dominar*” todas as partes, permitem-lhe que experimente o movimento global. Raríssimas vezes mostram o movimento ou a técnica com a sua finalidade, pois o próprio instrutor demonstra unicamente uma parte de cada vez.

Desse modo, o principiante não tem idéia de que aspecto tem o produto final, e o resultado é uma progressão técnica muito pobre, havendo trancos de movimentos a outros movimentos, tão ineficazes como feios. Por isso, essa forma de ensino é mais apropriada para alunos ou atletas que têm uma visão final do objetivo.

O método “*Global-Parte-Global*” consiste em deixar o principiante executar o movimento Global de uma técnica, tratando de imitar o instrutor que demonstrou o movimento “*global*”, sendo que aqui o instrutor deve ser um bom executante porque a imagem do movimento técnico vai ficar gravada na memória do aluno.

Não importa que o resultado seja pobre quando se consegue fazer “*sentir*” o movimento da técnica em maior ou menor grau. Partindo desse ponto então o professor separa as partes que acha que podem ser melhoradas e então retorna a colocá-las no movimento global, antes que o global se perca de vista. O movimento global está presente na mente a todo o momento, não se pode deixar que nenhuma “*parte*” concreta assuma um papel dominante no desenvolvimento. Além disso, deve-se motivar cada pessoa que trata de realizar o global a sua própria maneira, conforme o seu biótipo. Além disso, a expressão da sua personalidade (criatividade) se considera mais interessante que qualquer característica imposta arbitrariamente por um instrutor.

Concluindo:

1. *Para os alunos iniciantes é aconselhável o método Global-Parte-Global (Reflexão).*
2. *Para os avançados é melhor o método Parte-Global (Percepção a Posteriori).*

3. O QUE É A TÉCNICA?

O seu significado pode variar conforme o contexto, mas para o karatê podemos dizer que a técnica é uma sucessão de movimentos realizados para alcançar um objetivo pré-determinado com a mínima quantidade de esforço e com o máximo aproveitamento de acertos e regularidade.

Primeiro se deve entender o que é a sucessão de movimentos, pois se quisermos melhorar o nosso movimento técnico devemos repetir o Global, isto é, a sucessão completa de movimento, porém não de uma forma inconsciente, visto que a transferência de uma técnica não é um processo automático.

Muitas pessoas parecem estar convencidas de que ao repetir com suficiente frequência uma sucessão de movimentos, estes se associarão de alguma forma para melhorar a técnica. Assim sendo, supor um progresso automático por estar repetindo centenas de movimentos é uma premissa muito duvidosa - "A repetição ou a mera sucessão de movimentos tem pouca força, talvez nenhuma, como causa de aprendizagem" (Thorndike). Da mesma forma que se aprendem técnicas eficientes, pode ocorrer na repetição de se acentuar o "erro", principalmente quando ocorre a fadiga muscular. Basta observar alunos ou atletas que se dedicam com excesso a fazer centenas de movimentos para melhorar a técnica e conseguem, sim, mais resistência para aquele movimento, mas o seu golpe geralmente é lento e falho no tempo e distância quando da aplicação prática.

O bom professor deve controlar os seus alunos e não permitir que façam o que querem. Muitas vezes o aluno não entendeu e exagera determinados exercícios pensando que assim aperfeiçoará a sua técnica, mas isso pode lhe causar riscos de lesões e nenhum aproveitamento técnico. Desta forma, deve-se ter cuidado com o entusiasmo do jovem. Por exemplo: o que ocorre com esse tipo de aluno é o que ocorre com quem se dedica ao levantamento de pesos. Ver o aumento da força e o volume dos músculos é muito mais fácil e aparente e a motivação para esse tipo de exercício é maior. Agora, perceber o aprimoramento de uma técnica é mais difícil e é aqui que se deve ter muito cuidado.

O professor deve estudar e esforçar-se o máximo para que o aluno não perca a motivação, encontrando sempre novos métodos e sistemas de treinamento com a finalidade de melhorar a técnica.

4. MOTIVAÇÃO

O professor deve ter muita habilidade para manter o aluno motivado porque o êxito na aprendizagem é vital. O aluno deve sentir que está melhorando tecnicamente e o professor deve aplicar-se ao máximo nesse ponto.

Às vezes é bom demonstrar algumas técnicas ou movimentos de kata com intenção de induzir os alunos a maiores esforços. No entanto, converter a sua demonstração em exibição pode causar um desconcerto nos alunos, pois aqueles que não conhecem ainda a causa do aprimoramento técnico – que é adquirido com um treinamento intenso e adequado – estão vendo somente o resultado final dessa dedicação e podem ficar convencidos da absoluta falta de habilidade e condições de um dia poderem fazer o mesmo ou ainda, de que quem está demonstrando tem algum dom especial.

O karatê tem uma motivação própria muito particular: a dos graus, exames de faixas de kyu e dan. Muitos esportes não oferecem esse incentivo.

Enquanto que o caratê, além do prazer que propiciam os seus movimentos, proporciona os exames de promoção de faixa, infelizmente um pouco deturpado pelos interesses comerciais de alguns professores. Mas que, sem dúvida é a causa de muita gente trabalhar duro em seu treinamento para conseguir a faixa seguinte, porém isso é uma faca de dois gumes: se o aluno não consegue a faixa seguinte depois de uma quantidade de esforços que o indivíduo considera normal (e quem sabe quanto é isto?), pode ocorrer que perca o interesse e deixe o caratê por completo. Ou pior: alguns indivíduos fracassam nos exames de faixa preta, criam as suas “organizações” outorgam a si mesmo o grau, ou passam para outras “organizações” de estilo para obter a promoção. Infelizmente, isso ocorria muito em um passado não muito distante. No entanto, hoje, com a fiscalização das Federações em conjunto com a Confederação de Caratê, todos podem se habilitar aos exames e ter um julgamento justo visto os parâmetros de cada um, como: idade, sexo, participação no desporto, etc. Sem dever favor algum às “organizações de estilo”.

5. A COMPETIÇÃO

A competição, no contexto da aprendizagem, significa normalmente uma motivação maior para o aluno seguir melhorando a técnica, tanto no kumite como no kata.

A competição tem dois objetivos: um é estimular a aquisição da técnica e o outro, é simplesmente manter o interesse do aluno e evitar o aborrecimento.

Existe nas academias de caratê um dogma comumente aceito que diz que: se uma pessoa quer melhorar a sua técnica ou aprender a ser um bom lutador, deve praticar com gente de grau superior ou de nível técnico elevado. Esse é um erro muito grande.

Se a repetição de um movimento técnico, desde que não excessivo como foi visto na questão técnica, é parte essencial para se obter um bom golpe, e todas as autoridades estão de acordo com isto, de que o golpe deve ser repetido com freqüência e êxito.

No entanto, se o treinamento é feito sempre com alguém superior, dificilmente se conseguirá aplicar ou repetir o movimento técnico proposto para o treinamento, pois o atleta de nível superior não o permitirá. Se por um lado o praticante de nível técnico inferior pode obter vantagens como melhorar a sua defesa, resistência e garra, por outro lado, nunca melhorar a sua técnica de aplicação.

O atleta de nível superior quando treina com um inferior às vezes deixa aplicar alguns golpes, isto não é aprendizagem. Para melhorar a técnica, o aluno deve praticar com companheiros de nível inferior ou igual a ele, pois somente desta forma poderá repetir a sua técnica o suficiente para melhorá-la.

Cabe ao professor fazer entender aos alunos que o jyu-kumite ou kumite esportivo (com regras), nada mais é que uma forma de estudo das aplicações técnicas e táticas do caratê, e não um movimento de fúria selvagem.

A diversão também é de muita importância na aprendizagem, pois para que se tenha um ótimo nível de aprendizagem, deve-se ter diversão em seu processo.

Em algumas academias (dojôs) torna-se difícil entender o porquê das pessoas praticarem caratê, uma vez em que todos estão com a “cara fechada” e o ambiente é depressivo. Naturalmente que deve haver tranquilidade, produto do esforço e concentração, porém isso não significa que deva haver desânimo.

O jogo e a brincadeira têm um papel importante na aprendizagem do homem. A teoria da catarse diz: “O jogo é catártico em sua ação, isto é, facilita uma saída a certos instintos e emoções reprimidas que não podem encontrar uma expressão direta suficiente nem na infância e nem na vida adulta”.

Na vida civilizada, o instinto de agressividade, por exemplo, não encontra um campo de ação suficiente, pois somos lutadores por natureza e temos que lutar e é por isso que o homem civilizado luta no jogo. Desta forma, qualquer jogo é um simulacro de combate em que não tem derramamento de sangue, mas sem dúvida se libera a energia deste instinto ao promover um canal para a sua expressão.

6. A IMPORTÂNCIA DA DEMONSTRAÇÃO

É de muita importância a apresentação inicial quando se for utilizar o enfoque global-parte-global para ensinar um golpe, e nesse caso deve-se lembrar o seguinte:

- a) Executar a demonstração o melhor possível. A primeira imagem de uma técnica vista pelos alunos é de suma importância. Não se deve fazê-la lentamente, pois querendo que os alunos captem a verdadeira imagem do movimento ele deve ser feito dentro da velocidade e impacto do golpe; é importante que os alunos gravem o movimento verdadeiro. Após isso poderá ser feita uma demonstração lenta, mas deve-se sempre terminar com uma apresentação rápida;
- b) Quando pedir aos alunos que repitam o movimento, deve-se verificar que o façam com velocidade. A velocidade é uma parte da forma, portanto deve ser posta em relevo desde o princípio;
- c) Não terminar uma aula com demonstrações particulares. Deixe que os alunos tentem, mas cada um dentro da sua possibilidade. O melhor a fazer é deixar que os alunos mais avançados demonstrem a mesma técnica que o professor explicou, pois assim os demais terão também uma imagem distinta em relação à apresentação do professor e a do executante. Se o professor demonstrar todas as técnicas há o perigo de os alunos copiarem o seu método pessoal em aplicar uma técnica, e isto não é conveniente. O que se deve transmitir é a imagem geral do movimento e não o estilo pessoal cada indivíduo.

7. EDUCATIVOS (Uchikomi)

O educativo de um golpe, comumente chamado de uchikomi, ou seja, a repetição de um determinado movimento para se criar um hábito correto para a aplicação de uma técnica, faz parte das instruções de karatê.

No entanto, um professor nunca deve esquecer que a técnica ou a execução de um golpe não é um hábito, pois o hábito requer conformidade a uma seqüência de ações motoras já estabelecidas. Enquanto que no movimento livre de kumite os momentos quase nunca se repetem. Desta forma, fazer centenas de repetições parados e depois querer que esse hábito adquirido se repita quando se estiver em movimento é quase impossível.

É tarefa do treinador inventar situações que produzam uma técnica eficiente adquirida a partir de um movimento fixo, ou seja, o oponente fica parado quando do uchikomi, mas no kumite livre isso não deve acontecer. Então, deve haver educativos que se aproximem dos movimentos reais de luta, nos quais especialmente o momento (tempo) e o espaço (distância) entre os dois lutadores (o famoso MA-AI, tão falado quanto mal explicado) possam ser adquiridos para transformar a técnica em um movimento de perícia.

8. EXPLICAÇÕES

A capacidade de uma classe de alunos em aprender depende muito da forma como o professor apresenta a instrução. Por isso, o professor deve estar consciente do que explica e de como o faz. Os seguintes pontos podem clarear esse objetivo:

- a) Se tiver dúvidas, escreva-as. Quando o professor tem pouca experiência será proveitoso escrever o que pretende explicar. Talvez não chegue a utilizar o que escreveu, mas servirá para esclarecer as suas idéias;
- b) Ser breve ao falar e observar para que não falte nenhum ponto. Não esquecer que os alunos querem fazer caratê e não ouvir um discurso;
- c) Ser conciso. O professor deve conhecer a fundo as teorias relacionadas com qualquer técnica que pretenda ensinar. A confiança dos alunos no professor aumentará enormemente se ele der a impressão de que conhece a matéria a fundo;
- d) Mudar o enfoque. Se os alunos não entendem uma forma de instrução, o professor deve ter a capacidade de mudar as palavras, mudar o método, usar outra forma de instrução e é aí que o conhecimento amplo de outras matérias pode ser útil. O professor deve supor que é sua culpa se os alunos ou um aluno não entendeu suas explicações. Talvez não seja assim, mas é uma hipótese mais segura e realista. Portanto, deve modificar a forma de instrução até conseguir que o entendam;
- e) Não ser irrelevante. Quando se ensina uma técnica, deve-se ser objetivo e ir direto ao ponto. As informações acessórias podem ser interessantes em determinadas circunstâncias, porém durante o período de aprendizagem de uma técnica, na qual é necessária uma concentração plena, isso pode distrair e provocar confusão;
- f) Não pensar que os alunos já sabem algo determinado. Se os alunos são sempre os mesmos isso pode acontecer. No entanto, sempre há algum aluno novo, especialmente em academias ou até pode ocorrer de ter que dar aula a um grupo novo como em cursos, ou ministrar aula para uma turma que foi orientada por outro professor. Assim, explique sempre o que pretende e onde quer chegar;
- g) Sempre que possível utilizar o enfoque positivo na instrução e reduzir ao mínimo o negativo. É preferível o uso do “certo” do que o “errado”. Uma das falhas dos métodos antigos era que falavam muito “está errado”. Nesse contexto, o aluno estava tão preocupado com o errado que acabava se esquecendo do certo;
- h) Incentivar a todos é importante. De um ponto de vista psicológico se deve incentivar os alunos em seus esforços. É necessário fazer correções, o que implica dizer-lhe que está fazendo algo

que não é correto, porém aí o professor deverá estar junto do aluno até que acerte e mereça um elogio. Não serve para nada dizer que está errado e ir embora.

9. UTILIZAÇÃO DA VOZ

A forma como se diz as palavras são tão importante quanto o significado das mesmas.

- a) O professor deve se assegurar de que os alunos estão escutando antes de começar a falar. Para estar seguro que isso ocorra é conveniente usar algum tipo de recurso auditivo, por exemplo: palmas ou um apito que indique aos alunos que devem interromper o que estão fazendo e escutar. Evitar falar aos alunos enquanto estão trabalhando, pois não vão escutar ou irá interromper a sua concentração;
- b) Colocar os alunos em uma posição em que todos possam ouvir facilmente. Isto significa que devem estar todos em frente do professor, não em círculo, senão aqueles que estão as suas costas terão dificuldade em entender o que está dizendo;
- c) Falar alto e claro: procure não murmurar. A experiência ajudará nesse aspecto. O professor dirá o que quer dizer de forma clara e lenta com o mínimo de interrupções;
- d) Introduzir variedade no ritmo e tom de voz. Não vacilar em dar um grito ocasionalmente, e especialmente se os alunos diminuírem o ritmo do treino. O professor pode até baixar a voz como num sussurro para obter efeitos positivos, pois os ouvidos se aguçam e aumenta a atenção. Lembrar que uma voz de tom uniforme é normalmente uma voz monótona, e uma voz monótona produz cansaço e com o cansaço vem a falta de atenção e o esforço diminui. Convém saber utilizar a voz para manter a classe desperta e ativa;
- e) Falar sempre de algum lugar estabelecido do Dojô. O professor deve estar sempre em movimento para dirigir-se a todos pelo menos uma vez, porém deve sempre voltar à mesma posição quando introduzir um novo ponto. Assim, quando os alunos ouvirem o sinal saberão imediatamente onde olhar para escutar.

OBSERVAÇÃO:

A habilidade de um professor/instrutor para ver o que ocorre durante um ataque simulado ou real tem uma importância fundamental. A experiência adquirida nessa observação determina o tipo de técnica que está ensinando e se ela vai ser eficiente ou não. No caso de aula coletiva é bom lembrar os seguintes pontos:

- a) Comprovar a intervalos freqüentes se o ritmo de ensino é muito lento ou muito rápido para os alunos, e se eles estão assimilando o fluxo de informações. O professor deve sentir o ambiente da aula e ser capaz de fazer adaptações imediatas em seu plano de aula dependendo dos alunos e das ocasiões que se apresentarem. Essa habilidade será mais importante quando o professor trabalha com grupos distintos, por exemplo: mulheres, crianças e pessoas idosas, pois cada grupo necessita de um ritmo diferente e o professor tem de ser capaz de dá-lo;

- b) O ritmo de aprendizagem de cada indivíduo é diferente. Alguns captam rápido e querem ir em frente, enquanto outros “a duras penas” conseguem acompanhar. Esse é um problema difícil e geralmente o professor tem que ajustar a sua aula para os mais lentos. No entanto, não ao mais lento, pois esse deve ser colocado a parte para uma instrução individual suplementar que deve ser feita com o máximo cuidado, pois ninguém gosta de ficar de lado. O mesmo problema acontece com os mais adiantados e a estes também se deve dar objetivos adicionais que exijam maior esforço e coordenação;
- c) Quando um professor olha para uma determinada dupla, geralmente se concentra nos erros dos movimentos de um dos dois para poder sugerir maneiras de poder eliminar as falhas. No entanto, não deve esquecer que os erros podem ser devidos a uma razão diferente da possível incapacidade do aluno em executar o movimento corretamente. Por exemplo: pode ser culpa do oponente, pois se o oponente é muito grande ou muito pequeno ou tem uma reação errada, qualquer dessas suposições inutilizará o movimento ofensivo do outro. O professor deve decidir do que se trata e se é preciso mudar a dupla.

Em um treinamento de alto nível, por exemplo, de competidores internacionais, a incapacidade para executar de forma satisfatória o treinamento pode ser por causa de fatores emocionais (problemas familiares, financeiros, etc.) O treinador deverá interessar-se pelos problemas das pessoas que estão aos seus cuidados para poder compreendê-los e ajudá-los em determinadas circunstâncias. Também o enfoque da instrução tem que ser diferente em cada região para adaptar-se às pessoas de cada lugar. O sulista é diferente do nordestino, que por sua vez é diferente dos moradores do centro-oeste. Então, para conseguir o máximo de cada um é preciso compreendê-los e analisá-los.

10. IMAGINAÇÃO

O caratê contribui para a Educação Geral, e um dos objetivos principais da educação é estimular a imaginação do indivíduo.

O método da Reflexão (Gestalt), já comentado, no qual o princípio é não induzir o aluno a determinados movimentos, e sim fazer que ele deduza qual é o melhor caminho.

Uma das principais vantagens desse método é provavelmente sua capacidade para satisfazer simultaneamente a vários níveis distintos. Nos curso de caratê é sempre um grande problema a diferença de nível técnico, por exemplo: de segundo dan a sexto kyu. Como ensinar a um grupo tão heterogêneo? Se se dirigem instruções aos graus superiores, os inferiores ficam prejudicados, da mesma forma, quando se ensina aos faixas brancas os pretas ficam desmotivados. Desta forma, um plano de ensino bem imaginativo pode satisfazer a todos, pois cada um resolverá o problema segundo as suas experiências. Tudo o que o professor deve fazer é controlar o desenvolvimento resultante.

11. CONCLUSÃO

Essas regras, como todas as de condutas, devem ser assimiladas. Há uma história ZEN que diz: “o peixe é bom para você, porém não é bom enquanto está no prato ou na boca, nem quando está no estômago, mas somente quando deixa de ser alimento e é absorvido pelo sistema digestivo, aí é bom para você”. Qualquer outro caso nesse aspecto que somente quando for absorvido completamente pode produzir um benefício real.

O professor de caratê deve tentar se ver como parte de um sistema geral da educação. Sua obrigação não consiste unicamente em fazer karatecas melhores, mesmo que isso seja uma parte essencial de seu trabalho, mas também em tratar de melhorá-los como cidadãos, ampliando seus campos de interesse e aumentando seus conhecimentos em todo o tipo de disciplina que os ajudará a serem pessoas mais felizes e completas.

O caratê é uma atividade muito simples, portanto, deve-se tomar cuidado com os mestres que tem comportamentos dúbios e místicos, que às vezes se improvisam como tais em respostas a uma questão psicológica típica dos ocidentais.

Por causa da diversidade de estilos, o panorama do caratê no mundo em geral é confuso e contraditório. Esta contradição também foi exportada do Japão para os vários países Ocidentais, mas é conveniente não aceitar as coisas sem antes fazer uma filtragem com os parâmetros ocidentais. Podem ser perigosos e alienantes! Evite os dogmas!

Ao considerar os vários estilos de caratê, verifica-se que, bem feito, todos os estilos são bons. Faça um caratê aberto a todas as experiências técnicas. Evite ficar ligado tecnicamente a um só mestre. Procure mais informações. Talvez assim caiam as barreiras que hoje dividem o caratê. Essas divisões no passado eram de ordem técnica e filosófica, mas muitas vezes tinham conotações político-financeiras que infelizmente tiravam o brilho dessa arte maravilhosa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ❑ BRITO, Ap e Montalverne, J e CARVALHO, J e GRAVATA, C e CÁRMINO, *Estudo comparativo dos perfis psicológicos de fundistas, velocistas e triatlonistas*. Ministério da Educação, Tip. Minerva do Comércio, Lisboa, 1191.
- ❑ GRATTY, Briant: trad. por Oliva Lustosa Bergier. *Psicologia do Esporte*, RJ: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- ❑ GLEESON, G. R. – *Judô para Ocidentales* – Editorial Hispano Europea, Bori y Fontestá, 6 – 8 Barcelona – 6 Espanã.
- ❑ HARRIS, D. *Por que praticamos esporte?* BARCELO, Ed. Jims, 1980.
- ❑ LAWTER, J.D. *Psicologia del esporte y del deportista*. Buenos Aires, Ed. Padões, 1978.
- ❑ SINGER, R. *Psicologia dos Esportes*. São Paulo, Jhanper do Barsil, 1978.
- ❑ ASCHIERI, Pierluigi. *Progetto “Sport a Scuola”*, FILPJK, Roma, 2.000.