



www.mestremarciomachado.com.br

Site com conteúdo sobre artes marciais, treinos, artigos científicos e esportivo.

KUMITE (組手)

Marcio Machado • 03/03/2018



O Kumite (組手) é um método de treino em forma de combate que emprega as técnicas de ataque e defesa desenvolvidas no Kata e também exercitadas no Kihon.

O objetivo do Kumite é expandir as técnicas intrínsecas do Karate (空手) de forma dinâmica e espontânea sem padrões preestabelecidos, ou seja, mediante as ações de um carateca o outro irá criar suas possibilidades de golpear e se proteger.

A prática do Kumite se traduz como um intercâmbio técnico entre dois praticantes, uma troca de experiência marcial respeitando as limitações e anseios de cada marcialista sem a arrogância egocêntrica da prepotência do saber.

O Kumite permite desenvolver esquema tático e a estratégia, atributos que contribuem na formação cognitiva do praticante de Karatê-Do (空手道).

Muitas capacidades físicas estão envolvidas no Kumite, como potência,

agilidade, velocidade de reação, equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora, sua prática constante incrementa as habilidades motoras do indivíduo, tornando-o mais apto para a execução de outras atividades físicas, inclusive as cotidianas.

O verdadeiro objetivo do Kumite (組手) não é definir o karateca (空手家) mais forte, o mais ágil ou decretar um vitorioso, é oportunizar ao artista marcial a possibilidade de compreender a si mesmo, enfrentar seus medos e superar as adversidades advindas; é fortalecer o indivíduo para vencer, superar seus próprios desafios e engendrar a autoconfiança.



Este intento é atingido através de respostas psicofísicas conseguidas por um adestramento físico, aumento da concentração mental, enriquecimento espiritual e desenvolvimento técnico marcial obtido pela abrangência do treino intenso de artes marciais.

Mesmo nas competições de luta de Karatê a vitória não é o principal objetivo. Os campeonatos são um meio que possibilitam ao marcialista fazer uma autoavaliação emocional e técnica. O resultado não está diretamente vinculado ao ato de vencer, a relevância da luta é o crescimento do indivíduo como pessoa ajuizada e cortês.

Do ponto de vista técnico, o Karatê (空手) competitivo se espelha na ação dos movimentos, na destreza corporal do praticante e na aplicação dos golpes, onde o contato e a velocidade não são os únicos requisitos inerentes ao combate, é necessário atingir o oponente da forma correta com proficiência técnica baseado nos embasamentos do Karatê-Do (空手道).

Seduzir-se pela beleza dos movimentos sem funcionalidade prática ou limitar-se unicamente na vitória numa luta não originam o benefício amplo proposto pelas

artes marciais.



Para se alcançar estes propósitos o marcialista deverá ter grande domínio físico e mental, buscando por intermédio do treinamento marcial o aprimoramento pessoal e o refinamento técnico.

O Kumite (組手) é praticado tanto como esporte com suas regras competitivas nas classificações de semicontato e contato, ou ainda como treinamento de autodefesa.

Inicialmente os combates não compunham os treinos de Karate, pois os ancestrais mestres achavam desnecessário e perigoso utilizar os fundamentos do Karatê em forma de luta, somente depois de décadas mais tarde foram se introduzindo cautelosamente os combates e seus diferentes formatos de treino.



Conforme mencionado acima atualmente existem diversas maneiras de praticar o Kumite sem o risco iminente de ferir alguém, podendo-se estabelecer critérios difusos para o ensino e emprego das técnicas considerando-se o perfil

intelectual e o nível de conhecimento técnico de cada artista marcial.

Abaixo segue as variantes de treino de Kumite e seus objetivos técnico pedagógicos de aprendizado marcial:

Separando categoricamente o Kumite temos num primeiro estágio o Yakusoku Kumite (約束組), termo empregado para descrever o conjunto de formas pré-arranjadas de luta no Karatê com o intuito de ensinar as habilidades primárias que o Karateca (空手家) deverá executar num confronto livre (Jiyu Kumite - 自由組手). Esta sequência didática de ensinamentos atribui-se o nome de Kihon Kumite (基本組手), distribuído em três formatos distintos, os movimentos e quantidades de golpes são previamente acordados, a finalidade é exercitar e aperfeiçoar técnicas de defesa (Uke Waza - 受け技), posturas (Tachi Waza - 立ち技 - Técnicas de base / pernas ou Tachikata - 立ち方), deslocamentos (Unsoku - 運足) e técnicas de consciência plena (Zanshin - 残心):

Ippon Kumite (一本組手): restringe-se a um movimento apenas, tem o intento de despertar no artista marcial o conceito de vencer com um único golpe. Para tanto é indispensável desenvolver habilidades secundárias, como a observação, para análise circunstancial dos fatos ocorrente. Noções de espaço e tempo são preponderantes, bem como a percepção concreta do próprio corpo frente suas limitações físicas e mentais.

Sanbon Kumite (三本組手): são executados três movimentos com o intuito de melhorar a agilidade do atacante e do defensor. Precisa ser realizado com elevada intensidade e velocidade de movimentos, afim de aprimorar o domínio das técnicas empregadas na luta, o marcialista deverá se deslocar pela área de combate.

Gohon Kumite (五本組手): Combate desenvolvido em cinco movimentos que tem por finalidade fortalecer a robustez dos Karatecas por meio de sequências de defesa e ataque. Deve-se exercitar o Gohon Kumite exaustivamente mantendo a máxima precisão e fidelidade nos movimentos.

Há também outras formas e métodos de treino de Kumite (組手) que visam explorar outras possibilidades na luta, visto as infinitas e imprevisíveis situações sobrevindas num combate de Karatê.

Jiyu Ippon Kumite (自由一本組手): Luta parcialmente livre com aplicação de um único golpe sem aviso prévio, tem por desígnio favorecer o desenvolvimento de vivências corporais em situações de luta real e desta forma predispor o físico e a mente para estas condições.

Jiyu Kumite (自由組手): Combate franco, isento de regras, utilização livre de

qualquer espécie de técnica marcial com uso dos braços, das pernas nas aplicações de socos, chutes, rasteiras, projeções, luxações e estrangulamentos; esta modalidade de luta é a que mais se aproxima da disputa real, não privando o adversário dos vários enfoques que um lutador pode prevalecer-se independentemente de seu tamanho físico.

Shiai Kumite (試合組手): Combate praticado com regras oficiais e tempo estipulado variando para cada entidade desportiva de lutas, atualmente a maior parte das lutas são realizadas na modalidade de Shiai Kumite (Luta de Competição).

Jissen Kumite (実戦組手): É a luta decorrente de um desafio ou de um embate para aferir as aptidões dos competidores. Em tempos mais remotos nos estilos mais tradicionais de Karate, esta forma de Kumite era usado como desafio pessoal ou da prática de Dojo Yaburi (道場 破り), que consistia em desafiar um dojo (道場) no qual se ambicionava ingressar. Neste caso específico não se pode entender como uma forma de treinamento, e sim uma norma, que deveria ser cumprida com honra e vênica.

Kumite em Equipe: Competição entre equipes composta por cinco pessoas. O integrante de uma equipe irá lutar com o competidor de outro grupo, são atribuídos os pontos obtidos pelo lutador a sua equipe, sendo decretado vencedor a equipe que obter a maior pontuação no término da competição.

Kabe Kumite: Designa-se como Kumite encurralado na parede, é uma versão curiosa de combate em movimento, que pode ser conjugada com qualquer outra configuração de Kumite. O objetivo desta prática é explorar as reações marciais e emocionais de um carateca em condições de incapacidade de recuar sob a coação de um adversário.

Toshi Kumite: É um combate pleiteado com vários adversários atacando um único Karateca (空手家), há duas formas deles atentarem contra o defensor:

Futari Dori - Vários adversários atacando o marcialista defensor, sendo um por vez;

Taninzu Dori - Ataques simultâneos de vários oponentes contra um Karateca apenas.

Este tipo de treino visa perscrutar a atenção e a velocidade de reação do artista marcial em todas as direções e planos, exige grande repertório técnico e muita serenidade para agir diante de inúmeras ações ofensivas. Pode-se realizar este treinamento com defensor ao centro circundado por diversos agressores, ou andando no meio de um corredor formado por múltiplos

contendores.

Kiso Kumite: Consiste em uma sequência previamente estabelecida de movimentos de luta entre dois Karatecas. Este formato de Kumite é frequentemente utilizado em espetáculos, feiras e shows a fim de demonstrar as aplicações técnicas da luta de Karatê-Do. Trata-se de uma simulação real de combate com fins exibicionista. Quando esta variante de Kumite é realizada incorporando todas as aplicações de um Kata Bunkai (型分解) este é denominado de Enbu ou En-bu.

Midare Kumite: Neste modelo de Kumite (組手) treina-se a evasão dos golpes do atacante, utilizando-se técnicas de defesas, esquivas e desvios. O agressor ataca livremente com velocidade, devendo o defensor impelir as ações ofensivas de seu adversário, empregando todo seu acervo técnico marcial.



De acordo com o exposto existem diversos formatos para se treinar a luta no Karatê, cabendo ao professor empregá-las gradualmente conforme a vivência marcial de cada praticante.

Ressaltando que o principal objetivo do treino de Kumite é promover o desenvolvimento humano e marcial do carateca (空手家) nos seus aspectos social, cognitivo e motor, sendo a luta apenas um “ Caminho ” (Do - 道) para se alcançar estes intentos.