

U. PORTO



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Contributos para o Ensino e
Aprendizagem do Karaté: A
opinião de 3 *Sensei*

Jenny Neves

Porto, 2009



Contributos para o Ensino e Aprendizagem do Karaté: A opinião de 3 *Sensei*

Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5º ano da Licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Recreação e Tempos Livres, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Orientador: Prof. Doutora Paula Botelho Gomes

Autor: Jenny Andreina Ribeiro Neves

Porto, 2009

Agradecimentos

Esta página foi destinada para mostrar o quanto grata estou pela vossa ajuda. Sem ela, este trabalho não poderia ser realizado nem teria o seu significado. As palavras são muito vagas para vos demonstrar o quanto todos juntos foram essenciais e importantes para mim. Muito Obrigada.

Em primeiro lugar quero agradecer à Professora Luísa Estriga por me ter ouvido e questionado sobre os resultados que este tipo de trabalho teria na minha vida futura. O que conseqüentemente me levou a mudar a problemática do meu trabalho para algo que me pudesse acompanhar para o resto da minha vida.

À professora Paula Botelho Gomes minha orientadora neste longo trabalho agradeço todas as conversas de gabinete, disponibilidade, atenção, apoio, sinceridade e exigência durante toda a realização deste trabalho conjunto.

À Professora Paula Silva pela disponibilidade, pela ajuda e pela motivação que sempre mostrou e que conseqüentemente estimulou ao aperfeiçoamento deste trabalho.

Ao Professor Paulo Santos por ter disponibilizado parte do seu precioso tempo para me tirar dúvidas.

Ao Bruno e ao Gabriel muito obrigada pela ajuda no suporte informático do meu trabalho, e pela motivação de continuar.

A “Querido” por ter sido uma querida, e grande amiga. Por me ter concedido momentos de descontração e ao mesmo tempo incentivado ao longo deste trabalho.

Ao Sensei 1 por sempre me ter deixado à vontade para questioná-lo sempre que fosse preciso.

Ao Sensei 2, pessoa muito ocupada, que concedeu parte do seu tempo para que este trabalho pudesse ser realizado.

Ao Sensei 3 pela disponibilidade e pela preciosa ajuda na elaboração deste trabalho.

Ao Sensei António Regadas pela disponibilidade imediata e pela deslocação a que se propôs para fazer parte deste trabalho.

Ao meu treinador por me ouvir, criticar e ajudar de uma forma totalmente imediata

À minha irmã que me ajudou nas traduções e interpretações, bem como, na logística deste trabalho.

Aos meus pais que sempre me incentivaram a continuar os estudos. Se alcancei este patamar que é a monografia devo-o a eles.

Ao meu querido amor que me deu “tanto na cabeça” quando não sabia para que “lado me havia de virar”. Que me pressionou a não desistir nos momentos mais difíceis deste trabalho.

Índice Geral

Resumo	9
Abstract	11
1. Introdução	13
2. Revisão da Literatura	15
2.1 Da história do Karaté	15
2.2. Da Filosofia	17
2.2.1. As influências religiosas no Karaté	17
2.2.2 O Karate-do	18
2.2.3. Os preceitos do Karaté-do	20
2.2.4. O Dojo Kun	21
2.3 Do sistema de ensino	22
2.3.1 Sistema de graduações e programa de exame	22
2.3.2. Os princípios das técnicas	24
2.4 Do processo de ensino e aprendizagem	26
2.4.1 Desenvolvimento do Conteúdo	28
2.4.2 O ensino e aprendizagem do Karaté	33
3. Metodologia	37
3.1 Definição do Grupo de Estudo	37
3.3 Definição do instrumento	38
3.3.3 Corpus do trabalho	42
Desta forma, o <i>Corpus</i> do nosso estudo, ou seja, o conjunto de documentos a ser objecto de análise, é constituído pelas transcrições das entrevistas efectuadas.	42
3.3.4 Sistema categorial	42
3.4 Fidelidade do instrumento	43
4. Apresentação e Discussão dos Resultados	45
4.1 Caracterização do Grupo Estudado	45
Sensei 1	45
Sensei 2	46
Sensei 3	46
4.2 Tarefa descritiva/interpretativa	47
Categoria 1: A filosofia do Karaté	47
Categoria 2: Repercussões da filosofia e da prática do Karaté na vida pessoal	51
Categoria 3: O processo de ensino	52
5. Conclusões	67
6. Referências Bibliográficas	71

Resumo

O Karaté é uma arte marcial que teve a sua origem em Okinawa (Japão) e que se expandiu por todo o mundo, difundindo os seus conteúdos, rituais e filosofia de geração em geração. Tendo, nos dias de hoje, o ensino assumido uma posição significativa e importante, torna-se fundamental perceber como é que os nossos instrutores de Karaté transmitem/desenvolvem a matéria de ensino nas suas aulas, uma vez que a grande maioria não possui qualquer tipo de formação na área, e de que forma a filosofia vivenciada nesta modalidade condiciona aquilo que é ensinado aos alunos e a vida futura destes.

Neste sentido, o nosso grupo de estudo é intencional e seleccionado pelos seguintes critérios de inclusão (*Purposeful Sampling*): graduação mínima de 1º Dan (cinto negro); praticantes do estilo de Karaté *Shotokan*; experiência como docentes neste estilo de pelo menos 10 anos; formação superior; profissões distintas. Assim sendo, o nosso grupo de estudo foi constituído por 3 *Sensei*, tendo sido estes seleccionados em conformidade com os critérios evidenciados anteriormente.

Para procedemos à recolha dos dados realizamos uma entrevista semi-dirigida ao referido grupo de estudo. A informação resultante da aplicação deste instrumento foi sujeita a uma análise do conteúdo, a qual teve em atenção as seguintes categorias definidas *a priori*: A filosofia do Karaté; Repercussões da filosofia e da prática na vida pessoal; e o processo de ensino. Os resultados demonstraram que, no tocante à categoria “filosofia do Karaté”, esta tem uma grande importância, no sentido em que condiciona todo o percurso, desde a escolha da modalidade até à forma como os professores conduzem o processo de ensino e aprendizagem. Assim sendo, parece-nos que o contacto com filosofia e a prática do Karaté poderá trazer repercussões na vida pessoal dos praticantes. Embora não tenhamos encontrado referências na literatura que corroborem ou comprovem esta ideia, os dados recolhidos neste trabalho sugerem-nos que o praticante absorve “os valores” oriundos da prática do Karaté e estes acabam por se reflectir noutros aspectos da sua vida quotidiana. No que se refere à última categoria - “processo de ensino” - concluímos que esta é condicionada pelos aspectos filosóficos, uma vez que os professores de Karaté seguem os métodos de ensino adoptados pelos seus “mestres” independentemente de estes serem correctos ou não.

PALAVRA-CHAVES: Karaté; Filosofia; Ensino-aprendizagem; Modelo de Instrução

Abstract

Karate is a martial art that had its origin in Okinawa (Japan) and that spread through out the world, diffusing its contents, rituals and philosophy from generation to generation. Having the teaching, nowadays, assumed an important and significant position, becomes essential to understand how our karate instructors transmitting/develop the teaching subject in their classes, considering that most of them don't have any kind of formation in the area, and in what way the philosophy lived in this modality conditions what is taught to students and their future lives.

In this sense, our study group is intentional and selected by the following inclusion criterions (purposeful sampling): minimal graduation of 1^o *Dan* (black belt); Karate *Shotokan* style practitioners; 10 year old experience as docent in this style; superior formation; distinct professions. Being so, our study group was built by 3 *Sensei*, being them selected in conformity with the criterions previously established.

In order to proceed to data gathering we carried out a semi-directed interview to the study group. The information resulting of the application of these instruments was exposed to a contents analysis, which had in attention the following categories defined a priori: Karate's philosophy; philosophy's and personal life's repercussions; and the process of teaching. The results demonstrate that, relating to Karate's philosophy category, it has a great importance, in the sense that conditionates all the course, since the choice of the modality until the way how teachers lead the teaching process and learning. Being so, it seems that the contact with Karate's philosophy and practice may bring repercussions in the personal life of the practitioners. Though we haven't found references in literature that corroborate or prove this idea, the data recovered in this work suggest that the practitioner absorbs "the values" derived from Karate's practice and which reflect in other aspects of day life. What refers to the last category (teaching process) we conclude that it is conditioned by the philosophic aspects, considering that Karate's teachers follow the teaching methods adopted by their masters independently of being correct or not.

KEY-WORDS: Karate, Philosophy, Learning-Teaching, Instruction Model

1. Introdução

Etimologicamente didáctica é a arte de “saber ensinar”. Actualmente o termo *didáctica* ultrapassa o seu sentido etimológico, colocando-se no âmbito das Ciências da Educação, na medida em que faz um estudo científico sobre a organização das situações de aprendizagem que cada aluno vivência, com a finalidade de alcançar um objectivo cognitivo, afectivo e/ou motor.

Desta forma, o ensino tem como objectivo a estimulação dos indivíduos levando-os a compreender algo que é importante para o seu desenvolvimento futuro (Graça & Mesquita, 2006). Por conseguinte, o ensino eficaz é aquele que é sensível ao que o rodeia, que questiona os problemas do contexto de ensino e da aprendizagem, assim como as necessidades, os interesses e as capacidades dos alunos (Siedentop, 1991). Segundo esta perspectiva, o treinador/professor necessita impreterivelmente de possuir não só conhecimento do conteúdo, mas também um conhecimento pedagógico do conteúdo. As estratégias didácticas utilizadas pelos treinadores, bem como a sua adequação aos conteúdos, objectivos e nível dos praticantes, são cruciais para a qualificação do processo de treino com jovens.

O Karaté é uma forma de luta com origem remota, pouco conhecida e com marcado desenvolvimento na ilha de Okinawa, no arquipélago Japonês. Noutros tempos era praticado as escondidas e transmitido de geração em geração através dos ensinamentos de pais para filhos. No entanto, muitos mestres perceberam as dificuldades de serem professores dos seus próprios filhos e confiaram a educação destes a terceiros (Funakoshi, 1998 cit. Barreira & Massimi, 2003). Desta forma, deixa de existir um grau de parentesco entre o professor e os alunos e, para que o Karaté continuasse a ser transmitido de geração em geração, o mestre, antes de morrer, elegia um aluno para fazer o seu trabalho, ou caso não elegesse ninguém, o seu sucessor seria o aluno mais graduado (aquele que teoricamente possui mais conhecimentos). É claro que estas sucessões eram muitas vezes alvo de conflito entre os alunos, o que levou a dissidências, justificando-se assim a existência de vários estilos, no Karaté.

Nos dias de hoje, este processo aliado à expansão da modalidade, levou ao aparecimento de formadores que não se encontram suficientemente preparados.

Assim, o objectivo fundamental deste trabalho passa por tentar perceber como é que os professores ensinam/desenvolvem o conteúdo (matéria de ensino) no Karaté e de que forma a filosofia vivenciada nesta modalidade condiciona aquilo que é ensinado aos alunos e a vida futura destes, em particular no estilo *Shotokan*.

Desta forma o trabalho por nós elaborado divide-se em três partes: Uma primeira parte, na qual se pretende um enquadramento teórico do tema em estudo. Este enquadramento encontra-se dividido em vários sub-capítulos e pretende-se que o leitor compreenda a origem do Karaté e as influências culturais a que este esteve sujeito; que adquira uma percepção de como está padronizado o sistema de ensino, ou seja, as graduações dos diferentes níveis, assim como estão estruturados os programas de exame. Os três últimos sub-capítulos fazem uma revisão do estado da arte sobre o processo de ensino – aprendizagem, o desenvolvimento do conteúdo e os modelos de instrução.

A segunda parte do trabalho é dedicada à metodologia e tem como objectivo descrever todo o tipo de procedimentos utilizados, desde a descrição do grupo em estudo, à sistematização do instrumento a utilizar, a sua construção e a sua aplicação para a recolha de dados.

Na terceira parte desta monografia apresentamos e discutimos os resultados obtidos.

Por último, serão expostas as conclusões deste estudo com reflexões acerca do que os resultados nos permitiram inferir sobre a forma como os professores de Karaté desenvolvem o conteúdo da aula contribuindo, desta forma, para alertar todos os que, directa ou indirectamente, têm responsabilidade na formação e educação dos jovens.

2. Revisão da Literatura

2.1 Da história do Karaté

A história do Karaté é difícil de ser retratada. Parece não existir uma data ou uma época em que possamos verdadeiramente definir o aparecimento do Karaté. Através de historiadores deste tema, sabemos que o Karaté na sua forma mais primitiva, surgiu na Índia há 5 mil anos atrás (Cunha & Carvalho, 1989; Haine, 1995; Nakazawa, 1999). Contudo, muitos historiadores afirmam que a forma como conhecemos o Karaté actualmente desenvolveu-se na ilha de Okinawa (Pflüger, 2000), à época uma nação independente e culturalmente influenciada pela China e pelo Japão (Mitchell, 1992). Segundo Mitchell (1992), vários mestres de artes marciais em Okinawa deslocavam-se secretamente à China com o intuito de aumentarem os seus conhecimentos. Este intercâmbio cultural fez com que estes mestres levassem os diferentes tipos de Kung-Fu¹ para Okinawa. Durante vários anos, esta permuta de conhecimentos realizou-se de forma não sistemática (Pflüger, 2000). Os mestres de Okinawa, com o objectivo de darem um nome às diversas artes de luta, que se desenvolveram por influência dos países em seu redor, elegeram a palavra Karaté que nessa altura significou “mão da China” (Mitchell, 1992; Pflüger, 2000). Segundo Pflüger (1969) devido à proibição da posse de armas a que os habitantes de Okinawa estavam sujeitos, o Karaté desenvolveu-se até adquirir a sua forma actual. Desta forma, cada mestre desenvolvia técnicas segundo as suas características físicas e mentais, as características dos alunos e segundo as localidades de influência, o que contribuiu para a existência de uma grande diversidade no Karaté e, conseqüentemente, o aparecimento de inúmeros estilos.

A expansão do Karaté de Okinawa para o Japão ficou a dever-se a Funakoshi que realizou a primeira demonstração pública de Karaté em 1922, a convite do Ministério da Educação Japonês (Nakayama, 1977; Nakazawa,

¹ Arte marcial Chinesa denominada de *Wushu*, também conhecida por kung fu e que significa “bem executado” (Mitchell, 1992).

1999). O sucesso foi tanto que Funakoshi foi convidado a permanecer no Japão para dar palestras e ensinar Karaté.

Mais tarde, em 1929, Funakoshi defende que o nome desta arte marcial deveria ser alterado de “mão da China” para “mão vazia²”. Este processo de alteração levou alguns anos e só em 1935, segundo Nakayama (1977), ou em 1936 segundo Mitchell (1992) é que se tomou a nova denominação (mão vazia). Funakoshi, em 1936, funda o seu próprio *dojo*³ chamado *Shoto* que significa “pinheiro ondulante” (Figueiredo, 2006). O aumento do número de alunos e de centros de treino, aliados à avançada idade de Funakoshi para se deslocar e os supervisionar, desencadeou a criação de um regulamento, de um programa de ensino e a padronização dos requisitos necessários para atribuição das distintas graduações (*dan*⁴ e *kyu*⁵), com o objectivo de seleccionar estudantes mais avançados para leccionarem as suas aulas, ficando ele responsável pela supervisão das mesmas (Figueiredo, 2006).

É com base nestes feitos que muitos consideram Gichin Funakoshi o pai do Karaté Moderno (Mitchell, 1992; Pflüger, 2000).

Contudo, o *Shotokan* não foi o único estilo a desenvolver-se; os estilos mais reconhecidos actualmente são: o *Goju-ryu*, o *Shito-ryu* e o *Wado-ryu* que foram desenvolvidos por Chojun Miyagi, Kenwa Mabuni e por Hironori Ohtsuka, respectivamente (Pflüger, 2000). Este reconhecimento levou a Federação Mundial de Karaté a aprovar apenas estes quatro estilos nas competições de *Kata*⁶ e a formar os seus árbitros.

O Karaté deve ser entendido como um produto essencialmente cultural e, como tal, foi adquirindo significados e assimilando características de diversas época e origens (Figueiredo, 1987). Assim sendo, como em outras modalidades, com um número elevado de adeptos surge a perspectiva competitiva institucionalizada. Contudo, este movimento tem bastantes opositores que afirmam que as regras competitivas deformam os princípios tradicionais do Karaté como arte marcial (Figueiredo, 1994). Segundo este

² Sem a utilização de armas

³ Local onde decorre a prática do Karaté – Local de treino

⁴ Graduação para cintos negros

⁵ Graduação inferiores ao cinto negro

⁶ Combinação de técnicas predefinidas executadas numa determinada ordem. Estas combinações variam de estilo para estilo.

autor “não há dúvidas que o fenómeno competitivo, principalmente devido à regra do controlo dos impactos, modificou formalmente a actividade a vários níveis” (Figueiredo, 1994 p. 14).

2.2. Da Filosofia

2.2.1. As influências religiosas no Karaté

O Karaté desenvolveu-se num ambiente extremamente influenciado por uma mentalidade religiosa que provinha sobretudo do Xintoísmo, religião nativa do Japão, do Zen Budismo e do Confucionismo (Barreira & Massimi, 2003).

O Xintoísmo é uma religião tradicional japonesa, intrinsecamente ligada à cultura e modo de vida japonesa. Esta religião é constituída por um conjunto de crenças e práticas religiosas de tipo animista e expressas em manifestações sociais e atitudes individuais, não apresentando qualquer tipo de fundador, escrituras sagradas oficiais ou dogmas. Por não considerar um único Deus mas sim vários “Deuses” é classificada como uma religião que tem como características principais o politeísmo⁷ e o animismo⁸ (Gaarder, Hellern & Notaker, 2007).

O Budismo começa por ser uma filosofia de vida mas aos poucos torna-se numa religião. O seu criador foi *Siddhartha Gautama* um príncipe indiano que viveu durante muitos anos afastado da realidade vivida pelo povo e quando é confrontado com o sofrimento a que o seu povo estava sujeito, decide partilhar dessa dor em busca de uma forma de a extinguir. Desta forma, durante muito tempo meditou, e jejuou, tendo mais tarde abandonado estas práticas pois passou a crer que não era o sofrimento físico que trazia a purificação espiritual, mas sim o desapego das coisas mundanas (Gaarder, Hellern & Notaker, 2007). Assim sendo, “o objectivo do Budismo é permitir aos seres humanos alcançar a serenidade e a paz mediante a transcendência do sofrimento e para isso não nos devemos apegar a coisa alguma, pois inevitavelmente um dia perdemos aquilo a que somos apegados” (Gonzaga &

⁷ Doutrina ou religião que admite uma pluralidade de deuses.

⁸ Doutrina segundo a qual a alma é o princípio das funções vegetativas e das funções mentais.

Gonzaga, 2001, p.23). O Zen budismo surge da união entre o budismo do ramo *Mahayana* e o Zen. Surgiu na China sendo depois desenvolvido no Japão, na Coreia, e no Vietname. Os seus princípios criticam o estudo de textos e o desejo por realizações mundanas, recomendando a dedicação à meditação (*Zazen*⁹) como forma de experimentar a mente e a realidade de maneira directa.

Já o Confucionismo começou por ser um sistema filosófico chinês, criado por Confúcio (*K'un Fu-Tse*), tendo sido no séc. XII corrompido nos seus ideais iniciais sendo-lhe inculcadas ideias para além do físico, passando assim a ser considerado uma religião. Assim, o objectivo do Confucionismo era pregar a resignação, inculcando lealdade e obediência nos homens (Gaarder, Hellern & Notaker, 2007). Confúcio achava que estes valores seriam recuperados através do condicionamento dos hábitos (pela prática de um comportamento ritual) de modo a evitar os excessos.

2.2.2 O Karate-do

Como já vimos anteriormente, Karaté significa mãos vazias e “Do” significa caminho, portanto a tradução deste vocábulo será o caminho das mãos vazias ou o caminho das mãos desarmadas.

Contudo, e mediante a filosofia budista, vivida na altura, as lutas realizadas pelas artes marciais não poderiam ser justificadas apenas como uma forma de defesa pessoal e muito menos como forma de ataque. Isto era inadmissível numa doutrina tão rígida como a budista que perseguia o alcance da serenidade e da paz mediante a transcendência do sofrimento. Assim sendo, os monges viram-se obrigados a contornar este problema e, para isso, modificaram e adaptaram uma nova filosofia às lutas, criando um Deus para as artes marciais – o *Budo* (Deus da guerra). Para que os praticantes desta filosofia pudessem prestar culto a *Budo* deveriam fazer uma série de orações e juramentos, dentro dos quais se destaca a proibição do porte de armas e a ocorrência ao confronto físico apenas e exclusivamente na ausência de uma opção pacífica. Os adeptos desta filosofia sujeitavam-se a treinos em

⁹ Posição para a meditação

montanhas, onde a respiração é dificultada pelas condições atmosféricas, e a treino ao ar livre nos piores dias de Inverno. Isto, além de ser uma forma de prestar culto a *Budo*, era também uma forma de ensinar os praticantes a controlar a dor, o frio e a respiração.

O principal objectivo das artes marciais é o autocontrolo, e através dele acredita-se que é possível concentrar toda a energia corporal em apenas um único ponto e utilizá-la contra o adversário (Figueiredo, 2000). Assim a filosofia implícita do Karaté exige que os seus praticantes sigam um conjunto de regras.

Da mesma forma que quando entramos na igreja nos benzemos e fazemos silêncio, no Karaté fazemos uma saudação no início e final da aula, antes de entrarmos para o local de treino e antes de treinarmos com determinado colega (adversário). No fundo, trata-se de um ritual de cortesia e de boas maneira, sinal de respeito e obediência (Funakoshi, 1994, cit. Nakazawa, 1999). Esta filosofia só pode ser entendida se virmos o Karaté como uma arte, que não se preocupa exclusivamente com a aquisição de certas habilidades defensivas mas sim, com a formação de um indivíduo bom e honesto. Assim sendo, Funakoshi considera que o objectivo do Karaté é a formação do carácter dos indivíduos. Por outras palavras, o desenvolvimento pessoal (carácter, espírito, personalidade, honestidade) é mais importante do que a aquisição das habilidades. Estas são um meio para se chegar a este fim (Nakazawa, 1999).

Tendo o Karaté como finalidade o desenvolvimento pessoal, a atitude ofensiva é vista como um ultraje aos princípios do Karaté. O praticante de Karaté não pode ter uma predisposição mental para utilizar o Karaté em lutas, nem envolver-se em conflitos onde possa ser obrigado a utilizar a sua arte. Deve, sim, manter uma atitude pacífica, serena e harmoniosa, tentando obter o controlo da situação, ou seja, controlo do equilíbrio mental. O Karaté não é, nem jamais foi, meramente, uma forma bruta de autodefesa. Pelo contrário, quem realmente domine a arte do Karaté tomará cuidado para não se aventurar em situações ou lugares perigosos, onde possa ser forçado a usar esta arte (Funakoshi, 1994, cit. Nakazawa, 1999).

O Karaté deve ser visto como uma busca constante de auto-conhecimento, que leva à consciencialização dos indivíduos através da avaliação dos seus actos e, desta forma, contribua para o seu desenvolvimento pessoal.

2.2.3. Os preceitos do Karaté-do

Funakoshi (s.d)¹⁰ apresenta os vinte preceitos segundo os quais a prática do Karaté se deve guiar:

1. o Karaté começa e termina com cortesia. Ou seja, inicia e termina com uma saudação;
2. no Karaté não existe atitude ofensiva. O primeiro movimento nunca é de ataque;
3. o Karaté é um assistente da justiça;
4. primeiro aprende a controlar-te e só depois a controlar os outros;
5. o espírito é mais importante que a técnica,
6. evitar o descontrolo mental;
7. os infortúnios são causados pela negligência;
8. o treino de Karaté não se limita ao *dojo*;
9. o Karaté acompanhar-te-á durante toda a vida;
10. o Karaté dará frutos quando associado à vida quotidiana;
11. o Karaté é como água quente. Se não receber calor constantemente torna-se água fria;
12. não pense em vencer, pense em não ser vencido;
13. a vitória depende da capacidade que os indivíduos têm em distinguir os pontos vulneráveis dos pontos não vulneráveis;
14. mude de atitude conforme o adversário;
15. imagine que os membros de seus adversários são como espadas;
16. para cada homem que sai no portão, existem milhões de adversários;
17. no início os seus movimentos são artificiais, mas com a evolução tornam-se naturais;

¹⁰ <http://www.fska.com/about/precepts>

18. a execução técnica deve ser correcta, contudo a sua aplicação poderá ser diferente;
19. não se esqueça de aplicar correctamente: (a) alta e baixa intensidade de força; (b) relaxação e contracção muscular; (c) técnicas lentas e rápidas;
20. estudar, praticar e aperfeiçoar-se sempre.

2.2.4. O Dojo Kun¹¹

As máximas do Karaté são os princípios sobre os quais o treino deve assentar. Devem ser apresentadas no início da aula durante o cerimonial de saudação (*Dojo-Kun*) e na sua língua original (Japonês). Segundo Nakazawa (1999) as máximas são as seguintes:

Hitotsu, Jinkaku Kansei ni Tsutomuru Koto (Carácter)

O principiante deve concentrar-se na formação do carácter. A construção do carácter resulta do aperfeiçoamento técnico através da repetição e de um treino rigoroso e disciplinado. O espírito guerreiro é um dos requisitos para a formação do carácter, que só se desenvolve quando o aluno vai ganhando confiança nas diferentes técnicas. É um caminho árduo e longo.

Hitotsu, makoto no michi o mamuru koto (Sinceridade)

Ser fiel é uma tradição forte de samurai e uma extensão da influência da doutrina de Confúcio no Karaté. Portanto, o aluno deve ter fé no seu Sensei (professor/mestre) e deve dar provas da sua lealdade ao longo do tempo. Este comportamento não é habitual na cultura Ocidental.

Hitotsu, doryuoku no seishin o yashinau koto (Esforço)

O esforço é tido como algo necessário para se alcançar a mestria da arte. A mestria só pode ser alcançada através do esforço árduo e do sacrifício.

¹¹ Ritual das máximas

O aluno que se esforce será reconhecido pelo seu Sensei que se disponibilizará para o ajudar.

Hitotsu, reigi o omonzuru koto (Etiqueta)

O respeito é extremamente importante quer na cultura Ocidental quer na cultura Oriental. No treino de Karaté podemos ver que os alunos estão constantemente a curvar-se perante o Sensei (sinal de respeito). Devemos mostrar respeito em tudo o que fazemos e em todos os locais independentemente de onde estamos ou vamos. Temos a obrigação de estender este respeito a todos: pais, professores, educadores, leis, natureza, falecidos, etc.

Hitotsu, kekki No yu o imashimuru Koto (Auto-controlo)

A agressão deve ser auto-controlada pois não é justo que um lutador treinado use esta arte contra uma pessoa inexperiente. O karateka deve saber afastar-se das brigas, uma vez que possui um auto-controlo de todas as suas acções e emoções. O aluno deve saber reprimir o espírito de agressão.

Para o Comité Olímpico Internacional todos os desportos individuais deveriam assimilar algumas das virtudes aplicadas e respeitadas pelo Karate-do¹², tais como o respeito pelos outros competidores e o respeito pelas regras/normas. A grande diferença entre a maior parte dos desportos e o Karate-do reside numa participação física e mental correcta que não implica necessariamente vencer uma competição ou o receber um cinto preto.

2.3 Do sistema de ensino

2.3.1 Sistema de graduações e programa de exame

Em qualquer dos estilos de Karaté existe um sistema de graduação, bem como um programa de exame correspondente a cada graduação (nível).

¹² Via do Karaté

No entanto, o sistema de graduações bem como o programa de exames não são definidos por nenhuma entidade internacional ou nacional. Como já foi referido, Funakoshi foi o responsável pela elaboração do regulamento, dos programas de ensino e pela formalização dos requisitos necessários para atribuição das distintas graduações (*dan*¹³ e *kyu*¹⁴) (Figueiredo 2006).

Contudo, com o passar do tempo, estes programas sofreram alterações e variam consoante o estilo que se pratica e segundo as linhas que cada mestre segue, como fruto da interpretação das diferentes técnicas. Todos os estilos de Karaté apresentam um sistema de graduações organizado, em duas etapas. Uma primeira etapa com uma organização por ordem decrescente iniciando-se no cinto branco (9º ou 8º *kyu* dependendo do estilo) até ao cinto castanho (1º *kyu*) e a segunda é organizada por ordem crescente que vai desde 1º *dan* (cinto negro) até ao 10º *dan* (cinto negro) (Mitchell, 1992).

Os programas de exames são constituídos por três dimensões de organização da prática (Figueiredo, 2000) ou como denomina Mitchell (1992) três tipos de treino. A primeira parte chama-se *Kihon* (técnica de base), trata-se da repetição sistemática de um ou de vários gestos técnicos com o objectivo de os aperfeiçoar. A segunda é designada de *Kata* e resulta da combinação de técnicas predefinidas executadas numa determinada ordem e sem oposição (Mitchell, 1992). O treino do *Kata* permite o desenvolvimento da técnica, do ritmo, do equilíbrio e da concentração. O estilo Shotokan é constituído por vinte e seis *Kata* que se encontram divididos em três grupos (básicos, intermédios e avançados). Os *Kata* existem em todas as artes marciais do extremo oriente não sendo, por isso, um método de treino próprio do Karaté (Habersetzer, 1992); foram criados tendo como finalidade transmitir os conteúdos de ensino de geração em geração (Pflüger, 2000). E, por fim, a última parte, o *Kumite* que pode ser entendido como a aplicação dos fundamentos aprendidos no *Kata* a um ou vários oponentes (Kanazawa, 1987 e Nakayama, 1977). Na aplicação das diferentes técnicas é proibido tocar no alvo, o que leva à interrupção das técnicas antes de atingir o ponto vital do oponente. Segundo Nakayama (1977), o *Kumite* divide-se em 5 partes a saber: *Gohon Kumite*, *Sanbon Kumite*, *Kihon*

¹³ Graduação para cintos negros

¹⁴ Graduação inferiores ao cinto negro

Ippon Kumite (formas de combate predefinidas), *Jiyu Ippon Kumite* (forma de combate semi-livre) e *Jiyu Kumite* (combate livre).

No entanto, existem estilo ou linhas de Karaté que consideram mais uma dimensão chamada *Bunkai* que consiste na aplicação de acções técnico-tácticas específicas retiradas dos *kata*.

Os programas de exame consistem na avaliação dos elementos constitutivos da organização técnica da modalidade (**Figueiredo, 2000**).

2.3.2. Os princípios das técnicas

O Karaté como qualquer desporto contribui beneficemente para a saúde dos indivíduos, revelando melhorias na condição física dos sujeitos, na aptidão motora, na integração social, na realização pessoal e vocacional, no prazer, no convívio e na capacidade para participar e compreender outras culturas.

Segundo Gonçalves (1989), a prática do Karaté leva ao aperfeiçoamento físico geral e multilateral, equilibrado e harmonioso, não sobrevalorizando uma determinada aptidão ou capacidade em relação as restantes.

Este aperfeiçoamento só é conseguido através da exercitação das diferentes técnicas de Karaté.

Em apenas pouco tempo qualquer um consegue aprender as diversas técnicas do Karaté, mas torná-las eficazes requer uma prática regular e um elevado índice de concentração. Os princípios são aspectos que vão sendo adquiridos com o tempo de prática, de forma a maximizar e a potencializar as nossas técnicas, quer sejam de ataque ou defesa. Embora o Karaté tenha surgido numa perspectiva de defesa, temos de treinar os ataques como um meio para tornar a defesa mais eficaz (Nakayama, 1977). Desta forma a execução de qualquer técnica de Karaté assenta em vários princípios que contribuem para tornar as técnicas mais eficazes. Nakawama (1977) denomina os seguintes princípios:

1. A forma – é essencial para uma correcta execução das técnicas. Está relacionada com princípios físicos e fisiológicos. A boa forma esta intrinsecamente ligada a um bom equilíbrio (sobretudo na execução dos pontapés uma vez que o corpo tem de estar equilibrado no outro membro

inferior), a um elevado grau de estabilidade (estabilidade articular que suporte a força do impacto) e a ordenação dos movimentos de cada parte do corpo, uma vez que estes são executados numa sequência rápida, no menor tempo possível.

2. Força e velocidade – no Karaté/artes marciais o uso apenas da força muscular não tornará a técnica eficaz. A técnica para ser eficaz resulta da contracção máxima de todos os músculos no momento do impacto, estando desta forma, intrinsecamente dependente da velocidade de execução da técnica.

3. Contracção e descontracção muscular – a execução de uma técnica eficaz prende-se com o facto de sabermos como e quando contrair e descontrair os músculos. Segundo Nakayama (1977), a contracção muscular necessária para a execução de uma técnica deverá ser gradual para que, no momento em que se atinge o alvo, o corpo esteja todo contraído. Seguindo-se depois uma fase de descontracção. Ou seja, “a contracção deve começar do zero e culminar em cem por cento no impacto, retornando imediatamente a zero” (Nakayama, 1977 p. 50). Não se deve realizar todo o movimento em contracção total, porque assim, a execução da técnica será mais lenta havendo maior perda de energia.

4. Fortalecimento da resistência muscular – a eficácia dos ataques e das defesas resulta também do desenvolvimento de músculos fortes, elásticos e bem treinados, assim como da compreensão de quais são os músculos que devem ser recrutados em determinado movimento. Esta compreensão contribui para uma maior rentabilização muscular, minimizando desta forma as perdas de energia provenientes do trabalho desnecessário de determinado músculo.

5. Ritmo e controlo do tempo – o ritmo prende-se com três factores principais: força, rapidez ou lentidão da técnica e descontracção/contracção muscular. Cada *Kata*¹⁵, combate ou técnica tem o seu próprio ritmo. O ritmo do *Kata* encontra-se estipulado e varia de *Kata* para *Kata*, assim como de executante para executante. O ritmo do combate é muitas vezes determinado pelo adversário ou pelo tipo de técnica que pretendemos executar. As técnicas

¹⁵ Combinação de técnicas predefinidas executadas numa determinada ordem.

apresentam ritmos diferentes, consoante se tratam de técnica duplas (dois gestos técnicos) ou triplas (três gestos técnicos). Por exemplo, nas técnicas duplas, os movimentos devem ser executados um a seguir ao outro sem grandes paragens. No caso das técnicas triplas, o primeiro movimento é isolado e existe uma pequena pausa antes da realização dos outros dois, que devem ser seguidos.

6. Rotação da anca – é feita à custa da rotação interna (no ataque) e externa (na defesa) do íliaco sobre o fémur. Esta movimentação exerce um papel fundamental nas diversas técnicas uma vez que aumenta a força explosiva no final do movimento e, conseqüentemente, intensifica a força da parte superior do corpo.

7. Respiração – a respiração deve ser coordenada com a execução das técnicas. A expiração deve ocorrer no momento de impacto, tanto para as técnicas defensivas como para as ofensivas. A inspiração deve ser realizada no momento de preparação das técnicas.

Se realizarmos uma sequência de defesa – ataque (contra-ataque) a expiração total deverá ocorrer no momento de impacto da técnica ofensiva (uma vez que as técnicas duplas são realizadas sem paragens). A inspiração neste caso é realizada de uma forma rápida e no momento em que identificamos qual o ataque que temos de defender. No caso particular de técnicas triplas (com três gestos técnicos) o primeiro movimento é isolado e no momento de impacto deve-se expirar mas nunca totalmente. Executando-se os outros dois gestos técnicos (seguidos) expirando-se a porção de ar que ainda se encontra nos pulmões. A inspiração ocorre no início do movimento (no momento de preparação das técnicas).

2.4 Do processo de ensino e aprendizagem

Graça & Mesquita (2006, pp. 207) definem ensino como “uma actividade cujo desígnio primordial é fomentar ou ajudar alguém a aprender algo tido como valioso para a sua formação e a desenvolver a sua personalidade, as suas possibilidades de compreensão e de acção no mundo. Desta forma o

processo de ensino e aprendizagem será um processo dinâmico entre quem aprende (aluno), quem ensina (professor) e a matéria de ensino (Graça, 2001). É a forma como procedemos para que um sujeito compreenda algo que é importante para a sua formação. A aprendizagem diz respeito às alterações na capacidade de um indivíduo para desempenhar uma habilidade; uma melhoria relativamente permanente do desempenho como resultado da prática ou da experiência (Magill, 2001). No entanto, existem vários factores que regulam e condicionam este processo: tempo de prática, a motivação do indivíduo ou as condições externas que o rodeiam.

Desta forma, o ensino do Karaté deverá ser um processo orientado para o desenvolvimento dos alunos, e para que exista aprendizagem os alunos têm de completar um percurso de aquisição e desenvolvimento de técnicas que recaem sob diferentes domínios (Dias, 2002).

Por conseguinte, o ensino eficaz é aquele que é sensível ao que o rodeia, que questiona os problemas do contexto de ensino e da aprendizagem, assim como as necessidades, os interesses e as capacidades dos alunos (Siedentop, 1991). Contudo, é problemático compreender uma educação eficaz no que respeita a aprendizagem dos alunos, pois as transformações que ocorrem nos alunos são muitas vezes complexas, a longo prazo, multidimensionais e de difícil mediação (Rink, 1996).

O processo de ensino e aprendizagem pode ser examinado como um sistema ecológico. Ou seja, como um sistema com equilíbrio delicado que pode ser alterado quando existem irregularidades ou modificações nesse equilíbrio. O processo de ensino aprendizagem é influenciado por três sistemas principais, desenvolvendo-se cada um destes sistemas, conjuntamente, em torno de tarefas. Estes sistemas compreendem (1) um sistema de tarefas de gestão – referem-se aos aspectos comportamentais e organizacionais, (2) um sistema de tarefas de aprendizagem – estão relacionadas directamente com a matéria a ensinar e (3) um sistema de interações sociais entre os alunos e alunos e professores – que comporta as relações mantidas e desenvolvidas pelos alunos (Siedentop, 1991). É através do sistema de tarefas de aprendizagem que o professor vai desenvolver os conteúdos a ensinar.

Para que o professor desenvolva o conteúdo da aula com qualidade é necessário que possua conhecimentos acerca da matéria de ensino. Segundo Shulman (1987), o conhecimento do professor é composto por sete categorias (cit. Grossman, 1990 p.5). Quatro delas referem-se a conhecimentos e informações necessárias, mas que não estão directamente relacionadas com a matéria de ensino, a saber: conhecimento pedagógico geral; conhecimento dos alunos e das suas características; conhecimento do contexto educativo e conhecimento dos fins, objectivos e valores educativos. As restantes três categorias referem-se à especificidade do conteúdo curricular: conhecimento do conteúdo (matéria); conhecimento pedagógico do conteúdo e conhecimento curricular do conteúdo (Metzler, 2000). Mais tarde, Grossman (1990) baseando-se nas diferentes categorias definidas por diversos autores, apresenta um modelo de conhecimento do professor em que o conhecimento pedagógico do conteúdo assenta em quatro componentes: (1) Conhecimento dos propósitos para o ensino da matéria – tem como objectivo contribuir para a construção do indivíduo enquanto pessoa; (2) Conhecimento curricular do conteúdo – é o conhecimento dos meios de organização e de preparação da matéria para a instrução; (3) Conhecimento das estratégias e das formas de representação da matéria – são as transformações que o professor realiza na matéria que ensina de forma a tornar a matéria compreensível aos alunos, ou seja, funciona como um apoio nas actividades de aprendizagem através dos pontos que enfatiza e (4) Conhecimento da compreensão dos alunos – O professor terá que ter conhecimento dos alunos no que se refere à forma como os alunos compreendem a matéria, as dificuldades concretas com determinados conteúdos, e nas confusões, erros típicos, concepções pessoais e falsas concepções.

2.4.1 Desenvolvimento do Conteúdo

O interesse da investigação do ensino tem como objectivo primordial o aperfeiçoamento das práticas de ensino e aprendizagem (Graça, 2001). Uma das características que distingue o professor principiante do professor experiente assenta na aptidão que este tem em relacionar e transformar, caso

seja necessário, o conteúdo de modo a aplicá-lo eficazmente, segundo as necessidades dos alunos (Rink, 1993). Shulman (1986) utiliza a expressão Conhecimento Pedagógico do Conteúdo para denominar a ideia anterior (cit. Graça, 2001 p.107). Portanto, segundo Dewey (cit. Grossman, 1990 p. 7; Graça, 2001 p. 108) o professor tem de “psicologizar a matéria” de ensino, de forma a torná-la compreensível para os seus alunos.

O processo de ensino é um sistema bastante específico que se encontra dependente de vários factores como, por exemplo, do contexto em que se insere, dos objectivos que se pretendem atingir, do envolvimento, do nível de desempenho dos alunos, que leva o professor a uma constante adaptação e reestruturação do processo de ensino. Deste modo, o professor terá de ter a capacidade de transformar o conhecimento disciplinar assente no conhecimento da substância e da sintaxe da disciplina, e que requer conhecimento dos alunos e da aprendizagem, do currículo e do contexto, dos propósitos e objectivos do ensino da matéria (Grossman, Wilson & Shulman, 1989).

Segundo Rink (1993) para que o conteúdo se desenvolva de uma forma eficaz é necessário que as sequências de aprendizagem se realizem do simples para o complexo; que a atenção do professor se concentre nos desempenhos dos alunos e que proporcione oportunidades para que todos os alunos apliquem as habilidades. Por outras palavras, o objectivo é proporcionar aos alunos uma sequência de experiências e aprendizagens apropriadas que tenham em atenção as distintas fases por que passa a aprendizagem.

Assumimos então, que o conteúdo é essencial para o processo de ensino aprendizagem, pois é neste, que se enquadra o conhecimento. A estrutura do conhecimento (*Knowledge Structure*) é um modelo compreensivo para o conhecimento do conteúdo, constituído por oito módulos (Vickers, 1990). O módulo um faz uma análise do desporto ou de uma determinada actividade numa estrutura hierárquica de conhecimentos, isto é, faz a análise de um conteúdo. O módulo dois analisa o envolvimento de ensino aprendizagem, ou seja, analisa o envolvimento em termos da segurança, das facilidades e dos equipamentos. O terceiro módulo faz a análise dos

alunos/atletas com que o professor/treinador vai trabalhar, ou seja; faz-se uma avaliação aos conhecimentos dos alunos. O quarto módulo respeita às decisões que os professores vão ter de tomar em consequência das análises dos módulos anteriores. Assim os professores terão de programar a extensão e a sequência dos conteúdos a abordar nas suas aulas. No módulo cinco os professores definem os objectivos, portanto, aquilo que espera que os alunos realizem no final da aula, da unidade temática ou da época desportiva. No módulo seguinte é necessário que os professores reflectam e determinem o modo como se irá realizar a avaliação do processo e do produto do ensino e aprendizagem. O módulo sete assenta na criação de tarefas e sistemas de tarefas que, de alguma forma, ajudem os alunos a alcançar os objectivos propostos pelo professor. E finalmente, o módulo oito que se refere às aplicações práticas.

É no módulo quatro que se insere o conhecimento curricular. A estruturação do processo de instrução tem como base os seguintes pressupostos: (1) a configuração do processo de instrução é efectuada a partir da natureza dos conteúdos, são estes que impõem os objectivos e as estratégias específicas de ensino e de aprendizagem; (2) a estruturação do conteúdo não se limita a um tipo de organização metodológica, contemplando a possibilidade de se recorrer a progressões, com sentidos distintos, por exemplo, base para o topo (*bottom –up*) ou do topo para a base (*top-down*), (no caso do Karaté utilizamos da base para topo, uma vez que os gestos técnicos precisam de ser aprendidos isoladamente, para que depois de se aprenderem os *kata* possam ser aplicados no *kumite* (combate)) e (3) a sequência dos conteúdos contempla uma articulação vertical e outra horizontal. As progressões podem ocorrer dentro de uma mesma tarefa (progressão intra-tarefa) ou de uma tarefa para uma outra (progressão inter-tarefa). Na progressão intra-tarefa, a progressão ocorre dentro da mesma tarefa, de forma a trabalhar o mesmo conteúdo explorando todas as suas variantes, por exemplo o *Kumité*, enquanto que na progressão inter-tarefa, passamos de tarefa para outra totalmente diferente, por exemplo os *Kata*, (passamos de um

conteúdo para outro) (Rink, 1993). Portanto, numa progressão inter-tarefa pode existir sempre uma progressão intra-tarefa.

O conteúdo será mais fácil de manipular e de apreender, quanto mais delineado, pensado e estruturado estiver o processo de instrução. Deste modo, os professores deverão ter um conhecimento adaptado às exigências do ensino, tendo em atenção os interesses e aptidões dos alunos, criando analogia entre os conteúdos e apoiando os alunos no desenvolvimento de novas aprendizagens (Vickers, 1990). Para isso terão necessariamente de conhecer o conteúdo, identificar a sua natureza, interiorizar a informação, caso contrário, dificilmente transmitirão a informação de forma conveniente, ou não conseguirão transmiti-la totalmente (Rink, 1994). Para desenvolver, então, o conteúdo é necessário planear determinadas tarefas. As tarefas têm como objectivo organizar e estruturar o conhecimento dos alunos que advém de situações instrucionais e, por este facto, são consideradas importantes nas salas de aulas (Doyle, 1983 cit. Doyle, 1992). Estas são construídas de acordo com os propósitos que se pretendem atingir ou alcançar em determinado momento (Siedentop, 1991); dizem respeito, às actividades desenvolvidas dentro da sala de aula e regulam o confronto dos alunos com determinado conteúdo, organizando desta forma os seus pensamentos (Doyle cit. Graça, 1997). Assim, surge a tarefa como sendo a ponte pela qual os alunos contactam com o currículo e organizam o pensamento acerca do conteúdo de aprendizagem (Doyle, 1992). Portanto a tarefa integra o objectivo proposto pelo professor e as operações desenvolvidas pelos alunos (pensamentos e acções) com o intuito de atingir o objectivo.

Numa aula, o desenvolvimento do conteúdo por parte do professor pode ser entendido através da análise do tipo de tarefas que são apresentadas. O desenvolvimento do conteúdo é conseguido através da integração de diversos tipos ou funções das tarefas. Rink (1993) propôs a categorização das tarefas de instrução tendo em conta o propósito relacionado com o desenvolvimento das competências. Assim consideram-se:

- Tarefas de informação – fornecem informação aos alunos sobre a tarefa a realizar, proporciona uma explicação sobre as exigências da tarefa;

- Tarefas de refinamento – estão relacionadas com a qualidade de execução e os desempenhos dos alunos. A melhoria diz respeito à dimensão da qualidade da execução e focaliza-se num desempenho específico com a informação específica que assiste o desenvolvimento de determinada habilidade;
- Tarefas de aplicação – fornecem oportunidades dos alunos aplicarem as suas habilidades em situações específicas. Concentram-se no “como usar” o movimento;
- Tarefas de extensão – facultam progressões de tarefas sequenciadas que desafiam os estudantes a executar determinado conteúdo em situações cada vez mais difíceis. Estas tarefas manipulam a dificuldade ou a complexidade dos objectivos das habilidades motoras durante a aula, por mudança das condições de realização ou do “focus” dos objectivos da tarefa (Rink, 1991).

Para que ocorra aprendizagem é necessário que as tarefas sejam apropriadas aos alunos. Ou seja, os objectivos e propósitos destas devem ser apropriados as características individuais dos alunos (Rink, 1996).

Anderson (1989) define as tarefas como sendo quaisquer actividades relacionadas com a instrução, comumente determinadas pelo professor e tendo como objectivo adquirir e/ou aplicar conhecimentos, habilidades ou estratégias.

Por isso, as tarefas devem ser ajustada ao nível dos alunos, devem ser capazes de os manter interessados, permitindo que o aluno capte o que necessita de uma forma divertida. A relação professor - aluno, aluno - oponente e aluno - tarefa condiciona o trajecto que decorre desde a apresentação da tarefa pelo professor até à realização da tarefa pelo aluno. Assim, e como em todas as relações admite-se a possibilidade de existir interferências variadas que condicionem a resposta do aluno podendo esta não corresponder à tarefa estabelecida pelo professor. Denominamos de tarefa congruente, a resposta dos alunos que corresponde à tarefa determinada pelo professor (Siedentop, 1991).

Para que os professores consigam desenvolver o conteúdo para que os alunos o apreendam é necessário que as tarefas de aprendizagem decorram numa progressão correcta. Entende-se por progressão como o aumento sequencial (do mais simples ao mais complexo) dos níveis de exigência. Os professores devem iniciar o ensino num nível de dificuldade ou complexidade mais baixo e gradualmente ir aumentando a dificuldade ou a complexidade das tarefas. Mas nem sempre os professores conseguem aumentar a dificuldade ou a complexidade de uma forma gradual, as vezes vêem-se obrigados a reduzir ainda mais a complexidade e a dificuldade (Rink, 1993). Para reduzir a dificuldade os professores podem recorrer a fragmentação da habilidade de forma a realizar uma prática progressiva por elementos. Porém, existem algumas habilidades que não podem ser fragmentadas, porque este procedimento destrói o “*timing*” do movimento. Contudo, os iniciantes podem beneficiar desta fragmentação desde que esta não seja prolongada no tempo e que seja integrada na habilidade original (Rink, 1996).

2.4.2 O ensino e aprendizagem do Karaté

O processo de ensino e aprendizagem do Karaté, como em qualquer outra modalidade, realiza-se por fases, que, por sua vez se podem desdobrar em etapas. Distintos autores (Fitts & Posner, 1967, cit. Magill 2001; Meinel, 1984; Schmidt, 1991) podem denominá-las de modo diferente, mas o significado semântico dos termos são equivalentes: uma primeira fase de apropriação, uma segunda de aperfeiçoamento, e uma terceira de automatização. Ou se quisermos: introdução, exercitação, consolidação e aplicação variável.

O que parece ser diferente no Karaté é, mais uma vez, a terminologia. A primeira fase é denominada *Shu* – Modelo Técnico, que o aluno deve tentar respeitar e reproduzir, interiorizando-o (Pflüger, 2000; Figueiredo, 2002) Nesta primeira fase, de apropriação e pendor cognitivo, difícil para a maioria dos principiantes, requer uma progressão de exercícios de *Kihon*, *Kata*, *Bunkai* e *Kumite*.

A segunda fase, denominada de *Ha* – Técnica-Táctica, concentra-se no aperfeiçoamento, refinamento das habilidades (Pflüger, 2000; Figueiredo, 2002); a terceira é a de *Ri* – Mestria, que tem como objectivo final a aplicação da técnica em contextos variados (Pflüger, 2000; Figueiredo, 2002); trata-se, segundo a denominação de Meinel (1984), da “estabilização coordenação fina e do desenvolvimento de uma disponibilidade variável”. Alguns *Sensei* chamam-lhe “libertação da forma” (Pflüger, 2000; Figueiredo, 2002).

Obviamente que as tarefas de aprendizagem devem respeitar três condições básicas: a repetição supervisionada e sujeita a feedback pelo *Sensei*; a relevância contextual; e a orientação espacial (Vickers, 1990).

O Karaté infantil deve ser encarado como uma actividade lúdica, ou seja, uma actividade orientada para o prazer (Figueiredo, 1994). Assim, desta forma pretende-se desenvolver a prática do Karaté através do jogo modificando e as regras apresentadas consoante os objectivos que pretendemos desenvolver. Deste modo, temos jogos de distância, “de toque”, de desequilíbrio, de imobilização e de saudação. Através dos jogos de distância pretendemos que o aluno aprenda a gerir a distância entre si e o oponente, bem como desenvolver, realizar, e aperfeiçoar os deslocamentos, numa primeira fase para a frente e para trás e só posteriormente para os lados por serem mais difíceis. Nos “jogos de toque” solicitam qualidades como a velocidade segmentar, a coordenação, a precisão, a velocidade de reacção e permitem a introdução facilitada do raciocínio táctico-estratégico. Os jogos de desequilíbrio permitem que o aluno se consciencialize dos equilíbrios e desequilíbrios perante determinadas posições permitindo assim a leitura dos momentos e direcções de entrada na guarda adversária. Os jogos de imobilização devem ser utilizados quando não conhecemos os alunos em situações lúdicas de jogo dual, pois pelas suas características não permitem surgimento de pancadas oriundas da aceleração das extremidades segmentares. Os jogos de saudação permitem o desenvolvimento do sentimento de respeito pelos outros (Figueiredo 2000).

2.7 Modelos de instrução

A instrução pode ser entendida como os comportamentos que fazem parte do conjunto de conhecimento do professor/treinador e que têm por finalidade transmitir essa informação aos alunos. Esta informação pode ser transmitida aos alunos sob diferentes formas, e que se relacionam com a determinação dos objectivos programáticos e com a selecção do conteúdo do programa, o que origina diferentes tipos de instrução (Metzler, 2000).

Os modelos instrucionais são entendidos como um plano que pode ser usado para moldar os currículos, para propor o material da instrução e para guiar a instrução nas salas de aula (Joyce & Weil 1980, cit. Metzler, 2000). Conhecem-se sete modelos instrucionais: Instrução Directa (*Direct Instruction*), Aprendizagem Cooperativa (*Cooperative Learning*), Modelo para Educação Desportiva (*The Sport Education Model*), Sistema de Instrução Personalizada (*Personalized System for Instruction*), Ensino ao Par (*Peer Teaching Model*), Ensino Guiado (*Inquiry Teaching*) e Modelo de Ensino do Jogo pela sua Compreensão (*The Tactical Games Model*) (Metzler, 2000).

Os modelos instrucionais situam-se num espectro entre a instrução directa e indirecta, balizados por teorias de aprendizagem. Assim modelos situados nas extremidades do espectro “mais directos” o professor assume toda a responsabilidade nas tomadas de decisões, iniciativas da instrução e aos alunos são dadas menos oportunidades para tomar decisões e limitam-se a receber informações e instruções do professor. No entanto, do outro lado temos, os “mais indirectos” que permitem aos alunos a tomada de decisões na aula, bem como uma elevada interacção com o professor.

Portanto, cada modelo é designado para promover um certo tipo de aprendizagem nos alunos, assim todos os modelos são correctos e devem ser escolhidos mediante os objectivos que se pretendem atingir (Metzler, 2000).

Na elaboração deste trabalho apenas falaremos do modelo da instrução directa por ser aquele que se encontra mais relacionado com as características do Karaté.

O modelo de instrução directa foi durante muitos anos o modelo de ensino predominante na educação física. O objectivo deste modelo é promover uma gestão mais eficiente do tempo de aula de forma a produzir resultados mais elevados nas tarefas práticas e nas habilidades. A essência deste modelo é a de fornecer uma prática tão supervisionada quanto possível e *feedbacks* positivos e correctivos.

Este modelo centra-se no professor pois é a ele que cabe todas as decisões, como por exemplo, na selecção do conteúdo, na gestão da sessão (gestão do tempo, das tarefas e dos comportamentos dos alunos; definição das regras e rotinas); na apresentação das tarefas (planeamento e controlo); nos padrões de compromisso (prática individual ou em grupo); na interacção instrutiva (avaliação e direcção das fases instrutivas); no tempo das tarefas (controlo do tempo de exercitação de cada conteúdo) e na sucessão das tarefas (determinar quando se inicia uma nova tarefa) Metzler (2000).

3. Metodologia

Esta fase é caracterizada pela definição de um método, ou por outras palavras de uma estratégia de pesquisa, que incida sobre a selecção e articulação das técnicas de análise da informação (Costa, 1986). Segundo Quivy & Campenhoudt (2005) cada investigação utiliza um caminho único, estando a sua escolha associada a numerosos critérios, que se vão preparando ao longo de toda a fase exploratória. Ou seja, embora a metodologia siga padrões semelhantes nos diversos campos de investigação, a sua elaboração tem que ser exclusiva para cada pesquisa.

No que se refere à investigação prática utilizaremos como instrumento a entrevista para recolhermos os dados que serão depois sujeitos a uma análise do conteúdo. A realização deste trabalho teve como intuito perceber como é que os professores de Karaté ensinam/desenvolvem o conteúdo (matéria de ensino) no Karaté e de que forma a filosofia vivenciada nesta modalidade condiciona aquilo que é ensinado aos alunos e a vida futura destes, em particular no estilo *Shotokan*.

3.1 Definição do Grupo de Estudo

A selecção do grupo de estudo não teve como propósito constituir-se como representativo de uma determinada população ou universo, mas antes permitir aceder ao entendimento do que é o Karaté, a sua filosofia, as suas potencialidades educativas e de como é desenvolvido o processo de ensino pelos Sensei.

Uma vez que a modalidade existe em várias academias e ginásios, os estilos de karaté são diversificados, as formações e experiências dos Sensei serão também díspares, e seria inoportuno constituir um grupo que abarcasse distintas sensibilidades e formações. Assim sendo, definimos que o nosso grupo de estudo seria constituído por apenas três elementos porque não se pretende que este trabalho seja representativo de um universo mais vasto. Neste sentido, o nosso grupo de estudo é intencional e seleccionado pelos seguintes critérios de inclusão (*Purposeful Sampling*):

- graduação mínima de 1º *Dan* (cinto negro);
- praticantes do estilo de Karatê *Shotokan*;
- experiência como docentes neste estilo de pelo menos 10 anos;
- formação superior;
- profissões distintas.

3.3 Definição do instrumento

Após a revisão da literatura entendemos que a melhor forma de abordarmos a problemática do nosso estudo seria através da realização de uma entrevista. Este instrumento permite a recolha de informação no sentido mais rico da expressão, uma vez que o entrevistado exprime as suas percepções sobre um acontecimento ou sobre uma determinada situação, ou as suas experiências (Quivy & Campenhoudt, 2005), permitindo ao investigador desenvolver, intuitivamente, uma ideia sobre a forma como os sujeitos interpretam as questões colocadas.

Dentre os vários tipos de entrevista existentes, seleccionámos a entrevista semi-dirigida (Ketele & Roegiers, 1993) na qual o entrevistado produz um discurso que não é linear, o que significa que o entrevistador reorienta a entrevista em certos momentos, e nem todas as intervenções do entrevistador estão previstas antecipadamente. Quando muito, este prevê algumas perguntas importantes ou alguns pontos de referência. Ghiglione & Matalon (1997) denominam este tipo de entrevista de uma forma diferente, designando-a de semi-directiva. Ambas as definições sugerem a existência de um guião pré-definido que auxilia a condução da própria entrevista dando, no entanto e ao mesmo tempo, alguma flexibilidade quanto à ordem das perguntas, podendo mesmo surgir alguma em função da resposta obtida. O objectivo é que todos os temas a que se referem as perguntas sejam abordados pelo entrevistado, não implicando uma ordem rígida dos mesmos.

Antes de procedermos à recolha dos dados tivemos de proceder à elaboração do guião que, segundo Quivy e Campenhoudt (1998), é a base da entrevista. O guião é uma espécie de lista de questões ou itens que o

entrevistador terá de explorar aquando a realização da entrevista, conferindo total liberdade para construir o diálogo. Deste modo, o guião por nós construído abrange os seguintes temas: caracterização do grupo estudado; a filosofia do Karaté; repercussões da filosofia e da prática do Karaté na vida pessoal e o processo de ensino do Karaté.

Após a construção do guião segue-se a sua aplicação, primeiro a um professor de Karaté que não faz parte do grupo estudado, tendo como objectivo de aferir vários pontos como, por exemplo, o tempo da entrevista, a clareza das questões e a coerência da sequência das questões. Esta testagem permitiu experimentar a forma de conduzir a entrevista que é extremamente importante quando se trata de entrevistas semi-directivas (Quivy & Campenhoudt, 2005). Após esta aplicação procedemos as alterações necessária, e posteriormente aplicamos então o guião “alterado” a outro professor que também não faz parte do grupo estudado. Durante a aplicação da entrevista procedemos à recolha da informação através de registo áudio com a finalidade de analisarmos posteriormente a qualidade da percepção da informação, ou seja, analisar a forma como foram colocadas as questões ao entrevistado. Tentamos que a entrevista se assemelhasse a uma conversa intencional mas descontraída, tentando evitar que os dados recolhidos não fossem afectados pelo clima emocional, pelos erros de memória e por possíveis respostas “padrão” com objectivo de serem as mais adequadas (Patton, 1990).

3.3.1 Aplicação da entrevista

Após a testagem do então guião “alterado” e não sendo evidente uma nova alteração ou reestruturação segue-se aplicação da entrevista. A entrevista foi marcada conforme a disponibilidade dos entrevistados para que, dessa forma, estivessem, de facto, disponíveis. Segundo Ghiglione & Matalon (1997), esta é a situação ideal, uma vez que afasta o entrevistado das suas actividades anteriores e daquelas que se seguirão. Por esta mesma razão, todas as entrevistas foram realizadas num ambiente calmo.

Iniciamos a entrevista por um breve esclarecimento sobre a temática do estudo e conseqüentemente da entrevista, de forma a contextualizar os nossos entrevistados. Após este esclarecimento pedimos autorização aos entrevistados para fazer o registo áudio das informações por eles fornecidas, salvaguardando a confidencialidade e o anonimato dos mesmos.

Assim, os indivíduos foram entrevistados individualmente numa sala das instalações de um clube desportivo da Cidade do Porto à excepção de um que foi entrevistado no seu gabinete de trabalho. As entrevistas demoraram cerca de uma hora, tendo sido as respostas gravadas e posteriormente transcritas na íntegra.

Todas as questões contidas no guião da entrevista foram respondidas pelos entrevistados, embora nem sempre respeitando a ordem e a sequência pelas quais foram planeadas, de forma a proporcionar um diálogo mais fluído.

Sempre que necessário reencaminhamos as questões para os seus objectivos pré-determinados quando o entrevistado se afastava delas (Quivy & Campenhoudt, 1998).

No decurso da entrevista demos toda a atenção aquilo que os entrevistados estavam a dizer, tendo por essa mesma razão, surgido perguntas espontâneas durante a entrevista. Os entrevistados não foram pressionados para responder rapidamente, isto é, demos tempo para que pensassem e estruturasse mentalmente a sua resposta. A única situação onde os entrevistados foram interrompidos, e por força das circunstâncias, foi no momento em que acabou a fita da cassette (audio) e onde tivemos de proceder à troca da mesma para que se continuasse a fazer o registo.

A entrevista finalizava com um agradecimento à pessoa entrevistada pela colaboração e contributo prestado.

3.3.2 Processo Analítico

O processo analítico consiste na análise da informação recolhida de acordo com o contexto do estudo.

Segundo Vala (1999), esta fase é designada por “fase de análise do conteúdo”, ou seja, das informações recolhidas.

Holst (1968) refere que a análise de conteúdo pode ser entendida como uma técnica para realizar inferências, através da identificação sistemática e objectiva das características específicas de uma mensagem (cit. Ghiglione & Matalon, 1997). Nesta fase, o investigador tenta construir um conhecimento a partir das informações que recolheu (Quivy & Campenhoudt, 2005).

Todos os dados resultantes das entrevistas não respondem por si só às questões levantadas, pelo que necessitam de ser filtrados, isto é, tratados. Assim, para procedermos ao tratamento dos dados oriundos das entrevistas semi-estruturadas, relativos as questões em estudo, utilizamos a técnica de análise do conteúdo. Esta técnica, permite o estudo de uma série de documentos escritos e/ou pessoais, nomeadamente a entrevista, visando, o produto do comportamento humano voltado para uma construção de ideias e não dos significados de uma palavra em si (Marconi & Lakatos, 1990).

Segundo Bardin (2004) esta técnica deve seguir uma ordem cronológica constituída por três fases: uma primeira designada de pré-análise que consiste na preparação do material para se proceder à análise. Deste modo, recorreremos à transcrição na íntegra das entrevistas, tentando retratá-las o mais fielmente possível, seguida da leitura “flutuante” dos textos. A segunda é designada de exploração do material e tratamento dos dados e consiste na leitura exhaustiva dos dados recolhidos tendo como objectivo codificar os dados numa das categorias definidas. Após a definição das categorias é necessário proceder à identificação de dois tipos de análise, sendo que eles emergem dos objectivos deste estudo (Ghiglione & Matalon, 1997; Bardin, 2004). Assim, temos a unidade de registo e a unidade de contexto. A unidade de registo consiste numa unidade de conteúdo que é tomado em consideração para a análise. No nosso estudo a unidade de registo será o tema, enquanto que a unidade de contexto é uma unidade de compreensão para entendermos as unidades de registo. No presente estudo a unidade de contexto é do parágrafo.

E por fim, a última parte é denominada de inferência e interpretação onde se faz uma reflexão acerca dos dados recolhidos e uma análise interpretativa dos mesmos.

3.3.3 Corpus do trabalho

Desta forma, o *Corpus* do nosso estudo, ou seja, o conjunto de documentos a ser objecto de análise, é constituído pelas transcrições das entrevistas efectuadas.

3.3.4 Sistema categorial

Para podermos interpretar os dados resultante das entrevistas tivemos de criar um sistema categorial. Sistema esse, que permite a divisão do texto em pequenas unidades, as categorias e que têm como função simplificar a interpretação, uma vez que permitem o reagrupar a informação segundo o género, ou seja, “as categorias são rubricas ou classes, que reúnem um grupo de elementos sob um título genérico, agrupamento esse efectuado em razão dos caracteres comuns destes elementos” (Bardin, 2004, pp.111). O sistema categorial pode surgir num momento anterior a recolha dos dados “*a priori*” ou num momento após a recolha dos dados sendo designado por “*a posteriori*”. Na realização deste trabalho definimos as categorias “*a priori*”, tendo em atenção o conjunto de pressupostos, a seguir designados (Bardin, 2004): exclusão mútua (os elementos não podem ser classificados em mais do que uma categoria), homogeneidade (um único princípio de classificação deve governar a sua organização), pertinência (quando a categoria está adaptada ao material de análise escolhido e quando pertence ao quadro teórico definido), objectividade e fidelidade (diferentes parte de um mesmo material devem ser codificadas da mesma maneira mesmo quando submetidas a várias análises), e produtividade (quando um conjunto de categorias fornece dados férteis).

Assim, definiram-se as seguintes categorias:

1. A filosofia do Karaté - Através desta categoria pretendemos agrupar a informação proveniente da forma como os nossos entrevistados percebem a filosofia do Karaté.

2. Repercussões da filosofia e da prática na vida pessoal - Pretendemos reunir a informação sobre aspectos da vida dos nossos entrevistados que

possam ter sofrido alterações por influência de uma filosofia e da consequente aplicação prática.

3- O processo de ensino - Esta categoria pretende agrupar a informação sobre como é que decorre o processo de ensino, ou seja, como é que os nossos entrevistados transferem, organizam e aplicam o conhecimento que possuem.

3.4 Fidelidade do instrumento

Segundo Ghiglione & Matalon (1997) a fidelidade do instrumento está ligada ao processo de codificação e, conseqüentemente, ao codificador e ao instrumento de codificação de que se dispõem. Ou seja, a fidelidade recairá sobre codificador e as categorias de análise. No presente trabalho decidimos seleccionar e classificar o discurso dos entrevistados, tendo como objectivo procurar a fidelidade no plano inter-codificador, ou seja, diferentes codificadores analisam o mesmo texto e devem chegar aos mesmos resultados. Desta forma recorreremos à fórmula de Van der Mars (1989) para detectar a percentagem de acordos:

$$(n^{\circ} \text{ Acordos} / (n^{\circ} \text{ Acordos} + n^{\circ} \text{ Desacordos})) \times 100\%$$

O nível de acordo foi de 90%, o que assegura a confiança na codificação efectuada.

4. Apresentação e Discussão dos Resultados

Este é o espaço do trabalho dedicado à apresentação e discussão dos dados resultantes da análise da informação disponibilizada pelos discursos do nosso grupo de estudo. Num primeiro momento, caracterizamos cada professor de forma a levar o leitor a perceber a sua personalidade, as suas experiências e convicções. No segundo momento, apresentamos e interpretamos os resultados, por categorias. E finalmente, terminamos com uma conclusão baseada na resultante dos resultados.

4.1 Caracterização do Grupo Estudado

Sensei 1

Sensei 1, do sexo masculino, professor de Educação Física, iniciou-se na prática desportiva aos 11-12 anos na antiga Mocidade Portuguesa onde praticou vários desportos como, por exemplo, basquetebol, futebol, remo e atletismo. Mais tarde, aos 15 anos, iniciou a prática do Karaté tendo sido influenciado por um primo e sem ter objectivos definidos quanto à prática desta modalidade. Assim, nos anos seguintes praticou simultaneamente Karaté e futebol até aos 18 anos, altura em que teve de decidir por um deles. Todo o seu percurso, como karateca (praticante de Karaté) foi marcado por uma forte ligação a mestres Japoneses, uma vez que o colégio que frequentava suportava os gastos para a visita desses mestres.

O primeiro contacto que teve com o ensino do Karaté ocorreu ainda era cinto laranja, quando auxiliava o seu mestre a dar a aula aos alunos menos graduados o que fez com que, mais tarde, aos 19 anos, altura em que se tornou 1º *Dan*, começasse a ter alguma autonomia e liderança nas aulas.

A importância que deu ao Karaté levou-o a deixar para segundo lugar os estudos, dedicando-se exclusivamente à modalidade, o que acabou por dar frutos no campeonato Europeu em 1980, onde alcançou a medalha de Bronze na categoria de *Kata* equipa.

Em 1982 foi convidado para assumir o cargo de seleccionador na Liga Portuguesa de Karaté *Shotokan*, um ano mais tarde ingressa na Federação Portuguesa de Karaté e, em 1994, na Federação Nacional de Karaté onde permaneceu até 2006. Durante estas transições retoma os estudos e termina o curso de Educação Física.

Hoje com 54 anos de idade, 35 anos de experiência no ensino e com a graduação de 7º *Dan*, é uma referência no Karaté *Shotokan* no nosso país; é muito solicitado por várias associações para leccionar cursos e estágios, dedicando a maior parte do seu tempo a prepará-los. Estas solicitações, a par da sua actividade de professor de Educação Física, fazem com que não dê muitas aulas de Karaté. Além do mais, é membro do conselho de Graduações e do corpo de formadores da Federação Nacional de Karaté.

Sensei 2

Sensei 2, do sexo masculino, professor universitário, iniciou-se no Karaté, no estilo *Shotokan* por volta dos 18 anos. O seu percurso enquanto praticante de Karaté foi marcado pela transição entre diferentes estilos: do *Shotokan* para *Sankukai* e depois para *Shito-ryu*, e ainda aprendeu a arte do sabre. Do seu currículo desportivo conta ainda a prática de Andebol.

O primeiro contacto que teve com o ensino ocorreu aos 21 anos, por iniciativa dos responsáveis da escola onde era praticante.

Desde que iniciou a prática até ao momento em que a abandonou decorrem mais ou menos 30 anos, perfazendo um total de 27 anos de experiência no ensino, e alcançou a graduação de 6ºDan.

Sensei 3

Sensei 3, do sexo feminino, enfermeira, iniciou-se na prática de Karaté *Shotokan* aos 15 anos na escola onde estudava. Desde que iniciou nunca mais a interrompeu.

Aos 22 anos, decidiu tirar o curso de treinadora-monitora e logo a seguir tirou o de treinadora nível 1, tendo iniciado a carreira de professora. Anos mais tarde, termina o curso de enfermagem, e exerce esta profissão num hospital

central. A sua forma de estar na vida leva-a aproveitar todas as oportunidades que lhe vão surgindo. Assim sendo, aos 32 anos é enfermeira graduada e mestre em Bio-Ética, professora e praticante de Karaté.

Recentemente, interessou-se pela arbitragem, fez o curso de juíza regional de *Kata* e *Kumite* e, neste momento, é convocada para arbitrar provas realizadas pela Federação Nacional de Karaté.

4.2 Tarefa descritiva/interpretativa

Categoria 1: A filosofia do Karaté

O Karaté encontra-se, de facto, no meio de um paradigma de ampla complexidade que de certa forma contribui para a existência de uma atmosfera de mistério e misticismo em seu redor. Na realidade, esta atmosfera tem incentivado muita gente para a prática desta modalidade. Dois dos nossos entrevistados apontaram como causas da escolha deste desporto essa mesma atmosfera.

“ (...) clima de mistério e de fascínio das artes marciais.”; “ (...) com aspectos essenciais que atravessam todas as artes marciais e que era a ideia de alguma religiosidade...” [Sensei 2]

“ (...) teve aquele papel místico...”; “ (...) uma série de ritos e rituais inerentes à prática...” [Sensei 3]

Pensamos que este clima de “mistério” poderá estar associado a aspectos religiosos e filosóficos. Ao longo da elaboração deste trabalho vimos que as técnicas de Karaté apresentam princípios em que o objectivo é tornar as técnicas eficazes e perfeitas. Os praticantes procuram respeitar ao máximo esses princípios, como sendo uma busca incessante da eficácia e perfeição das técnicas, o treino acaba por nunca estar completo uma vez que os

praticantes nunca aplicam “eficazmente” a técnica no seu oponente. As técnicas de Karaté recaem sobre aspectos marciais (guerra), ou seja, o grande objectivo é anular o adversário, contudo à prática do Karaté depara-se com uma filosofia que não permite que os praticantes sejam os primeiros a atacar (“no Karaté não há primeiro ataque” Funakoshi (s.d). Assim, o verdadeiro karateka¹⁶ é aquele que é capaz de parar o combate antes de ele se iniciar (Funakoshi, 1994, cit. Nakazawa, 1999).

“ (...) do karaté é ser capaz de liquidar o adversário com um único golpe.” [Sensei 2]

“Budo é a arte de parar a lança, portanto é a arte de parar o combate antes de ele se iniciar...” [Sensei 2]

De facto, o que nos parece que contribui bastante para este clima de mistério é o confronto da filosofia Oriental com a Ocidental.

Actualmente, ainda existem dúvidas quanto ao sentido do Karaté, ou seja, há quem o considere como uma arte marcial, ou um desporto de combate. Contudo, um estudo baseado numa análise documental, Figueiredo (1987) chegou à conclusão que arte marcial e desporto de combate são exactamente a mesma coisa, sendo apenas o reflexo da evolução social. No entanto, através do discurso dos nossos entrevistados é-nos sugerido que se tratam de conceitos distintos. Assim para os nossos entrevistados o Karaté parece vivenciar uma duplicidade de sentido:

“ (...) completamente afastado com qualquer conexão com esta mentalidade marcial e do espírito do Budô...” [Sensei 1]

“ (...) para mim as artes marciais são de facto uma arte de guerra, de guerra, isto é, de uma luta constante do sujeito no sentido de que ele seja capaz de afastar estas impurezas e ser um verdadeiro diamante,

¹⁶ Praticante de karaté

não combate no sentido de lutar contra alguém mas também não devemos pensar que ele não deve defender-se quando a circunstância obriga a isso, quando a circunstância obriga a isso.”; “ (...) de facto aquilo que ocorre é um combate do sujeito com ele próprio...” [Sensei 2]

“ (...) não é desconexo de todo se considerarmos que pode ser um desporto de combate mas quando falamos de Karaté na sua verdadeira essência eu acho que não.” [Sensei 3]

Pelo discurso do Sensei 1 podemos afirmar que para ele o Karaté é um desporto de combate porque este se desvinculou dos propósitos que estavam inerentes à guerra, não podendo ser considerado uma arte marcial (arte da guerra). O Sensei 1 entende a arte marcial como a arte da guerra propriamente dita, este entendimento pode ter resultado da ligação que teve ao longo da sua vida com mestres Japoneses e, conseqüentemente, a absorção de uma filosofia muito tradicionalista, da qual gradualmente se afasta a prática actual do Karaté.

O contacto com uma filosofia tão tradicionalista e administrada pelos mestres Japoneses pode ter levado o nosso entrevistados a ver o Karaté (arte marcial) de uma forma muito diferente da que é praticada actualmente e, por isso, o nosso entrevistado toma uma posição diferente, considerando o Karaté um desporto de combate.

Para o Sensei 2 o Karaté é uma arte marcial, ou seja é a arte da guerra, uma guerra não no sentido habitual do termo, mas com um intuito diferente daquele que Sensei 1 parece ter sugerido, trata-se de uma guerra no sentido de uma busca constante da auto-superação.

Já a Sensei 3 parece assumir uma posição intermédia no entanto, analisando bem o seu discurso podemos deduzir que o desporto de combate e Karaté desportivo são a mesma coisa.

“ (...) gosto de ver o Karaté desporto na sua linha mais ingénua quando se torna mais competitivo e estamos a falar patamares mais,

mais elevados num nível mais elevado começo a não gostar...”; “ (...) a forma de traduzir o ganhar é diferente...”; “ (...) o que torna o Karaté marcial é aquilo que eu disse anteriormente é a disciplina, é o rigor, é o perfeccionismo, é a luta pela etiqueta são as normas todas a que estão adjacentes toda a prática do Karaté...” [Sensei 3]

Assim, e analisando o excerto anterior podemos verificar que, no entendimento desta professora, o Karaté é uma arte marcial. O seu discurso parece-nos sugerir “Marcial” é referente à guerra (próprio do militar), pois aponta características comuns ao militarismo (disciplina, rigor, perfeccionismo, luta pela etiqueta e normas).

Como vimos na literatura os rituais, normas, valores e conceitos advêm da influência religiosa e da filosofia do “Do”. Independentemente de ser considerado um desporto de combate ou uma arte marcial, os nossos entrevistados parecem estar de acordo quanto à preservação desses valores.

“ (...) esses valores nunca se devem perder.” [Sensei 1]

“ (...) regras de conduta e regras as pessoas precisam de saber até onde podem ir...”; “ (...) não serve para atacar, serve mais para nós respeitarmos quem temos à frente independentemente se o vamos atacar ou se nos vamos defender da pessoa...”; “Para mim é uma forma sobretudo de estar na vida.” [Sensei 3]

“ (...) artes marciais na sua essência são uma arte de vida...”
[Sensei 2]

Assim, e de acordo Nakazawa (1999), o Karaté é um ritual de cortesia e de boas maneiras, sinal de respeito e obediência. O verdadeiro objectivo do Karaté será o desenvolvimento pessoal.

Categoria 2: Repercussões da filosofia e da prática do Karaté na vida pessoal

Será de esperar que um certo número de anos em contacto com a modalidade e a filosofia a ela inerente influenciem a percepção do praticante. Assim, e através dos excertos transcritos dos nossos “Sensei” podemos observar que o contacto com o Karaté (prática e filosofia) influenciou a forma de estar e encarar a vida:

“Sim mudou bastante, tanto em termos da forma de estar na vida, de auto-estima, de alguma perseverança no, na, atingir de determinados tipos de objectivos.” [Sensei 1]

“Mudou, mudou, mudou a minha vida.”; “...porque houve alturas em que eu não fazia outra coisa que não fosse Karaté...”; “Isso muda a vida das pessoas.”; “ (...) também é extremamente enriquecedora não só a circunstância de ser aluno, mas a responsabilidade maior de ser professor. Isso coloca uma responsabilidade enorme, e no tempo não havia nenhum processo de formação hmm..., pensado, organizado...” [Sensei 2]

“Completamente.”; “Na minha vida pessoal e tenho esse testemunho mudou pela condição física que hoje me apresento...” [Sensei 3]

Apesar dos nossos entrevistados afirmarem que o Karaté modificou as suas vidas, as consequências nas suas atitudes são diferentes. Assim, para o Sensei 1 o contacto com o Karaté aumentou os seus níveis de confiança, já o Sensei 2 assume que houve alturas em que o Karaté era mais importante que qualquer outra coisa, no entanto o aspecto que mais contribuiu para a mudança foi o facto de se tornar professor de Karaté quando não havia nenhum processo de formação específico e devidamente estruturado, o que levou o

nosso entrevistado a ter consciência que assumiu uma grande responsabilidade. O Sensei 3 refere que a prática de Karaté modificou a sua condição física.

Através dos testemunhos dos nossos entrevistados verificamos que a filosofia inerente à prática do Karaté é o grande factor que contribuiu para a mudança ocorrida e afirmada pelos nossos entrevistados.

“ (...) eu estou no Karaté e o Karaté faz parte da minha vida. Então chega a um ponto em que tu não consegues separar a filosofia do Karaté da tua filosofia...” [Sensei 3]

“ (...) depois amarrou-me um certo número de conceitos que de facto, têm validado de certa maneira sempre a minha vida.” [Sensei 1]

Sensei 2, refere-se particularmente ao seu percurso por diferentes estilos:

“ (...) isso implicou uma mudança drástica na forma de entender o corpo, da sua relação espacial que era necessariamente condicionada pela forma como cada um dos estilos percebe a técnica de Karaté necessariamente.”; “ (...) despertou em mim, uma, uma ideia de Karaté que não se limitava simplesmente às técnicas formais...” [Sensei 2]

Categoria 3: O processo de ensino

O processo de ensino é um sistema bastante específico que se encontra dependente de vários factores. Segundo Vickers (1990), o conteúdo será mais fácil de manipular, quanto mais delineado, pensado e estruturado estiver o processo de instrução. Deste modo, os professores deverão ter um conhecimento adaptado às exigências do ensino (conhecimento pedagógico do conteúdo), tendo em atenção os interesses e aptidões dos alunos, criando

analogias entre os conteúdos e apoiando os alunos no desenvolvimento de novas aprendizagens.

“ (...) quem ensina não se pode limitar a ensinar aquilo que aprendeu tem que procurar sempre aprender o que é que esta a ensinar, ou seja, tem que ter o conhecimento profundo do que diz e do que faz...”

[Sensei 3]

O discurso anterior leva-nos a crer que Sensei 3 não se prende apenas aos ensinamentos transmitidos ao longo dos tempos mas procura sempre conhecer e compreender aquilo que esta a ensinar (conhecimento do conteúdo) para conseguir transmitir eficientemente esse conhecimento aos alunos. Contudo, existem aspectos que os professores devem ter em conta na transmissão e assimilação do conteúdo, como refere o Sensei 2:

“ (...) é como se você fosse tomar chá. O bule ainda tem chá mas a sua chávena esta cheia por mais chá que eu coloque numa chávena cheia não vai colocar nada porque ele vai transbordar, ora se você não esvaziar a sua chávena como é que vai ter oportunidade para provar o chá que eu ainda vou lá meter...” **[Sensei 2]**

“ (...) é importante saber quem tens pela frente. Se tens pessoas adultas é importante saberes o tipo de formação que têm não quer dizer que o Karaté seja selectivo mas para..., aquilo que tu estas a transmitir seja interpretado e seja percebido pelo receptor da mensagem...”

[Sensei 3]

Para se poder ensinar é necessário que os alunos estejam receptivos aos ensinamentos que o professor pretende transmitir. E como refere o Sensei 3, o professor tem de transmitir os conteúdos ajustando-os aos alunos. Muitas vezes, o professor para comunicar a tarefa aos alunos recorre a

demonstrações como forma de transmitir a mensagem (tarefa) eficazmente. Assim e como refere Sensei 3:

“ (...) quando a gente quer ensinar algo tem que mostrar aquilo que quer ensinar, ou seja, no todo. Portanto começa por mostrar ou evidenciar o movimento no seu global, ou seja, todo na íntegra numa posição, noutra posição, para a direita, para a esquerda, para a frente, para trás, ou seja, 3D para que as pessoas possam visualizar completo o movimento.” [Sensei 3]

Como vimos na revisão da literatura o Karaté apresenta uma série de rituais, normas (filosofia) muito próprias que fazem com que a aula de Karaté obedeça a essas imposições tornando-se numa aula muito própria. Os nossos Sensei assumem que há distintas formas de transmitir essa filosofia.

“ (...) aula de Karaté, a forma como ela esta planeada já por si induz o praticante a absorver algum desses..., desses princípios, desses valores...” [Sensei 1]

“O Karaté pelo exemplo mais nada (risos). O Karaté resume-se simplesmente aquilo que é. Errr..., errrr..., é pelo exemplo porque não basta dizer como fazer é preciso fazê-lo...”; “ (...) se tu tens um professor que transmite determinadas coisas mas depois “extra dojo” não te mostra isso não tem qualquer credibilidade para ensinar Karaté e os alunos não são bons alunos e não vai ter bons praticantes de Karaté.” [Sensei 3]

No entanto, todos os nossos entrevistados afirmam que antes de partirem para o ensino dos gestos técnicos da modalidade debruçam-se sobre os aspectos filosóficos inerentes à prática do Karaté, apresentando cada um, uma maneira própria de os transmitir:

“ (...) quando recebo alguém para a prática do Karaté ou faço uma pequena introdução explicando-lhe como é que são os comportamentos quais são os procedimentos err...que tem que ter na aula ao nível do próprio respeito que deve ter pelos professores pelos mais graduados, os próprios comportamentos que deve ter em termos éticos ao nível das praxes sociais, isto é, das instalações da forma como se entra no espaço do treino como é que se sai, como é que se inicia uma aula todo esse ritual que existe no Karaté...” **[Sensei 1]**

“ Mas mais importante que isso é começar pelas normas do Karaté...”; “ (...) eu sempre que começo uma aula começo pelas regras, pelo simbolismo de cada regra e pelos rituais de saudação, de saída, explicar tudo isso, as criança devem saber que é feito com um fato especial que cada pessoa tem uma atribuição específica dentro da aula que existe quem ensina e quem aprende que dentro de quem aprende que existe pessoas com cores de cintos diferentes que corresponde à quantidade de coisas que já sabem e a quantidade de anos que já lá andam e isso tudo traduz uma certa hierarquia”; “(...) e nós ao longo da nossa vida vamos encontrar sempre essa hierarquia, ou seja, têm que se aperceber que existe um rito de iniciação de aula, um rito de finalização de aula, que.., que saudamos as pessoas como as saudamos num espaço aberto (...) err..., que para entrar e sair da aula temos que pedir permissão para o fazer à pessoa que está responsável, que sempre que queiramos intervir há formas de o fazer, err...; pronto, eu penso que a questão da linguagem e manter o tradicionalismo de falar também como os..., digamos com vocábulos em Japonês transmite-te uma certa curiosidade, sobretudo às crianças e também aos adultos, porque é uma coisa diferente e normalmente as pessoas têm associadas a questão do Oriente questões filosóficas e de transcendentalismos e gostam disso. **[Sensei 3]**

“De várias maneiras. Errr..., uma delas que eu entendia ser muito importante, é permitir aos alunos que tivessem a experiência com professores que no meu entender eram de facto pessoas excepcionais... a experiência com pessoas com outra experiência de vida, com outro tipo de visão no Karaté que no meu entender encarnavam aspectos fundamentais... eu falava aos alunos de coisas para além da simples técnicas e depois procurava estabelecer um clima nas aulas que necessariamente levasse os alunos a reflectir um pouco sobre aquilo que de facto as artes marciais continham sem dúvida alguma. Sugeria-lhes livros, levava-lhes livros, levava-lhes filmes tínhamos palestras falava-lhes de coisas fora do habitual...” [Sensei 2]

O Sensei 2 é o único que não afirma iniciar o processo de ensino pelos aspectos filosóficos. No entanto, a análise de outro excerto, dá-nos a entender que este professor, de facto, o iniciava pelos aspectos filosóficos, pois os alunos para poderem entrar no espaço do treino teriam de tirar os sapatos e lavar os pés:

“As nossas aulas eram muito formais “by the book”! Os alunos quando entravam no “tatami”¹⁷ tiravam os sapatos, lavavam os pés chegavam tinham..., exactamente “by the book”...” [Sensei 2]

Conforme pudemos verificar na revisão da literatura os exercícios de Karaté encontram-se agrupados em 4 dimensões: *Kihon* (técnica de base), *Kata* (conjunto de técnicas que formam um esquema), *Bunkai* (aplicação das técnicas que formam o Kata) e *Kumite* (combate) (Figueiredo, 2002). Normalmente, estas 4 dimensões constituem o programa de exame. Contudo existem muitas associações que não avaliam a *Bunkai*, talvez por a considerarem uma ferramenta de interpretação dos *Kata*. Também na análise dos excertos transcritos, os nossos Sensei não fazem referência ao *Bunkai*.

¹⁷ Piso onde decorre o ensino de Karaté

“ Onde existem as três áreas do Karaté que é Kata, Kumite e Kihon onde a perspectiva ou aliás os objectivos é tentar passar o Karaté como nos foi ensinado...” **[Sensei 1]**

“ (...) a aula estava dividida por bloco de matérias em função daquilo que eu achava que eram os níveis dos alunos, enfim essa famosa ideia de que o Karaté é a arte dos três “K” Um primeiro “K” é do Kihon da técnica de base, o segundo “K” é do Kata e o terceiro “K” é do Kumite, portanto tudo estava mais ou menos err..., encadeado...” **[Sensei 2]**

O Sensei 1 assume que estas três dimensões são a forma de transmitir o Karaté tal e qual como nos foi ensinado, podendo-se assim subentender que ainda hoje há uma tentativa de manter a estrutura elaborada por Funakoshi. O Sensei 2, pelo seu discurso, parece afirmar que existe uma certa lógica de progressão entre as diferentes dimensões dos exercícios indo ao encontro da opinião de Figueiredo (2002).

Embora exista um programa de exame que define quais são os gestos técnicos que cada graduação tem que dominar, a forma como se inicia o processo de ensino está dependente de cada professor e do perfil dos alunos. Os professores organizam os conteúdos a ensinar de diversas formas. Sensei 1 e 3 apresentam uma organização bastante similar, iniciando o processo pelas técnicas com os membros superiores, seguindo-se os deslocamentos e, por fim, as técnicas com os membros inferiores. No entanto, o Sensei 2 apresenta uma sequência diferente, sugerindo-nos desta forma, que a organização dos conteúdos não se trata de um esquema rígido e inflexível segundo o qual todos se têm de guiar, mas sim, de um esquema que vai sendo construído ao longo do tempo e que depende de vários factores.

“Primeiro é... é técnicas de braços... depois a seguir passo para os andamentos (deslocamentos) e depois então para as técnicas de pernas... por vezes começo pelos andamentos, não é? Começo a dar os

andamentos primeiro, os deslocamentos e depois então é que passo para a parte dos braços e depois parte das pernas.” [Sensei 1]

“Eu comecei pelo suki e depois pelo age uke e depois ensinaram-me a andar, antes de fazer pernas e gestos de pernas, lembro-me que comecei a trabalhar numa forma estática em hachi dachi (com os membros inferiores à largura dos ombros), não é? Com os pés paralelos a largura dos ombros e a fazer os movimentos, mas depois disseram-me que eu não precisava de estar sempre parada e que podia andar... e então ensinaram-me a andar, a movimentar-me de acordo com o que é a movimentação, para a frente e para trás, para os lados... eu comecei a andar e a definir determinados movimentos err..., associados ao andar e depois porque não começar com as pernas...” [Sensei 3]

O excerto anterior emitido pelo Sensei 3 parece demonstrar que é tal e qual como aprendeu que organiza a sequência dos conteúdos a ensinar aos alunos. Isto leva-nos a crer que o processo de ensino é condicionado por aspectos filosóficos: no Karaté prevalece a figura do mestre e em que os seus seguidores cumprem e seguem em pormenor as exigências.

O Sensei 2 utiliza uma forma diferente da apontada pelos outros dois Sensei: iniciando o processo de ensino pelas posturas de base, passando para as técnicas com os membros superiores e de com os membros inferiores e depois é que coordena o deslocamento com as técnicas com os membros superiores ou com os membros inferiores.

“Para começar é muito simples, começamos pelas posturas de base, como é que o sujeito se movimenta não é? Errr..., a seguir como é que à movimentação é capaz de errr..., associar o gesto do corpo ou com o braço ou com a perna depois começo e sou capaz de me deslocar juntando o movimento do braço e da perna não é?” [Sensei 2]

No entanto, o Sensei 2, ao longo da entrevista, contradiz o apresentado anteriormente, e apresenta uma sequência de ensino totalmente diferente. Assim, refere que inicia o processo de ensino pelos gestos técnicos.

“ (...) a primeira coisa que aprendiam era a fazer suki e só isso já é um desafio enorme, fazer suki e maegueri as coisas básicas para ensinar, depois de estar bem sincronizado o movimento de suki e o movimento de maegueri, a seguir ensinava-lhes a fazer deslocamento em kihon dachi e depois juntava o punho, depois fazia só pernas, depois juntava o punho com a perna e quando isso estava mais ou menos acertado ensinava-lhes a parada baixa. E quando a parada baixa estava mais ou menos acertada ensinava-lhes o Taikyoku Shodan¹⁸ ”; “ (...) passava ao ippon kumite, ippon kumite shodan, um ataque uma defesa e um contra-ataque.” [Sensei 2]

Observando as distintas sequências apresentadas pelos Sensei, estas não apresentam muitas diferenças. Esta constatação remete para a assunção de que o delineamento do processo de instrução se guia pela especificidade dos conteúdos de ensino (Vickers, 1990). Mas uma coisa é certa: qualquer uma das sequências utilizadas desenvolve o conteúdo partindo de níveis de baixa complexidade para níveis de elevada complexidade, que segundo Rink (1993) é um princípio eficaz de ensino.

“ Em todo o processo eu tento ir dos gestos de menor dificuldade para os de maior...” [Sensei 3]

Como vimos na revisão da literatura, o Karaté apresenta uma filosofia muito própria que de certa forma proíbe os seus praticantes de serem os primeiros a atacar. O que mais nos espanta é que todos os professores entrevistados assumem que o primeiro gesto técnico a ensinar é uma acção ofensiva. E Justificam esta decisão de maneiras diversas:

¹⁸ Primeiro kata da Shotokan – ver anexo

“ Sempre pelos ataques primeiros, oi-zuki depois pelas defesas.”;
“Penso que é, isto é tradição ser assim porque é tecnicamente menos complexo de ensinar, portanto é aquela que exige menos coordenação e então não sei por que razão, mas toda a gente inicia o Karaté sempre pelo..., pelas técnicas de braços mas tenho a impressão que tem a ver por ser uma técnica muito menos complexa e de fácil introdução e faz com que o aluno se sinta logo realizado, logo (risos) na primeira aula.”

[Sensei 1]

Parece-nos que Sensei 1 realça a posição defendida por muitos pedagogos e psicólogos, do êxito como factor motivacional.

“ (...) porque qualquer blocagem, parada baixa, parada média e parada alta ou shuto, por exemplo, são mais complicadas do ponto de vista técnico de realizar do que um simples suki, é muito mais simples; isto é andar com os braços para trás e para a frente, agora dizer-lhe que ele tem de fazer uma rotação do membro superior que tem que estar sincronizado sobre as pernas completamente.” **[Sensei 2]**

“ (...) é fácil de entender, pela execução técnica até porque a defesa normalmente é mais difícil executar o movimento do que propriamente o suki...” ; “Mas é mais fácil.. para as crianças de entender propriamente o movimento...” **[Sensei 3]**

Segundo a opinião dos nossos Sensei, inicia-se o processo de ensino pelo gesto de menor complexidade, pois é aquele que é mais fácil de interpretar e conseqüentemente realizar, apesar de ser um gesto ofensivo e de ir contra os aspectos filosóficos da prática do Karaté.

Se não encontramos na literatura referências inequívocas quanto a extrema complexidade do Karaté, a análise das técnicas realizada na revisão da literatura não apontam para a sua simplicidade.

“ (...) o Karaté é uma modalidade extremamente complexa e... e na... na vertente tradicional e com técnicas com alguma complexidade...” [Sensei 1]

Podemos deduzir que se trata de uma modalidade de elevada complexidade, analisando a forma como os nossos entrevistados dizem transmitir o conteúdo. Assim, o excerto seguinte parece evidenciar que os conteúdos são apresentados separadamente e depois são integrados, conjugados, até que se atinja a “habilidade original” este tipo de procedimento é próprio em habilidades complexas, tratando-se de uma prática progressiva por elementos.

“Claro, começávamos sempre tudo parado quando é que eu me desloco e ia juntando as coisas exactamente como se fosse um baile, um baile, percebe?” [Sensei 2]

“ (...) e ensinamos de forma isolada e vai juntando gradualmente os movimentos até que consigas, digamos que é um bolo, Kata é um bolo tens que saber se tens de adicionar os ovos, a farinha, o açúcar tens de levar ao forno determinado tempo, ou seja, tens de deixar cozinhar esses elementos todos durante algum tempo...”; “ E depois, como em tudo na vida, pega-se no movimento e fracciona-se o movimento, segmentariza-se o movimento para que as pessoas possam captar partes do movimento e no final depois de exercitar cada um individualmente consigam reunir de uma forma mais eficiente e eficaz consigam fazê-lo na totalidade.” [Sensei 3]

Desta forma, os excertos transcritos parecem evidenciar que os nossos entrevistados desenvolvem o conteúdo em 3 estádios (*Shu*, *Ha* e *Ri*) conforme refere Plüger (2000) e Figueiredo (2002). A aprendizagem de um determinado conteúdo não se limita apenas à transmissão desse conteúdo seguida de uma

pequena exercitação, mas sim à exploração e aplicação desse conteúdo nas mais diversas condições. Assim, um ensino eficaz é aquele que promove variabilidade das condições da prática.

“ (...) uma ideia centrada na repetição não há outra volta a dar, o problema da exercitação, da repetição, da repetição esclarecida, da repetição em circunstâncias distintas que é isso que necessariamente acontece no Karaté, da repetição em circunstâncias distintas que o habitual no sentido de criar, por um lado um padrão motor claro err..., inequívoco e depois a possibilidade de ele ser adaptado a outras circunstâncias...” [Sensei 2]

“No Kata havia situações concretas de defesa pessoal... íamos das coisas mais simples às mais complexas fazendo à velocidade lenta e à velocidade de combate, como se fosse um combate mesmo e cronometrava o tempo.” [Sensei 2]

“ (...) ou seja, tens de treinar várias vezes, das mais variadíssimas formas...” [Sensei 3]

Os excertos acima transcritos demonstram que os Sensei 2 e 3 assumem que é importante a exercitação variada. No entanto, só o discurso proferido pelo Sensei 2 é que nos permite concluir que este criava situações distintas de exercitação.

Uma das realidades vividas pelo Karaté é a enorme dificuldade de se formarem turmas homogêneas. Ou seja, não é preciso fazer grandes estudos para observarmos que as aulas de Karaté apresentam uma grande diversidade entre os seus praticantes. Deste modo, temos praticantes de várias idades e graduações o que faz com que o professor tenha um trabalho redobrado no planeamento e realização, diferenciando as tarefas exigidas de ensino aos conhecimentos e necessidade de cada um.

“ (...) o que é que eu faço selecciono uma técnica, não é? E dou-a a todos com uma complexidade simples e depois para os mais graduados com a mesma técnica exi...., arranjo exercícios com complexidade maior e os outros ou param, ou à voz... ou à voz, ou ao estímulo cada graduação faz o exercício que lhe esta indicado...”

[Sensei 1]

Mas o Sensei 2, tem outras preocupações:

“ (...) nunca juntei crianças com adolescentes e nunca juntei adolescentes com adultos...”; “ Nos dávamos aulas por níveis...”

[Sensei 2]

Como podemos constatar existem duas maneiras de resolver o problema da diversidade: se um o professor atribui aos seus alunos exercícios com complexidades diferentes mediante a graduação que apresentam, já o Sensei 2 prefere separar os alunos consoante a idade e a graduação que possuem.

A importância dada ao desporto pela sociedade actual leva a que haja uma grande procura desta modalidade sobretudo em faixas etárias cada vez mais baixas. Pensamos que esta procura se deve as características desta modalidade (filosofia - rituais / regras) que, de certa forma, ajudam os pais na educação dos filhos. Assim, podemos afirmar que todo o processo de ensino se encontra condicionado pela filosofia inerente e intrínseca a esta modalidade, no entanto quando falamos de crianças outros aspectos tomam relevância:

“ (...) para as crianças não há vertente do marcial, nem do desportivo, elas começam pelo jogo...” **[Sensei 3]**

O Sensei 3 parece ter outras preocupações sobretudo quando falamos em crianças. Pois desenvolve o conteúdo utilizando “o jogo” que, de acordo

com Figueiredo (1994), parece ser a forma mais adequada de se desenvolver o Karaté em camadas mais baixas.

“ (...) ter a noção que não pode começar a ensinar gestos, técnicas as crianças até porque elas nem têm a capacidade motora, nem a capacidade intelectual para as adquirir...; (...) tens de começar através do jogo, da brincadeira, do lúdico tentar criar determinados espaços e movimentos que te permitam alcançar o objectivo num determinado movimento que tu vais ensinar “a posteriori” [Sensei 3]

O facto de se iniciar pelos aspectos lúdico, do prazer, não é sinónimo de deixar os alunos fazerem o que bem entendem, mas sim de organizar tarefas que permitam aprendizagem de novas conteúdos de uma forma divertida e simplificada:

“ (...) não estamos a falar de balda nem de desordem estamos a falar de um determinado conjunto de movimentos ou de coisas que se vão fazer que tem determinadas regras implícitas e que os jogadores sabem e que respeitam para conseguir toda a gente jogar esse jogo.” [Sensei 3]

O ensino de qualquer modalidade encontra-se assente em um ou vários modelos de instrução. Assim, os modelos instrucionais, conforme vimos na revisão da literatura, são entendidos como um plano que pode ser usado para moldar os currículos, para propor o material da instrução e para guiar a instrução nas salas de aula (Joyce & Weil 1980, cit. Metzler, 2000). Pela análise dos excertos parece-nos que os nossos entrevistados estão de acordo no que respeita ao modelo de instrução que predomina no Karaté:

“A aula de Karaté é uma aula dirigida, não é? Portanto é sempre com voz de comando.”, “Quando os alunos já são mais graduados dou-lhes a tarefa e depois eles têm um x tempo para a realizar...” [Sensei 1]

“Os alunos tinham de reagir à minha voz de comando, sempre. Ouça, eu era muito tradicional, o professor diz o aluno faz. Eu era o mais tradicional possível. Ouça, era assim mesmo, o mais tradicional possível. De vez em quando dava-lhes espaço para a descoberta e o passo para a descoberta guiada era sempre associado não ao domínio da técnica mas ao domínio das sensações implícitas, pela discussão dos gestos.”

[Sensei 2]

“ (...) porque se estás a dar uma voz de comando e a receptividade por parte de quem esta a receber é nula, se calhar, o modelo não esta correcto para conseguires captar a atenção de quem esta a receber o estímulo; ou tem de ser alterado ou pelo menos adaptado.” **[Sensei 3]**

Embora os nossos entrevistados utilizem a terminologia “de comando”, e analisando o seu discurso, podemos assumir que o modelo que se aproxima mais dessa terminologia é o de Instrução Directa (Metzler, 2000). Assim, deduzimos que a concordância dos nossos entrevistados no que respeita ao modelo de instrução se deve: às características, à história e à filosofia do Karaté.

5. Conclusões

A conclusão define-se como sendo a proposição final de um raciocínio é o chegar ao fim de uma longa etapa. Partimos com o objectivo de perceber como é que os professores de Karaté (*Sensei*) ensinam/desenvolvem o conteúdo (matéria de ensino) nas suas aulas e de que forma a filosofia vivenciada nesta modalidade condiciona aquilo que é ensinado aos alunos e a vida futura destes, em particular no estilo *Shotokan*.

Com a finalidade de atingirmos o objectivo ao qual nos propusemos, recorreremos a entrevistas semi-dirigidas como instrumento de recolha de dados e definindo categorias "a priori", chegamos as conclusões seguidamente expostas.

No que diz respeito à categoria "filosofia do Karaté" concluímos que esta tem um grande "peso", não no sentido literal do termo, mas no sentido que condiciona todo o percurso, desde a escolha da modalidade até á forma como os professores conduzem o processo de ensino e aprendizagem. Perante este estudo, podemos afirmar que a forma como os professores percebem e entendem o Karaté (arte marcial ou desporto de combate) encontra-se condicionada pelas questões filosóficas e pelo seu entendimento. Contudo, independentemente de perceberem a modalidade como uma arte marcial ou como um desporto de combate o nosso grupo de estudo assume que os valores (regras/rituais) oriundos desta filosofia não se devem perder e mostram-se preocupados em transmiti-los aos alunos.

Assim sendo, parece-nos que o contacto com filosofia e a prática do Karaté poderá trazer repercussões na vida pessoal dos praticantes, embora não tenhamos encontrado referências na literatura que corroborem ou comprovem esta ideia, os dados recolhidos neste trabalho sugerem-nos que o praticante "absorve" os valores oriundos da prática do Karaté e estes acabam por se reflectir noutros aspectos da sua vida quotidiana.

No que se refere à última categoria "processo de ensino" concluímos que esta é condicionada pelos aspectos filosóficos, uma vez que os professores de Karaté seguem os métodos de ensino adoptados pelos seus

“mestres” independentemente, de estes serem os mais correctos do ponto de vista pedagógico. Todos os entrevistados iniciam o processo de ensino pelas questões filosóficas (regras, normas, rituais) no fundo, pelas rotinas da própria modalidade, apontando distintas formas de transmitirem esses conteúdos. Este acto evidencia a filosofia como um aspecto essencial ao longo de todo o processo de ensino.

Quanto à forma como organizam a progressão entre as diferentes dimensões do exercício (*Kihon*, *Kata* e *Kumite*) os nossos entrevistados parecem estar todos de acordo. Assim, o nosso grupo de estudo refere que inicia o ensino dos diferentes conteúdos pelo *Kihon* (técnica de base), depois passam para o *Kata* (exercitação da técnica de base em situação de esquema) e por último, o *Kumite* (aplicação da técnica de base).

Os entrevistados adoptam posições diferentes no que concerne à sequência e extensão de um ou dois conteúdos a transmitir aos alunos. Referem que essas sequências não são estruturas rígidas e inflexíveis e que estas devem ser ajustadas aos perfis dos alunos. Assim, transmitem os distintos conteúdos partindo de níveis de baixa complexidade/dificuldade para níveis de elevada complexidade/dificuldade estando de acordo quanto ao primeiro conteúdo a abordar: o *suki*. Tendo em atenção os princípios das técnicas, todos os entrevistados consideram o Karaté uma modalidade de elevada complexidade pelo que afirmam planear a instrução através da prática progressiva por elementos. Pelas características inerente a esta modalidade, os entrevistados parecem estar de acordo quanto ao modelo de instrução predominante no Karaté - Instrução Directa. A grande dificuldade do Karaté é a obtenção de turmas homogéneas; dificilmente numa aula temos alunos da mesma faixa etária e do mesmo nível; cada vez mais a população que se interessa por esta modalidade são crianças em terna idade, talvez seja este o factor que leva os docentes a apresentar soluções distintas ou utilizar o jogo como factor motivacional para poderem desenvolver o conteúdo. Desta forma apenas um entrevistado afirma que utiliza o jogo como forma de desenvolver o conteúdo nestas faixas etárias. No entanto, pela interpretação dos diferentes excertos apresentados deduzimos que salvo a excepção anterior os

professores utilizam os mesmos métodos que os seus mestres para transmitirem os conteúdos.

Como já foi referido anteriormente, as presentes conclusões são válidas apenas para o grupo estudado.

6. Referências Bibliográficas

Anderson, L. (1989). *Implementing Instructional Programs to Promote Meaningful, Self-regulated Learning*. In J. Brophy (Eds.), *Advances in Research on Teaching*. London: Jai Press inc, pp. 311-344. DID – 90

Bardin, L. (2004). *Análise de conteúdo*. (3ª ed.). Lisboa: Edições 70.

Barreira, C. & Massimi, M. (2003). As Ideias Psicopedagógicas e a Espiritualidade no Karate-Do segundo a Obra de Ginchi Funakoshi. *Psicologia: Reflexão Crítica*, 16 (2), 379-388.

Costa, A. (1986). *A Pesquisa de Terreno em Sociologia*. In Silva, A.; Pinto, J. (Coord). *Metodologia das ciências Sociais*. (7ªed.). Porto: Edições Afrontamento, pp. 128-148.

Cunha, L. & Carvalho, L. (1989). Arte marcial – Karate. *Bushido*, 2, 6-17.

Dias, J. (2002). *A Intervenção Pedagógica no Karaté*. Lisboa: Manual treinador nível I.

Doyle, W. (1992). *Curriculum and Pedagogy*. In : Jackson, P. (ed). *Handbook of Research on Curriculum: A Project of the American Educational Research Association*. New York: Macmillan Publishing Company

Figueiredo, A. (1987). O Significado Actual do Karaté – Arte marcial / Desporto de Combate. *Revista Horizonte*, 22 (IV), p.

Figueiredo, A. (1994). *O Karaté Infantil e o Desenvolvimento Lúdico: Bases Metodológicas para uma Intervenção Didáctica*. Lisboa: Manual do Treinador Monitor.

Figueiredo, A. (2000). *Didáctica do Karaté: Os Fundamentos Técnicos*. Lisboa: Manual do treinador nível I

Figueiredo, A. (2002). *Módulo de os Exercícios no Karaté: Estádios, Dimensões e Áreas do Treino; Análise da Tarefa*. Lisboa: Manual do treinador nível I.

Figueiredo, A. (2006). *A Institucionalização: Os Modelos Organizacionais do Karaté em Portugal*. Lisboa: A. Figueiredo. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Figueiredo, D. (2000). *Japão: de suas origens à restauração Meiji*. *Klepsidra: Revista Virtual de História*, <http://www.klepsidra.net/klepsidra4/japao.html>

Ghiglione, R. & Matalon, B. (1997). *O inquérito: Teoria e prática*. (3ª ed.). Oeiras: Celta.

Gonzaga, L. & Gonzaga, S. (2001). *Religião on-line: O melhor da internet sobre as grandes religiões*. <http://www.centroatl.pt/titulos/si/imagens/religiao-on-line-excerto.pdf>

Gonçalves, C. (1989). *Desenvolvimento do Jovem Praticante*. Lisboa: Manual treinador- monitor.

Graça, A. (1997). *O conhecimento Pedagógico do conteúdo no Ensino do Basquetebol*. Porto: A. Graça. Dissertação de Doutoramento apresentada à

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Gaarder, J., Hellern, V., & Notaker, H. (2007). *O Livro das Religiões*. (3ª ed.). Lisboa: Editorial Presença

Graça, A. & Mesquita, I. (2006). Ensino do Desporto. In G. Tani, J. O. Bento & R. D. S. Petersen (Ed.), *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Graça, A. (2001). O Conhecimento Pedagógico do Conteúdo: O Entendimento entre a Pedagogia e a Matéria. In P. B. Gomes & A. Graça (Ed.), *Educação Física e Desporto na Escola: Novos Desafios, Diferentes Soluções*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto

Grossman, P. (1990). *The Making of a Teacher: Teacher Knowledge and Teacher Education*. New York: teachers college press.

Haine, B. (1995). *Karate's History and Traditions*. Tuttle Publishing.
http://books.google.com/books?hl=ptPT&lr=&id=TJO_lp2TdekC&oi=fnd&pg=PA17&dq=history+of+karate+&ots=ZQqTLTyR7D&sig=X-qsIPJgMhKDdhFjzDzvHA0cets#PPA23,M1

Magill, R. (2001). *Motor Learning: Concepts & Applications* (6ª ed.). Boston: Mc Graw Hill

Marconi, M. & Lakatos, E. (1990). *Técnicas de Pesquisa*. (2ªEd.). São Paulo: Editora Atlas S.A.

Grossman, P., Wilson, S. & Shulman, L. (1989). Teachers of Substance: Subject Matter Knowledge for Teaching. In M. C. Reynolds (Ed.), *Knowledge Base for the Beginning Teacher*. Oxford: Pergamon Press

Habersetzer, R. (1992). *Shotokan Kata: de Base, Avancés, Supérieurs*. Paris: Éditions Amphora

Kanazawa, H. (1987). *S.K.I Kumite Kyohan*. Japão

Ketele, J. & Roegiers, X. (1993). *Metodologia da Recolha de Dados: Fundamentos dos Métodos de Observação, de Questionários, de Entrevistas e de Estudo de Documentos*. Lisboa: Epistemologia e Sociedade.

Magill, R. (2001). *Motor Learning: Concepts and Applications*. (6ªEd). New York: McGraw-Hill Companies.

McCarty, P. (1987). *Classical Kata of Okinawan Karate*. (2ªEd). Black Belt Communications
<http://books.google.com/books?hl=pt-PT&lr=&id=nquhgEQhVC0C&oi=fnd&pg=PA15&dq=history+of+karate+1987&ots=CvgEtbNLNo&sig=eYVOzmgOkptSZ0toz3nHzHRqCJk#PPA16,M1>

Meinel, K. (1984). *Motricidade I: Teoria da Motricidade Esportiva sob o Aspecto Pedagógico*. Rio de Janeiro: Editora Parma Ltda.

Mesquita, I. (1998). *A Instrução e a Estruturação das Tarefas no Treino de Voleibol: Estudo experimental no escalão de iniciados femininos*. Porto: I. Mesquita. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Metzler, M. (2000). *Instructional Models for Physical Education*. Boston: Allyn and Bacon. DID- 185

Mitchell, D. (1992). *El Livro Complete de las Artes Marciales* (1ª ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.

Nakayama, M. (1977). *O Melhor do Karatê: Visão Abrangente – Práticas* (14ª ed.). São Paulo: Editora Cultrix

Nakazawa, 1999. *The Shotokan Karate Reader*.

Patton, M. (1990). *Qualitative Evaluation and Research Methods*. Newbury Park, California: Sage Publications, Inc.

Pflüger, A. (1969). *Karate 1: Bases* (4ª ed.). Lisboa: Editorial Presença

Pflüger, A (2000). *25 Shotokan Katas: Cuadros Sinópticos de los Katas de Karate para Exámenes y Competiciones* (1ª ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo

Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2005). *Manual de investigação em ciências Sociais* (4ª Ed.). Lisboa: Gradiva

Rink, J. E., French, K. E. & Werner, P. H. (1991). The Influence of Content Development on the Effectiveness of Instruction. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 139-149.

Rink, J. E. (1993). *Teaching Physical Education for Learning* (2ª ed.) St. Louis: Mosby.

Rink, J. (1994). Task Presentation in Pedagogy. *Quest*, 46 (3), 270-280.

Rink, J. (1996). Effective Instruction in Physical Education. In Silverman, S.; Ennis, C. (Eds): Student Learning in Physical Education, 9, 171-198. Human kinetics.

Schmidt, R. (1991). *Motor Learning & Performance: From Principles to Practice*. (5ªEd.). Champaign: Human Kinetics Books

Siedentop, D. (1990). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. Mountain View: Mayfield Publishing Company

Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education* (3ª ed.). Mountain View: Mayfield Publishing Company.

Van der Mars, H. (1989). Observer Reliability: Issues and procedures. In, Darts, P.; Zakrajsek, D.; Mancini, V. Analyzing Physical Education and Sport Instruction (2ªEd.). Champaign, Ill. Human Kinetics Books.

Vala, J. (1986). *A Análise do Conteúdo*. In Silva, A.; Pinto, J., (Coord). *Metodologia das Ciências Sociais*. (7ªEd.). Porto: Edições Afrontamento, pp. 101 – 128.

Vickers, J. (1990). *Instructional Desing for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Anexos

Guião da entrevista

Objectivos	Temas	Questões	Tipo de questão/ relação temporal
1. Legitimar a entrevista e motivar o entrevistado	<ul style="list-style-type: none"> - Informar sobre a natureza e objectivos do estudo/investigação; - Informar sobre os objectivos da entrevista; - Agradecer a disponibilidade e a colaboração salientando a importância do seu contributo; - Assegurar a confidencialidade dos dados provenientes da entrevista. 	<p>Antes de mais queria agradecer-lhe a disponibilidade e colaboração e pedir-lhe autorização para fazer o registo áudio desta entrevista. Importa-se que esta entrevista seja gravada (em registo audio)?</p>	
2. Recolher elementos referentes a dados pessoais e/ou profissionais que identifiquem a relação do entrevistado com	<ul style="list-style-type: none"> - Idade - Profissão - Experiências/ vivências desportivas; a que nível e em que momentos da vida 	<p>Como foi que escolheu o Karaté? Porquê o Karaté?</p> <p>Há quantos anos prática ou praticou karaté? Qual o estilo que praticou?</p> <p>Além do Karaté praticou algum outro desporto?</p> <p>Que objectivo tinha com a prática de Karaté? Praticava</p>	<p>Identificação Experiências/ passado</p>

a prática desportiva e com a prática do karaté		este desporto em que nível (competitivo ou recreativo)? Em que é que o karaté mudou a sua vida? O que o levou a tornar-se professor de Karaté?	
3. Perceber como entendem o karaté (como vêem o Karaté)	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber a forma como se identificam com o karaté. - Como o entendem - Ao que é que dão mais importância. 	<p>Considera o karaté uma arte marcial ou um desporto de combate? Porquê?</p> <p>No ensino como vê o Karaté (competitivo, formativo, recreativo)?</p> <p>Muitos autores assumem que o karaté tem uma filosofia muito própria. É desta opinião? Acha que é importante transmitir aos alunos esta filosofia? Como a transmite?</p> <p>Actualmente há alguns mestres que consideram o karaté tradicional diferente do karaté desportivo. É desta opinião? A filosofia tem a mesma importância em ambos? Se não porquê?</p>	<p>Conhecimento factual/passado</p> <p>Opinião/passado</p> <p>Opinião/passado-presente</p>
4. Perceber como a matéria deve ser ensinada.	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento do conteúdo; - Tarefas que propõem aos alunos; - Qual é a ênfase dada a determinado conteúdo; 	<p>Como inicia o processo de ensino? Por que conteúdos inicia?</p> <p>Acha necessário fazer uma análise inicial dos alunos ou é totalmente desnecessário uma vez que os alunos possuem uma graduação que permite distingui-los? E porquê?</p>	<p>Opinião Presente</p>

	<p>- Qual é o estilo de ensino que predomina no seu ensino.</p>	<p>É recorrente termos na mesma aula alunos com diferentes níveis e graduações. Como elabora ou planeia a aula?</p> <p>Como selecciona os conteúdos que vai trabalhar, ensinar na aula? O que é mais importante ensinar primeiro os ataques ou as defesas? Porquê? (O objectivo do karaté é a defesa).</p> <p>Como faz quando esta a ensinar algo novo aos alunos? (Parte de tarefas simples para tarefas mais complexas; realiza exercícios analíticos; faz sempre progressões nas tarefas)</p> <p>Mas o karaté, existem habilidades motoras abertas (Kumité) e habilidades motoras fechadas (Kata). Como faz para desenvolver estas duas habilidades diferentes?</p> <p>Descreve-me como se dirige aos alunos, como se coloca no espaço quando esta a dar a aula (estilo de ensino que predomina)? (é o professor que assume o comando total da aula, etc.)</p> <p>Como descreve a sua aula (estilo de ensino que predomina)? (é o professor que assume o comando total da aula, etc.)</p>	
--	---	--	--

<p>5. Recolher informação sobre a forma como está sistematizado o karaté em Portugal</p>	<p>- Percepção de como se encontra a modalidade</p>	<p>O karaté apresenta vários estilos. E dentro de um mesmo estilo existem bastantes diferenças mediante a linha de karaté que seguimos.</p> <p>Acha que isto é benéfico para esta modalidade? O que se poderia fazer para que o ensino do karaté fosse mais sistematizado (uma entidade superior que homologasse o sistema de graduações bem como os programas de exames)? Acha que seria benéfico para a modalidade?</p> <p>Quais os requisitos que acha que uma professor deve ter para ser reconhecido?</p>	<p>Opinião Passado/presente</p>
<p>10. Conclusão e agradecimento.</p>	<p>Agradeço-lhe a atenção e a disponibilidade, além da sua preciosa colaboração neste estudo. Há algo que não foi referido e que entende ser importante dizer?</p>		

Entrevista Sensei 1

Importa-se que esta entrevista seja gravada (em registo audio)?

Não. Estas a vontade.

Comecei a prática desporto na antiga mocidade portuguesa portanto dentro da Mocidade Portuguesa havia uma organização desportiva que é aquilo que hoje em dia é o desporto escolar onde se desenvolviam uma série de modalidades. Portanto comecei a praticar basquetebol, também fiz remo e futebol. E também o karaté foi introduzido na Mocidade Portuguesa e eu inscrevi-me e iniciei-me nessa modalidade, portanto depois aquilo foi-se desenvolvendo passou para o secretário da juventude depois com o 25 de Abril mas essencialmente onde eu comecei a praticar desporto e fiz assim desporto bastante foi na Mocidade Portuguesa.

1. E o que é que o levou a escolher este desporto?

Ah, foi...Porque eu fui por um colégio de padres que era do Nosso Senhor de S. José ligado aos Salesianos e eles promoviam muito o desporto na escola e a partir daí muitas das actividades que faziam era quase todas ligadas ao desporto portanto fiz futebol, basket, atletismo, portanto, havia muita actividade desportiva fazia parte da forma deles, portanto de lidarem com os alunos e proporcionarem esse momentos desportivos.

2. Com que idade começou então a prática desportiva?

Pronto, eu comecei a prática por volta dos 11 anos, 12 anos noutras modalidades, o karaté apareceu aos 15 anos.

3. E desde aí?

E desde aí pronto, depois andei a fazer simultaneamente o futebol e o karaté e depois quando foi a decisão, cheguei até aos juniores e depois quando foi a decisão de ficar ou deixar de ficar optei pelo karaté.

4. E ainda treina?

Dou aulas e vou treinando quando (risos) há tempo para isso.

5. Qual é a graduação que tem?

Sétimo Dan.

6. Que objectivos tinha com a prática do Karaté? Começou o karaté...

Eu fui pessoas que entrei para o karaté sem nenhum objectivo específico. Pronto era só por uma questão de praticar desporto e foi um primo que me seduziu e encaminhou para a pratica do karaté e eu entrei no karaté sem, errr... ligado a alguma parte mística, ligada a querer aprender Karaté para bater em alguém não... não foi com nenhum objectivo desses foi meramente desportivo.

7. Em que é que o Karaté mudou a sua vida?

Se é que mudou alguma coisa...

Sim mudou bastante, tanto em termos de a forma de estar na vida, de auto-estima, de alguma perseverança no, na, atingir de determinados tipos de objectivos e de certa maneira, depois amarrou-me uma certo número de conceitos que de facto tem validado de certa maneira sempre a minha vida. E depois a partir de determinada altura fiz uma opção forte no Karaté, abandonei de certa maneira, um bocadinho a... a parte dos estudos e durante uns anos, liguei-me bastante e dediquei-me bastante ao karaté. E portanto e de certa maneira hoje em dia, faz parte integrante da minha vida, tanto a nível social como económico... ah....

8. Mais ou menos em que altura da sua vida se tornou professor?

Ah... isso é assim, errr... como naquela altura, eu comecei em 1969 errr... havia muitos poucos praticantes não é? Pois, depois em 1969 e depois quando em 70 deu-se o boom, que, começou a entrar muita gente para o karaté, e

naquela altura eu era cinto laranja e já ajudava a dar aulas, e depois aí, ajudava os mestres a dar as aulas, portanto aos menos graduados e depois comecei a assumir, por volta dos 19 anos é que comecei a assumir alguma liderança e alguma autonomia nas aulas.

9. Sempre fez exames desde que entrou para o Karaté?

Nós tivemos uma sorte bastante sorte na altura porque o karaté foi, foi, foi introduzido na Mocidade Portuguesa, e a mocidade portuguesa funcionava como uma federação, isto é cada modalidade tinha uma verba errr... errr... que era, que era entregue para promover a modalidade e o karaté naquela altura já tinha novecentos contos por ano o que era muito dinheiro. O que é que isso fez? Fez com que nos conseguíssemos trazer mestres com alguma frequência a Portugal, mestre Japoneses e que ficavam aqui por uma semana e chegaram a estar aqui quinze dias a dar aulas e portanto o que é que isso fez, fez com que nos tivéssemos uma ligação muito forte com eles e desde o início tivemos uma prática correcta e portanto com um sistema que era da Japan Karate Association err... onde estavam os exames, fiz sempre os exames com os mestres, o primeiro exame não foi com os mestre Japoneses mas a partir do cinto amarelo foi sempre com os mestres Japoneses.

10. Considera o Karaté uma arte marcial ou um desporto de combate?

Isto é, se err... se, se enquadrarmos nalgum temporalmente há um... há umas décadas atrás portanto ele poderia ser considerado um desporto marcial mas hoje em dia não faz sentido colocá-lo nessa, enquadra-lo dessa forma que o karaté hoje em dia está completamente afastado com qualquer conexão com esta mentalidade marcial e do espírito do Budô e portanto eu penso que hoje em dia nem no jap... os próprios Japoneses o praticam errr... frisando e fazendo referência a umas práticas éticas, culturais mas eu penso que eles também errr... vêem isto como uma modalidade desportiva.

11. O ensino do karaté pode abranger determinadas áreas. Qual é a área, ou seja como acha que o karaté deve ser vocacionado?

Portanto, o karaté portanto...podemos vê-lo sob determinadas vertentes. Portanto, uma vertente mais lúdica e de manutenção como uma vertente mais desportiva. Portanto em cada uma delas as pessoas podem-se integrar com... com bastante facilidade, não é? Esta claro que hoje em dia aquela que se poderá tornar mais exigente em termos da associação dos seus praticantes é a parte desportiva porque há... há resultados a obter objectivos a atingir enquanto o praticante que pratica o Karaté como ocupação dos tempos livres ou como uma actividade lúdica os objectivos são mais reduzidos, não é? Pronto pratica e vai, faz exame se fizer exame também não se passa nada não é? Enquanto o karateca que enverga pela parte desportiva e se tem objectivos, tem metas em a atingir e portanto tudo depende do sucesso que ele tem ou não.

12. Mas como é que orienta o ensino do karaté?

Isto é, errr... pronto, portanto, isto é o karaté tem duas err... nessas duas vertentes errr... tem a vertente tradicional não é? Onde existem as três áreas do karaté que é Kata, Kumite e Kihon onde a perspectiva ou aliás os objectivos é tentar passar o karaté como nos foi ensinado não é? Tanto a nível cultural, como a nível técnico err... das técnicas que nos foram transmitida pelos mestre. Na parte desportiva pronto já ali é diferente já é uma abstracção dessa parte de adaptação dessas técnicas ao modelo competitivo estamos sujeitos, praticamente temos de adaptar as técnicas do karaté ao modelo competitivo e aos regulamentos e quando eu tinha gente para competir portanto aí eu já tinha a ver com planeamentos e com cargas de treino e com objectivos atingir, o praticante estava muito mais preso ou amarado a esses objectivos enquanto o karaté, os praticantes de karaté tradicional não, portanto se treinou, treinou, se não treinou, não treinou vai fazendo as coisas de uma forma muito mais calma.

13. A filosofia, o karaté tem uma filosofia muito própria não é? É desta opinião?

Acho que sim, pronto, há, eu quando disse há pouco que se vê isto como uma modalidade de enquadramento desportivo não, isso não deixa que o Karaté não tenha por trás dela uma filosofia que a suporte e que nos fazemos questão de a manter porque ela como, só traz benefícios, tanto para o praticantes até como para o próprio desenrolar da modalidade e eu penso que esses valores nunca se devem perder. Portanto e isso é sem cometermos de uma forma controlada e sem exageros fazer com que ela prevaleça, prevaleça na nossa modalidade porque ela de facto, de certa maneira enquadra e... e... e... vá lá... que introduz de uma forma muito mais correcta o... a pessoa que procura o Karaté na modalidade porque de facto as outras modalidades estão completamente despidas de quaisquer conceitos, sei lá de valores pronto que hoje em dia nós vemos a violência desportiva, enquanto no karaté durante a sua prática pela ordem, pela sistematização que existe nas aulas faz com que esse problemas um bocado afastados da nossa modalidade.

14. Como transmite então essa filosofia aos alunos?

Pronto, ahrrr..., nós na aula de karaté a forma como ela esta planeada já por si induz o praticante a absorver algum desses..., desses princípios, desses valores err... o que eu faço sempre é, quando recebo alguém para a prática do karaté ou faço uma pequena introdução explicando-lhe como é que são os comportamentos quais é os procedimentos err...que tem que ter na aula ao nível do próprio respeito que deve ter pelos professores pelos mais graduados, os próprios comportamentos que deve ter em termos de ético ao nível das praxes sociais, isto é, das instalações da forma como se entra no espaço do treino como é que se sai, como é que se inicia uma aula todo esse ritual que existe no karaté que eu penso que é bastante rico e que faz com que as pessoas se sintam, aliás uma das coisas que eu acho essencial, o que foi aqui que é no karaté infantil nós hoje em dia estamos a desvirtuar esses valores porquê? Porque quando um pai mete o miúdo no karaté é precisamente para

absorver esses valores da ordem, e o que é que os nossos professores e mestres fazem tentam fazer com que a aula de karaté seja uma brincadeira não é? E de certa maneira não fazem aquilo que as pessoas procuram lhes sejam dado aos miúdos que é a ordem, o respeito pelo outro e penso que os..., os professores de karaté quando estão a dar a aula aos miúdos essa mente, têm de ter isso em mente porque de certa maneira se eu vou dar as mesmas coisas que as outras modalidades oferecem os pais iriam procurar essas modalidades e eles procuram o Karaté precisamente porque o karaté é uma actividade disciplinada não é? Enquadrada nos valores pronto orientais.

15. No Karaté desportivo transmite também esta filosofia ou é diferente?

Aí é diferente não é? Aí as emoções tem que ser vividas de uma forma completamente diferente e eu penso se eu... aos..., aos competidores de karaté desportivo lhe inculcar esse tipo de valores e de espírito vai condicioná-lo no seu desempenho desportivo. Portanto, eu penso que aí errr..., a forma de lidar com o atleta e aquilo que tenho de lhe transmitir tem de ser muito aproximado háaa..., aos valores desportivos das outras modalidades não é? Está claro que as coisas em termos de estudos dos comportamentos e do controlo das emoções tem de ser sempre chamadas mas toda a gente o faz em qualquer modalidade não é? Mas basicamente procuro não transmitir tanto os valores do karaté tradicional porque eu penso que isso irá condicionar, condicionar o desempenho do, do praticante.

16. Como inicia o processo de ensino?

Pronto é assim o Karaté é uma modalidade extremamente complexa e... e na... na vertente tradicional e com técnicas com alguma complexidade e eu uso sempre mais o método analítico, não é? Não uso o método global porque a experiência é que utilizando o método global criam-se defeitos técnicos que são muito... muito... muito difíceis tirar mais tarde e o Karaté... como o Karaté também exige muita coordenação... muita coordenação, muita lateralidade err... eu tenho me dado sempre bem com este método analítico embora de vez

enquanto err..., faça as mistura, global-misto mas praticamente, basicamente arr... nessa iniciação utilizo muito o método analítico.

17. Por que conteúdos inicia?

Primeiro é... é técnicas de braços, portanto o primeiro depois a seguir passo para os andamentos e depois então para as técnicas de pernas. Pronto e por essa fase e por essa ordem por vezes também conforme, depois depende muito do err... da observação que se tem dos alunos que se tem à frente, não é? Também por vezes começo pelos andamentos, não é? Começo a dar os andamentos primeiro, os deslocamentos e depois então é que passo para a parte dos braços e depois parte das pernas.

18. Da parte dos braços começa pelos ataques ou pelas defesas?

Sempre pelos ataques primeiros, oi-zuki depois pelas defesas.

19. Porque é que pelos ataques se o Karaté tem como filosofia a defesa?

(Risos). Penso que é, isto é tradição ser assim porque é tecnicamente menos complexo de ensinar, portanto é o é aquela que exige menos coordenação e então não sei porque razão mas toda a gente inicia o karaté sempre pelo..., pelas técnicas de braços mas tenho a impressão que tem a ver por ser uma técnica muito menos complexa e de fácil introdução e faz com que o aluno se sinta logo realizado, logo (risos) na primeira aula.

20. É recorrente termos nas nossas aulas diferentes graduações, dificilmente temos uma turma só de cintos brancos, aqui que tipo de procedimentos utiliza?

Um dos grandes problemas do Karaté é precisamente esse, nunca conseguimos ter uma turma com o mesmo nível de desenvolvimento e então o que é que acontece? Ou err..., quando eu tenho assim alunos com diferentes níveis o que é que eu faço selecciono uma técnica, não é? E dou-a a todos com uma complexidade simples e depois para os mais graduados com a

mesma técnica exi...., arranjo exercícios com complexidade maior e eles os outros ou param, ou à voz... ou à voz, ou ao estímulo cada graduação faz o exercício que lhe esta indicado portanto e todos mexem conforme a complexidade é assim.

21. Acha necessário fazer uma análise inicial dos alunos ou é totalmente desnecessário uma vez que os alunos possuem uma graduação?

Pronto é assim, nas aulas de karaté as coisas estão, porque o karaté tem tido, o karaté sempre teve uma coisa que a maior parte dos desportos aqui no ocidente não tinham. O karaté quando nos foi transmitido já vinha sistematizado, a aula já vinha feita, eu lembro-me perfeitamente de muitas pessoas ligadas até à educação física quando, quando assistiam a aulas de karaté ficavam admiradas como é que o karaté já tinha o início, o meio e o fim não é? Já fazia o aquecimento sem fazer o aquecimento err..., nas aulas não é? Sempre deu os conteúdos principais da aula no meio e sempre fez a parte final descontração e recuperação. Portanto nos tivemos essa sorte na nossa modalidade portanto, isto quer dizer o quê? Quer dizer que err..., não faz assim muito sentido ou não é muito necessário fazer uma análise prévia do aluno por que ele quando entra já, a análise já esta feita para ele, os conteúdo já estão idealizado que são aqueles e não muito por onde fugir para não ser para aqueles conteúdos que devem ser introduzidos na altura. Agora outra coisa diferente que é por exemplo ir dar um curso ou um estágio não é? Por exemplo vou dar um estágio aí levou mais ou menos já a matéria que vou dar mas principalmente nalgumas situações eu deixo primeiro fazer, eu faço um momento diagnóstico que é dou exercício, eles fazem vejo quais são os erros que eles têm então depois intervenho com, com outros tipo de procedimentos na aula mas isso só em cursos e estágios. No Dia-a-dia, na prática diária o karateca entra não lhe é feita alguma avaliação porque não há espaço na aula para esse tipo de situações.

22. E quando temos dois alunos que já possuem uma graduação mais avançada (cinto verde) e não se encontram no mesmo nível de desempenho?

É assim quando se detecta este tipo de situações que é na mesma graduação há... há... há desempenhos diferentes, não é? E às vezes há erros que estão instalados o que é que eu faço? É fazer um momento de como é que se chamava “clean training”, não é? Que é uma semana onde eu vou seleccionar esses erros que foram detectados em determinados alunos e depois crio durante essa semana estratégias de ensino onde vou tentar que essas estratégias vão colmatar esses erros detectados.

23. Utiliza diferentes estratégias para cada um?

Não é global. Todos fazem igual. Portanto, os erros detectados no grupo, não é? Os mais evidentes e comuns depois eu nessa semana selecciono exercícios, estratégias de ensino para tentar minimizar esses erros e toda a gente faz o mesmo tipo de treino.

24. O Karaté têm uma vantagem em relação as outras modalidades. Tem tarefas motoras abertas e tarefas motoras fechadas. Como é que procede para ensinar as diferentes tarefas?

Eu penso que temos as coisas muito facilitadas porque nos temos isto já mais ou menos sistematizado com o Kihon, Kata e Kumité não é? Pronto err..., a própria introdução da parte da tarefa aberta já ela vive precedida de uma tarefa fechada que facilita muito a introdução na tarefa aberta por exemplo que é a parte do Kumite que depois err... tem uma série de exercícios chamados, que podemos chamar pré-competitivos, ou pré-desportivos ou como se refere o o termo que nos introduzem depois com muita facilidade na tarefa aberta, portanto que é o caso do Gohon Kumite, Sanbon Kumite do Ippon Kumite portanto porque eu achei no outro dia muita piada porque nos trabalhamos com um mestre que é o mestre Nishiyama que esta a viver nos Estados Unidos e que ele tem dá cursos de treinadores e ele há 30 anos já falava e já no livro

dele vem o desenvolvimento por etapas coisa que nos aqui em Portugal para aí a 10 ou 15 anos falamos. Portanto, na primeira etapa só dá Gohon Kumite, Sambon Kumité e depois na terceira etapa da Ippon Kumite, quarta etapa estão a perceber, já o próprio karaté eles tem as coisas já tão sistematizadas que a introdução a tarefa aberta é muito fácil.

25. Sempre foi assim?

Agora já se começa a fazer isso o que é que acontecia ao combate competitivo, agora já não acontece isso graças a Deus que era a maior parte das pessoas eram introduzidas na tarefa aberta isto é na parte competitiva sem ter nenhum trabalho antes portanto iam um pouco para as competições quase pelas orelhas sem ter nenhuma vivência desportiva portanto, tanto no karaté tradicional essas coisas a parte da tarefa aberta como da tarefa fechada que é o Kihon, do Gohon Kumite, Sambon Kumite e Ippon Kumite depois quando passamos a parte depois temos o Jyu Ippon Kumite não é? E depois termos o Kumité portanto, todas as fases essa progressão introduz-se sem o praticante dar por ela na tarefa aberta.

26. A partir de que idade acha que os praticantes devem começar a fazer competição?

Eu defendo sendo isso possível que quem anda na competição nem sequer devia fazer o karaté tradicional devia entrar logo directamente na competição porque eu penso que o karaté tradicional dado como é dado, não é? Prejudica de certa maneira err..., a aquisição de eerr..., de requisitos importante para a competição fica sempre condicionado e nota-se isso que os outros países que estão mais desenvolvidos em termos competitivos praticamente eles não fazem o karaté tradicional, portanto é levado para um plano secundário.

27. Descreva-me qual é o estilo de ensino que predomina nas suas aulas?

Em termos do meu comportamento nas aulas err..., procuro de certa maneira quando estou posicionado de certa maneira a ver os alunos todos não é?

Depois em termos de informação ela tem de ser clara e objectiva, procuro sempre passar a informação geral só de vez em quando detecto que algum aluno não esta a compreender é que me dirijo pessoalmente e o referencio. Neste tipo de modalidades que as pessoas vêm para se divertir por vezes o chamar em público o erro não é bom, na parte competitiva é diferente não é? O atleta esta ali para se desenvolver e para aumentar o seu desempenho ali não portanto eles vêm com outro tipo de objectivos e então só quando têm muita confiança já o aluno esta muito relacionado com a aula e com o professor então é que eu posso fazer de certa forma uma chamada individual que todos tenham acesso, mas basicamente os erros quando são detectados eu comento ou corrijo sempre no geral.

28. Quando dá um exercício aos alunos como é que depois faz?

Primeiro apresento a tarefa crio os objectivos da tarefa determino quais são os critérios de êxito da tarefa, os erros comuns, os erros mais comuns e depois crio uma série de estratégias de ensino da técnicas que eles vão fazendo até eles chegarem à técnica global. E durante esse processo de ensino - aprendizagem eu vou fazendo err..., informações de reforço vou corrigindo, faço momentos de pausa para eles também poderem fazer uma auto correcção porque a maior parte desta gente aprende por imitação, não é? Por aquilo que vê mais do que aquilo que ouve e então vou tentando fazer informações de reforço. Nesta modalidade tem de ser feita muita vezes porque basta criar um defeito técnico depois para tirá-lo é complicado.

29. Dá o exercício eles fazem o exercício conforme lhes apetece ou determina séries? Como é que faz?

Não... não... não. Eu sempre.... A aula de karaté é uma aula dirigida, não é? Portanto é sempre com voz de comando.

30. Só utiliza este estilo de ensino ou utiliza outros?

Quando os alunos já são mais graduados dou-lhes a tarefa e depois eles têm um x tempo para a realizar, não é? E eu ando à volta a ver se tudo esta a correr bem mas a aula normalmente é dirigida

31. E com os pequeninos faz isso?

Eu com os pequeninos acho que eles devem estar em casa (risos). Isto é assim, eu quando dou aula aos miúdos mas sempre utilizo quase sempre o mesmo método, não é? O facto deles serem miúdo não abduco de ser eu a dirigir a aula.

32. O Karaté apresenta vários estilos, várias linhas que tem a ver muito com os mestres que desenvolveram o karaté dessa maneira. Acha que é benéfico para a modalidade existirem essas variações?

Acho que sim, acho que sim, acho que sim porque isso enriquece a modalidade porque o karaté de facto é uma modalidade muito rica muito diversificada e... e... e é bom porque aparecem mestres que apresentam soluções apresentam caminhos completamente diversos uns dos outros embora sempre emanados dos mesmos princípios mas é bastante rico para a modalidade, eu penso que o karaté em termos de propostas e deve ser das modalidades mais ricas.

33. Mas isto não contribui de forma nenhuma para a sistematização da modalidade?

Já, eu penso que como queiras ver isso é um bocado a obcecação da nossa sociedade querer sempre sistematizar tudo querer meter sempre tudo como o mesmo rótulo. Eu penso que a diversidade formas diferentes de ver as coisas é bastante benéfico para qualquer tipo de situação, agora err..., já é enquadrada na, na parte competitiva, não é? Foram seleccionadas as, os técnicas que eram comuns a todos os estilos criou-se regulamentos e o karaté já esta sistematizado ao nível da competição.

34. Mas a nível das graduações eu encontrei diferenças. Encontrei um sistema de graduações que apresentava um cinto roxo e o sistema que a minha associação utiliza não apresenta nenhum cinto roxo mas sim um cinto vermelho. Como também nos programas de exame.

Sim... sim... sim... sim isso aí já tem a ver com as linhas dos mestres.

35. Mas isto poderia ser sistematizado?

Err..., no karaté é muito complicado. É complicado porque as origens são diversas, err..., os princípios, o... o... o karaté é uma modalidade ainda prevalece a figura do mestre, não é? E é muito difícil hoje em dia... hoje em dia e sempre foi difícil conseguir fazer a sistematização desses princípios e dessas formas todas, portanto cada organização tem os seus esquemas tem os seus exames err...,

36. Mas concorda que deveria ser uma entidade superior, ou a Federação Nacional de Karaté a fazer a homologação dos programas de exames para todos os níveis?

Isto é... Pronto isto é assim, se nos formos enquadrar as coisas na Federação e estou no conselho de exames e a minha luta lá dentro era para que os exames fossem todos sistematizados pela federação. Pronto todos os exames deveriam ser todos feitos pela federação porque não faz sentido err..., a federação reconhecer exames sobre os quais não tem qualquer poder.

37. Aqui nesta situação estamos a falar de exames desde a primeira graduação?

O que eu defendo na federação é que até 2º Kyu (cinto castanho) que os exames deveriam ser feitos para, pelas associações de estilo. A partir err... de 2º Kyu portanto de 1º Kyu para 1º Dan já deveria ser a federação a fazer tanto é que devia regulamentar.

Não faz sentido nenhum estar a homologar uma coisa sobre a qual não tem qualquer controlo e eu defenso isso há bastante tempo embora pronto as pessoas não têm estado a aderir a isso, mas enquanto nos não fizermos como as outras federações Espanha, França isto nunca mais vai para a frente. Cria-se uma anarquia completamente das graduações.

38. Quais os requisitos que acha que um professor de karaté deve ter para ser reconhecido?

Bem... bem para já o Professor de karaté tem que ser uma pessoas que socialmente tem que transmitir uma... uma... uma imagem de segurança, segurança e... e em termos dos seus comportamentos errr...., deve ser uma pessoa que na sua vivência deve ser uma pessoa que facilmente seja aceite pelos outros, deve ser uma pessoa que deve ser uma referência, essa referência faz-se na forma como... como ele lida com os outros nas sua forma de estar, na sua forma de pensar, a forma como se aproxima dos outros, como os ajuda, como... porque o mestre de karaté ao fim ao cabo é solicitado por pessoas diversas para lhes dar uma opinião sobre isto sobre aquilo e é na coerência na forma como ele dá estas opiniões é que vai construindo à sua volta todo o prisma que a figura do mestre ou professor tem. Mas basicamente eu penso que deve ser uma pessoa com, com alguma autoridade, não é? Um indivíduo que... que tenha os objectivos da sua vida pá mais ou menos bem definidos de forma a transmitir ou as pessoas com quem lida confiança.

39. Qual é a perna que coloca a frente quando quer iniciar uma sequência de deslocamentos?

Esquerda.

Porque?

Não sei porque... mas toda a gente inicia com a perna esquerda à frente de forma a realizar o movimento com o braço ou a perna direita.

Agradeço então a sua disponibilidade além da sua preciosa colaboração para este trabalho e gostaria de saber se acha importante fazer alguma referência a alguma coisa que não tenha sido referido ou que acha que não tenha ficado bem clara?

Não, não tenho nada assim a dizer. Só acho que em termos destes estudos ou das pessoas praticantes de karaté que têm a possibilidade de envergar por estes cursos de desporto é bastante benéfico que comecem a aparecer trabalhos sobre o karaté de forma a divulga-los e a de certa maneira a desmistificar muitas coisas que o karaté transporta que muitas vezes não correspondem à verdade não é? Agora é importante que se faça uma boa distinção entre aquilo que são os princípios do karaté desportivo não é? E os princípios do Karaté tradicional portanto que por vezes há, há, há, momentos que se pode fazer a ponte entre um e o outro mas penso que cada um tem o seu, seu espaço próprio.

Entrevista a Sensei 2

Importa-se que esta entrevista seja gravada?

Não.

1. Como é que se iniciou o karaté?

Isto é complicado. Eu iniciei o Karaté tinha à volta de 18 anos e comecei por praticas Karaté Shotokan, depois do karaté Shotokan, passei para o karaté Sankukai e do karaté Sankukai depois para uma versão mais errr..., mais soft do Karaté Shito-ryu que tem um palavrão enorme Kanshikan kenco Hooo...., blá blá. E isso implicou digamos do karaté Shotokan para o Sankukai e depois para o Shito-ryu isso implicou uma mudança drástica na forma de entender o corpo, da sua relação espacial que era necessariamente condicionada pela forma como cada um dos estilos percebe a técnica de karaté necessariamente. Portanto isso quer dizer que desde momento em que iniciei até que arrumei, que me reformei vão para ai 30 anos.

2. Começou com que idade a dar aulas?

A dar aulas comecei logo ao final do terceiro ano de, errr..., de treino no karaté ao fim do terceiro ano hum... hum... hum... os responsáveis pela escola onde eu treinava colocaram-me como treinador. A partir daí comecei apanhar-lhe o gosto e comecei a desenvolver essa actividade.

3. Além do karaté praticou outro desporto?

Andebol.

4. O que é que o levou a escolher o karaté?

Humm..., você é muito nova para perceber isso porque, porque não viveu esse instante. O karaté pelo menos, não sei se hoje acontece isso, na altura tinha uma magia própria, e essa magia própria estava associada pelo menos a uma

ideia fulcral que era a ideia de invencibilidade ideia da invulnerabilidade mas associada a estas duas ideias estava uma outra muito interessante que tinha a ver com alguma magia e que envolvia o karaté, e a sua associação há coisa que no tempo não entendemos muito bem e que tinha a ver com aspectos essenciais que atravessam todas as artes marciais e que era a ideia de alguma religiosidade, isto é, era provável que através das técnicas dos karaté ocorresse alterações do ponto de vista da personalidade dos sujeitos, da sua relações interpessoais e do modo sobretudo como ele se via a si próprio, portanto isso era uma ideia, depois uma outra é que nesse primeiro e segundo ano em que eu comecei a treinar o país conheceu pela primeira vez os filmes vindos de Hong Kong e o primeiro filme que apareceu no nosso país chamava-se “monte de ferro”, primeiro filme e eu fui assistir a estreia e o meu professor foi assistir a ante estreia do filme, isso foi no coli..., noooo..., cinema Batalha e havia por parte dos responsáveis pelo cinema alguma dificuldade em saber se haviam ou não de projectar o filme. E de facto que quem vê o filme pela primeira vez fica de facto espantado ahh..., eles voavam, faziam, o sujeito lutava contra 40 a 50 sujeitos nunca lhe acontecia, ele era verdadeiramente o Super-homem. Só que esta ideia de Super-homem é uma ideia que esta implícita na maior parte dos filmes de acção, no caso concreto de James Bond que ele mata sete e além de não se despendear nada acontece a gravata, nem a camisa, nem ao fato, tudo permanece inalterado logo que esta ideia de invencibilidade motivou muita gente porque era a primeira vez que estávamos confrontados com um filme de artes marciais, enfim não era de karaté mas era kung- fu muito bom e rapidamente o país nos três, quatro anos seguintes foi invadido por esse tipo de filmes até que eles praticamente desapareceram não é? Necessariamente os realizadores exageravam em tudo e nunca vimos de facto filmes muito sérios sobre essa matéria mas mais isso tudo ajudou a construir este clima de mistério e de fascínio das artes marciais. Mas quando cheguei de facto as aulas apercebi-me que o filme era outro a realidade era uma outra que não tinha de nada a ver com o filme.

5. E então esta ideia de mudança de personalidade através do karaté mudou a sua vida ou não?

Não vou dizer que há uma mudança de personalidade não iria.... É capaz quer dizer também não sei falar pelos outros a única coisa que sei falar é com o que aconteceu comigo e o que aconteceu com os alunos com que trabalhei herrr..., eu tive sempre a sorte de ter tido excelentes professores não é? Excelentes professores mas os professores todos não se equivaliam tive professores que do ponto de vista técnico eram pessoas, eram sujeito excepcionais, eram verdadeiros peritos na arte técnica e tive outros que além de serem excelentes peritos do ponto de vista técnico do ponto de vista pessoal eram pessoas magnificas, magnificas. E também tive oportunidade de ter outros professores para quem as artes marciais representavam uma espécie peregrinação e a peregrinação era do sujeito ao sujeito, era uma espécie de peregrinação interior e eu... tive dois professores que me marcaram profundamente, um era professor de karaté, grande amigo que já faleceu suponho eu... nunca mais o vi, pronto, há muitos anos atrás... despertou em mim uma, uma ideia de karaté que não se limitava simplesmente às técnicas formais, não é? Aquelas que têm a ver com o corpo. E mais tarde tive um outro professor, um professor de francês que viveu no Japão, que me ensinou sobretudo a arte do sabre e ai-do e que me fez ver do karaté algo que eu nunca tinha visto, isto é alguma, hmmm..., alguma espiritualidade subjacente à verdadeira tradição das artes marciais, à verdadeira tradição das artes marciais (sussurro).

Isso é...

Mas não se trata de mudança de personalidade, trata de afinar! Exactamente como há quem diga que um escultor não é um sujeito que faz qualquer coisa, ele está dentro de um bloco e tira o desnecessário e depois de retirar o desnecessário a pérola está lá dentro.

Ou seja, digamos que mudou a sua vida...

Mudou, mudou, mudou a minha vida. Sem dúvida, porque houve alturas em que eu não fazia outra coisa que não fosse karaté, necessariamente não é? Isso muda a vida das pessoas. Ah... Mas também é extremamente

enriquecedora não só a circunstância de ser aluno, mas a responsabilidade maior de ser professor. Isso coloca uma responsabilidade enorme, e no tempo não havia nenhum processo de formação hmm..., pensado, organizado, ahh..., no sentido de transmissão de conhecimentos que não fossem exclusivamente, este kata faz-se assim, esta sequência técnica faz-se assado não é? Errr..., isso é difícil de ter e quem tem de facto um professor que se preocupa com o aluno, para além do que são os gestos técnicos é um privilégio!

6. Ou seja, de facto que faça parte da vida do aluno...

Exactamente!

7. Quando praticava karaté qual era o objectivo que tinha com a prática?

Err..., ainda que durante algum tempo tenha, esteja, tenha enfim participado em competição foi sempre de uma forma muito accidental nunca hum..., nunca reflecti muito bem sobre isso mas também não me, em não..., não entusiasmava muito os meus alunos à pratica da competição até porque os níveis de competição em Portugal eram muitos elementares, não lhe encontrava nenhum encanto em particular e ainda que ele seja uma faceta importante, num determinado momento da vida do sujeito errr..., neste momento estou convicto que isso não é essencial. Err..., é uma parte no meu entendimento extremamente pequena daquilo que corresponde ao verdadeiro Karaté e também não deixa de ser importante que a maior parte das pessoas esquece o resto do termo é “karaté-DO” e do “Do” a gente guardam-no na caixa do cheiro errr..., esquecendo que isso é o essencial, mas pronto isso é a minha perspectiva, claro.

8. No seu entender como vê o karaté como uma arte marcial ou como um desporto de combate?

Humm..., Inequivocamente, ora bem eu não sei se você percebe muito bem o sentido da palavra “BUDO”? **Não, tem a ver com o caminho do guerreiro não?**

Ora bom, a ideia da arte do guerreiro do BUDO, aliás etimologicamente Budo é a arte de parar a lança, portanto é a arte de parar o combate antes de ele se iniciar, o que significa que parar o combate antes de ele se iniciar remete para uma formação do próprio sujeito distinta da do sujeito que é re-activo, err..., o termo que hoje se utiliza as pessoas devem ser pro-activas, isto é, antes do evento ocorrer elas já tomaram uma decisão já tomaram uma acção, só que..., essa..., a essência errr..., e algumas, enfim algumas frases interessante que a verdadeira a arte da guerra é a arte da paz não devemos pensar que morre humanos no tempo da paz para preparar para a guerra temos de pensar que o tempo de paz consolida a paz, não é? Errr... definitivamente que para mim que o karaté não é um desporto de combate, um desporto de combate no sentido habitual do termo, é um desporto de combate porque de facto aquilo que ocorrer é um combate do sujeito com ele próprio, não é? Aliás, não deixa de ser engraçado que as mãos não foram construídas para estar fechadas normalmente a gente tem sempre as mãos abertas e se a gente tem sempre as mãos abertas quer dizer que elas estão disponíveis para dar e para acariciar. Nunca fechada portanto nunca para bater, não é? E nesse sentido, aquela saudação interessante que acontece na maior parte das... das... enfim das disciplinas do "Oshu" é a mão fechada e depois a mão aberta envolve a mão fechada quer dizer simbolicamente isso já quer dizer qualquer coisa, não é? Aliás, quando se realiza um Kata conforme bem sabe no último movimento nunca existe um "Kiai" quer dizer que não existe no último movimento uma atitude do sujeito no sentido de aniquilar o adversário e também sabe que no último movimento depois de o executar e quando volta à posição de partida durante 3 ou 4 segundo olha para adversário onde supostamente ele esta e só depois é que olha em frente quer dizer que este movimento final de vigilância significa que o combate nunca esta terminado mas nunca aniquila o adversário. E nesse sentido, para mim as artes marciais são de facto uma arte de guerra, de guerra, isto é, de uma luta constante do sujeito no sentido de que ele seja capaz de afastar estas impurezas e ser um verdadeiro diamante, não combate no sentido de lutar contra alguém mas também não devemos pensar que ele

não deve defender-se quando a circunstância obriga a isso, quando a circunstância obriga a isso.

9. Quando era professor o que era importante ensinar aos seus alunos. Orientava o seu ensino com o objectivo formativa, competitiva ou recreativa?

(tosse) Agora a distância err..., vejo coisas que por exemplo apesar de ter tido professores que falavam sobre outros aspectos das artes marciais que não os aspectos técnicos e portanto de algum modo procuravam intelectualmente preparar os seus alunos para outras dimensões da arte que eles praticavam, só mais tarde é que percebi que havia professores que não falavam e o seu próprio não falar era em si mesmo uma lição, não é? De facto, há pessoas que falam muito e não sabem do que falam primeiro, segundo há pessoas que são capazes de papaguear um determinado ensinamento não sendo capazes de o colocar em prática um milímetro dele e há outras pessoas que não dizendo nada a sua própria acção é ela própria um ensinamento, aliás no Japão é corrente os mestre falarem pouco é pelo silêncio enfim, pela não fala é pelo não discurso verbal que as coisas mais importantes são ensinadas. Você sabe muito bem que duas pessoas que se amam não precisam de dizer continuamente um ao outro que estão apaixonadas um simples olhar, um simples gesto ou ausência dele tem tudo e nas artes marciais também assim acontece, claro que devemos pensar que isto corre em diferente níveis prática claro que, quando lidamos com crianças é uma coisa, quando lidamos com adolescentes é necessariamente outra, com adultos outras até porque a necessidade dos alunos são muito distintas necessariamente, desde aqueles alunos altamente irrequietos que as mães e os pais estão convictos que o karaté é uma espécie de pó mágico o filho chega e a gente deixa-lhe esse pó e rapidamente ele vai virar um miúdo sensato, sereno, tranquilo, disciplinado as mães ficam conforme bem sabe. Isto é um combate contínuo do professor e do aluno no sentido de ele ter alguma vigilância agora parece que se utiliza esta palavra “policiamento” sobre as palavras e sobre os gestos no sentido de ele

ter aquilo que o karaté tem lá tem para dar, mas repare karaté é uma espécie de err..., de saco de coisas, saco de prendas mas é preciso abrir o saco, não é? É preciso abrir o saco e para abrir o saco tem que ser outro.

10. Mas consegue-se mudar o comportamento?

Consegue-se alterar aspectos fundamentais do sujeito mas isso implica, não era o karaté duas vezes por semana, o karaté implica, de facto err..., digamos que a Katia das artes marciais na sua essência são uma arte de vida que reclama do aluno um atitude diferente daquela que hoje muitas vezes recorrer ao karaté perde peso, o karaté não foi concebido. Mas o professor pode e deve pegando nesta motivação inicial do aluno lentamente levá-la para outros domínios esse o papel do professor.

11. Portanto a filosofia é muito importante no ensino do karaté. Concorda com esta afirmação?

Sim, dúvida alguma.

12. Como fazia então para transmitir essa filosofia aos seus alunos?

De várias maneiras. Errr..., uma delas que eu entendia muito importante é permitir aos alunos tivessem a experiência de professores que no meu entender eram de facto pessoas excepcionais posso estar errado, duvido! Mas posso estar errado. Esta... era esta a experiência com pessoas com outra experiência de vida com outro tipo de visão no karaté e que no meu entender encarnavam aspectos fundamentais. O segundo era com frequência... eu falava aos alunos de coisas para além da simples técnicas e depois procura estabelecer um clima nas aulas que necessariamente leva-se os alunos a reflectir um pouco sobre aquilo que de facto as artes marciais continham sem duvida alguma. Sugeria-lhes livros, levava-lhes livros, levava-lhes filmes tínhamos palestras falava-lhes de coisas fora do habitual, mas pronto.... Hoje sei que há muita gente que passa que foram meus alunos e que vem falar comigo e carregam-me esses momentos, se me reconhecem e se me vêm falar

desses momentos é porque qualquer coisa ficou, não é? Porque qualquer coisa ficou, mas não é... não... não pense que é um assunto fácil como se fosse, trata-se por osmose que a circunstância de estar com o professor vai-me tornar igual a ele não, não, não. Err..., a essência das artes marciais é de ascese e ascese implica treino reflexão e voltar a treinar e voltar a reflectir e voltar a experimentar err..., ter de facto sobre a vida a partir do karaté uma... uma perspectiva diferente e é para isso que o Karaté serve. Não é para outra coisa, não é para dar murros a ninguém, não é, não é para bater aliás não deixa de ser interessante existe uma arte Vietnamita chamada Vietwodaó e a máxima é “ser forte para ser útil”, ser forte para ser útil de facto esta aqui bem expresso um aspecto fundamental das essências das artes marciais, gosto muito desta máxima “ser forte para ser útil”.

13. Considera o karaté tradicional diferente do karaté desportivo?

Confesso que ando desligado de tudo, err..., não tenho ideia, não sei o que se passa mas para mim a tradição é tradição, a uns tempos vi um documentário daquilo pareceu-me que se passa nos Estados Unidos que se chama artes marciais mais artísticas no sentido de trazerem para os kata e outras coisas aspecto ligados à ginástica, à estética dando um salto enorme relativamente à aquilo que é a essência da tradição. Ouça jovem se as artes marciais na sua tradição foram capazes de resistir dois mil anos sem alteração substancial é porque de facto tinha lá qualquer coisa de muito importante e provavelmente que esta necessidade de ser impressionado visualmente ver aquilo que um sujeito faz, não sei se de facto corresponde a essência, mas pronto. Eu também sei que há quem veja nos tradicionalistas uma espécie de sujeitos mais ou menos fossilizado também percebo isso em contraposição de uma ideia mais de err... de modernidade que procura misturar err..., o bailado e outras coisas de género respeito isso mas não é esse o meu entendimento.

14B. A filosofia acha que tem a mesma importância no karatê tradicional do Karatê desportivo?

Olhe, repare hemm..., eu a uns tempos vi um texto muito engraçado err..., sobre a vida de Sócrates e conforme bem sabe digamos o desporto na sua raiz ocidental vem da Grécia, dos Jogos Olímpicos e os gregos tinham um palavras interessantíssima chamada “arte” err..., que tem alguma dificuldade em traduzir literalmente a palavra mas uma ideia subjacente a palavra a sua etimologia tinha a ver com a excelência, mas o sentido filosófico do termo excelência também é algo de transcendência, ou seja encontramos nesta excelência da palavra grega “Arte” qualquer coisa que transcende o domínio puramente físico, não é por acaso que essa ideia dos Jogo Olímpicos era equivalente a uma divindade, portanto ao colocar o sujeito noutra plano, no plano da transcendência é bem provável que no início devesse haver alguma ligação ainda que em povos civilizacionais distinto sem situações sócio-geográficas distintas, uma mesma ideia estava presente a ideia da excelência e da transcendência é provável. Se isso que ocorre actualmente não lhe sei dizer, não lhe sei dizer.

15. Como é que iniciava o processo de ensino?

Olhe eu era muito formal, muito formal. Err..., mas mais tarde vim a perceber uma coisa muito interessante, os alunos nem sempre percebiam isso. É que não devemos perder nunca o espírito de principiante. Isto é, qualquer que seja a coisa que a gente faça... faze-la como se fosse a primeira vez que a fosse fazer. É porque quando ensinamos qualquer coisa a alguém, mas eu já sei fazer isto quer dizer que ele não tem espaço para a novidade é como se você fosse tomar chá o bule ainda tem chá mas a sua chávena esta cheia por mais chá que eu coloque numa chávena cheia não vai colocar nada porque ele vai transbordar, ora se você não esvaziar a sua chávena como é que vai ter oportunidade para provar o chá que eu ainda vou lá meter. Se normalmente somos, mas isso eu já sei fazer, se ele não cria um espaço para a novidade duma coisa que aparentemente ele está convicto que sabe pela simples

circunstância de ter repetido meia dúzia de vezes como é que ele vai fazer qualquer coisa? É que repare, convirá comigo você pode repetir exactamente como uma máquina um milhão de vezes um gesto mas se que cada vez que o repete esta desperto as sensações que imergem do seu corpo de cada vez que encontra o gesto ele pode ser diferente e a novidade das artes marciais esta aí, aliás também só mais tarde é que percebi, para mim foi uma chatice mas pronto já não havia mais nada a fazer, é que cada encontro, cada aula, cada encontro com o professor é uma magia que a gente não renova. Não renova, isto é, não tem cap...de, não vamos repetir porque é agora ou nunca porque se não fizer agora eu não, não posso rebobinar o filme da minha vida e fazer tudo para trás, portanto uma oportunidade única de contacto entre eles (Palma), eu vou ter provavelmente uma outra, não sei se no próximo dia estarei vivo para uma nova oportunidade. De modo, que só mais tarde é que percebi que cada aula é um momento único, um momento único para apreender coisas mas isso implica uma grande receptividade por parte do aluno e por parte do professor agora também sei também percebi isso que tradicionalmente err..., existe err..., uma ideia centrada na repetição não outra volta a dar, o problema da exercitação, da repetição, da repetição esclarecida, da repetição em circunstâncias distintas que isso que necessariamente que acontece no karaté, da repetição em circunstâncias distintas que o habitual no sentido de criar, por um lado um padrão motor claro err..., inequívoco e depois a possibilidade de ele ser adaptado a outras circunstâncias os alunos nem sempre adquirem isso de modo que o professor é provável que fique de algum modo cansado porque ele esta sempre a dizer a mesma coisa acto eterno, ele repete as mesmas coisas, ele diz as mesmas coisa, ele repete as mesmas ideias mas os nossos pais fizeram isso connosco e nós nem sempre ouvimos o que eles tem para nos dizer, tais como os professores de outras matérias eles repetem as mesmas coisas e nós fazemos ouvidos de mercador e de facto o grande desafio que acontece no karaté acho eu, mas..., também é importante saber executar as técnicas simples e mais sofisticadas, saber as técnicas de pernas com apoio e sem apoio fazer esses movimentos que eu acho de facto

fascinantes mas não devemos errr..., pensar, acho eu de que a técnica é a essência do karaté, não é! Não é. Do meu ponto de vista não é. De modo que há por exemplo err..., tradicionalmente uma coisa é treinar a técnica, blá blá. Outra coisa é tentar colocar err..., colocar essa técnica estrategicamente numa situação concreta de combate depois já demos um salto. Simplesmente para a posicionarmos do ponto de vista estratégico, portanto no combate a atitude do aluno será necessariamente distinta e depois é necessário perceber que a estratégia só tem sentido se ele for um Karateca, um “budoca” esclarecido. E se ele for esclarecido não é preciso de combater. Aliás há aquela história, eu não, não estou a fugir do assunto, aquela historia interessante de “Myamoto Musashin”, e que um dia há uma série de sujeitos que o provocam porque queriam o sabre dele, porque era um sabre valioso e ele demonstra da melhor maneira a ideia de vencer sem lutar. Ele estava a comer, reza a história, provavelmente deve ser uma lenda, enquanto estava a comer com os pauzinhos apanhou uma mosca no ar, pousou a mosca e continuou a comer e depois apanhou mais duas moscas, portanto este simples gesto de estar a comer, ser provocado e de um instante para outro apanhar as moscas fez querer nos sujeitos que estavam diante de um sujeito extraordinário e que provavelmente não seriam tão fácil vence-lo como eles imaginavam apesar de estarem em maioria. Ora de facto, no karaté o que é que você faz nas aulas levar o aluno a superar-se, a fazer coisas que ele a partida pensa que não é capaz de fazer, não é? E toda acção do professor deve estar centrada nesta ideia de transcendência levar o aluno a fazer coisas que ele nunca é capaz de fazer com um detalhe tudo isto exige sacrifício, exige dor, suor, transpiração um comprometimento claro com aquilo que ele tem, sem isso não há acção educativa, se o aluno não quer o professor não serve de nada. Mas as aulas eram pensadas também nestes termos, não é? Claro que, as aulas tinham... o facto de ter sido professor de Educação Física alterou drasticamente a minha maneira de pensar, necessariamente e procurei criar um compromisso entre aquilo que era a minha formação académica e o modo como os meus professores me tinham transmitido aquilo que no entender deles era a essência

das artes marciais. As nossas aulas eram muito formais “by the book”! Os alunos quando entravam no “tatami” tiravam os sapatos, lavavam os pés chegavam tinham..., exactamente “by the book”. Tudo “by the book”! By the book!!! Eu sempre fui desses, “by the book” muito exigente com eles, muito exigente, sempre, sempre. E as aulas tinham aquelas coisas habituais tinham uma parte inicial de aquecimento depois a aula estava dividida por bloco de matérias em função daquilo que eu achava que eram os níveis dos alunos, enfim essa famosa ideia de que o karaté é a arte dos três “K” Um primeiro “K” é do Kihon da técnica de base, o segundo “K” é do Kata e o terceiro “K” é do Kumite, portanto tudo estava mais ou menos err..., encadeado, não é? Fala-se na também aulas com períodos de meditação, ensinava os alunos técnicas para relaxamento, de massagem oriental, enfim, aquela rotina habitual.

16. Porque conteúdos é que começava então?

Depende, depende. Para mim, err..., no karaté err..., a essência é o Kihon a técnica de base e a primeira coisa que os alunos apreendem é estar de pé, estar de pé e estar de pé não é fácil nada fácil pode parecer simples mas por exemplo um sujeito, não sei qual é o estilo que você faz.

- Shotokan

Shotokai

- Shotokan

Pronto a posição de Kokutsu no shotokan não é muito complicada mas pode ser penosa se você estiver lá 4 ou 5 minutos não é? E se deslocar várias vezes durante 5 minutos a coisa começa a ser complicada. A posição de Kiba dachi não é nada fácil então se eu tiver um sujeito nos ombros enquanto me desloco mas complicado será errr..., a posição de nekoashi dachi. Para começar é muito simples, começamos pelas posturas de base, como é que o sujeito se movimenta não é? Errr..., a seguir como é que à movimentação é capaz de errr..., associar o gesto do corpo ou com o braço ou com a perna depois começo e sou capaz de me deslocar juntando o movimento do braço e da perna não é? Claro, começávamos sempre tudo parado quando é que eu me

desloco e ia juntando as coisas exactamente como se fosse um baile, um baile, percebe?

Sim

Uma coisa é de facto eu estar de pé e realizar suki por exemplo na posição de Hajichi dachi ou na posição de Kihon dachi que lhe chamam zenkutsu é exactamente a mesma história. Kihon dachi é a postura para a técnica do Kihon, a postura básica do Shotokan é o Zenkutsu exactamente a mesma história mas é numa outra versão como é que o sujeito se desloca sozinho?

Ora como é que eu desloco um sujeito à minha frente e não é só andar para trás e para a frente, é andar para trás e para a frente à distância exacta, à distância exacta boa para mim e má para ele, não é? Como é que eu sou capaz de invadir o espaço dele colocando-lhe uma situação de constrangimento que não seja para mim e agora vejamos eu quando executo um gesto com o braço, por exemplo, oi zuki qual é a distância certa para eu não magoar mas uma distância certa para ele me contra-atacar, que distância deve ter o meu punho do queixo dele? Um centímetro chega. Com um centímetro eu não o consigo atingir mas ele rapidamente se desvia do meu punho e dando, avançando 5 centímetros é capaz de me contra-atacar. Portanto, não é só um problema do deslocamento é um problema da distância. Não é só o problema do deslocamento e da distância é o problema da confiança, eu confiava no meu colega que ele não me pode magoar não é? Isso implica uma vigilância enorme, isto é uma vigilância enorme sobre mim..., sobre o instinto da defesa obrigando-me face a acção do colega a fugir eu não devo fugir, devo estar lá. Mas há uma outra ideia que você vai ver nos seus colegas permeiam cá é que nos perdemos uma noção muito importante das artes marciais e ocorre nas aulas, quando eu estou com alguém, arranjar uma técnica com alguém portanto, ainda quando eu estava insisti nisso chama-se a essa expressão (endometsuki) qualidade do olhar. (Endometsuki) é a qualidade do olhar você olha para o sujeito mas o seu olhar esta no infinito e se alguém faz um gesto o seu fâcies não se alterou, não há nada do seu corpo que implique uma atitude de fuga, é uma atitude de confiança e ao mesmo tempo

de disponibilidade para contra-ataque. Há de reparar se os colegas transmitem essa qualidade do olhar, se o seu fâcies se altera ou não e se no corpo deles quando recuou face ao avanço do outro eles mantêm esta ideia de vigilância a seguir a noção de “Zenshin” portanto era assim logo. Tudo começava por aqui enquanto isto não estivesse andado não vale a pena passar para mais nada. Claro, o passo seguinte qual era, necessariamente o kata que é a essência do Karaté sem kata não há karaté.

- Certo. Começava logo pelos mais fáceis?

Claro, mas básicos são aqueles kata de formação do corpo chamado de taikoku. Taikoku quer dizer formação do corpo. E quando a gente pensa na essência dos kata são muito simples têm todos 20 movimentos há 5 ou 6 se bem me recordo. E quando se diz kata de formação do corpo que este é o essencial do karaté tem parada baixa, média e alta tem a posição de kihon dachi, Zenkutsu tem a posição Kiba dachi errr..., errr..., já não me recordo

- Com os pé para fora?

Errr..., sim

- Err..., errr...,

Shiko dachi e tem maegueri não é preciso mais nada isto é essencial no karaté. O karaté inicialmente na sua aplicação era corpo a corpo, um contra um essa ideia de um contra vários isso não existe é que isto não acontece porque repare, se você pensar bem se você vir que tem 4 sujeitos que o vão atacar ao mesmo tempo você vira-se para um de cada vez e os outros que é que fazem estão parados? Isso não acontece na realidade, se 4 sujeitos me vêm a atacar não ataca 1 e os outros ficam a olhar é pá atacam os 4 ao mesmo tempo, portanto essa ideia peregrina de pensar que no kata a gente pode atacar com vários sujeitos o mesmo tempo não, não um, sujeito de cada vez o combate é de 1 com 1. Portanto, o kata tem que ser cortado as fatias, por exemplo no kata Pinan shodan este é um ataque de um sujeito contra outro, você ataca-me de oi suki eu bloco parada média e agora faço-lhe um ataque à cara.

- **Certo**

Portanto eu não vou atacar para ali, quando é que eu a seguir tenho um sujeito ali, quando alguém ataca o que é que você faz, você volta-se para ele.

- certo

Portanto, não há um sujeito aqui, um sujeito ali, um sujeito ali, um sujeito... Isto não existe. De modo que devemos distinguir também e esse eu fazia, era a técnica de base, o kata e depois ao partir o kata estávamos rapidamente a entrar no domínio da auto-defesa, defesa pessoal. Porque o Kata essencialmente não é mais do que a ritualização de técnicas de defesa pessoal e se bem se lembra os kata têm aquela estrutura porque eles representavam o segredo de cada família e se eles o fizessem sozinhos essa espécie de bailado se alguém os espia-se não tinha ideia nenhuma do que é que aquilo significava, e nesse sentido preservava-se o segredo porque a aplicação do que estava implícito nas técnicas era reservado a um núcleo muito restrito do professor ele ensinava-lhes para que é que isso servia porque esse, esse, essa, esse ser..., esse servia nasceu antes do kata só depois é que isso foi ritualizado e foi colocado porque o kata corresponde a uma situação de defesa pessoal a alguém que nos esta a atacar e nós “mimetizamos” isso tudo sem adversários como é evidente mas aquilo é tudo quebrado as fatias e corresponde a uma situação da defesa pessoal, portanto o kata é isso. Claro que o seu formalismo implica um sentido estético extraordinário não é? Agora isso é outra história. Portanto o kata em si mesmo o desenvolvimento do sentido estético e do estado blá, blá, blá, essa coisas todas que você sabe portanto não precisa de me perguntar mas ele é na sua essência um exercício de defesa pessoal “taichishu” defesa do corpo a arte do corpo. Geralmente há uma outra fatia do karaté que nós abordávamos também que tem a ver com o kumite só que o kumite é complicado (risos) e havia formas ritualizadas de o abordar até chegar ao Jyu Kumite, conforme você sabe o Jyu Kumite, Jyu quer dizer solto, livre, errr..., Shiai é outra é combate de competição, temos de distinguir coisas não é? Mas antes de chegar ao Jyu Kumite há outras etapas não é assim?

- Sim

Ippon Kumite essa é a essência do kat..., do karaté é ser capaz de liquidar o adversário com um único golpe. Isso é impossível, isso bem do sabre com um único golpe eu sou capaz de cortar o sujeito portanto essa ideia que é tipicamente Japonesa não existia na China conforme sabe o karaté na sua história vem da Índia ahhh..., de um clã de guerreiros “Shatrias” chamavam-se assim esses guerreiros, aliás “Shatrias” em Hindu quer dizer guerreiro isso vem daí, dessa Índia passa para a China no tempo de Shaoling etc..., e depois passa para o Japão e poucos, o primeiro lugar onde o, o, o karaté aterrou foi em Okinawa não é? E Okinawa é uma ilha bom, um arquipélago altamente fustigado por inúmeras coisas ehh..., e o que os habitantes de Okinawa fizeram foi depurar todas as técnicas chinesas tornando aquilo que eles fizeram mais simples possível chamavam “Tode”. “Tode” é a arte da mão. E a impulsão da ilha, das ilhas onde estavam assim o karaté, o “tode” virou coisas diferentes. Você tem uma linha mais “soft” e uma linha mais dura e uma linha que junta o “soft” e o duro que é o “Goju-ryu” por exemplo e tem estilos do karaté de movimentos de acção rápida e de grande espaço. Isso é, repare, uma vez mais o que aconteceu foi que o karaté se adaptou as especificidade da região e das pessoas movimentos rápidos ocupar muito espaço ou mesmo movimentos mais curtos técnicas mais centradas na força e quando isto chega ao Japão pela mão do mestre Funakoshi e o mestre Funakoshi foi mostrar aos Japoneses aquilo que se fazia em Okinawa por um simples motivo é que ele era professor primário, era o único letrado de todos os professores não era o melhor professor, mas era a única pessoa letrada portanto e a única pessoa capaz de explicar aos Japoneses a essência daquilo que os outros faziam. E o Karaté chama-se Shotokan porque ele dava aulas num bairro de Tóquio chamado Shoto e Shotokan quer dizer a associação a escola do bairro de Shoto sabia disso jovem?

- Não, sabia que Shoto significa pinheiro ambulante.

Não mas é exactamente isso. Ele vivia no bairro de Shoto e Kan era a escola, ou associação ou a dimensão desse bairro onde se ensinava o karaté Shotokan. Portanto, mas voltando novamente as aulas errr..., as aulas...,

quando se falava do karaté ele era pensado assim kihon, kata, kumite Ok? No kata havia situações concretas de defesa pessoal que nos íamos das coisas mais simples as mais complexas fazendo à velocidade lenta e à velocidade de combate, como se fosse um combate mesmo e cronometrava o tempo. Cronometrava o tempo de modo que as vezes os sujeitos faziam todos os gestos da aplicação prática como se fosse um combate, como se fosse um combate esporádico como consigo próprio, e contra o tempo, mais forte, mais rápido, mais preciso, mais incisivo, mais vigilante não dando uma oportunidade única ao adversário dele o derrotar. Claro, fazendo isso com alunos de diferentes níveis como é evidente. Mas o kata era muito formal, muito formal, repetição exaustiva dos mesmos gestos sempre e sempre e sempre e sempre. Errr..., o “Shiai” raras vezes treinava e o combate criava situações distintas dentro daquelas situações extremamente simplificadas até colocar os alunos em situações de stress complicados, uma dela era por exemplo colocar duas filas de alunos, o sujeito tinha de passar pelo meio, por uma espécie de túnel e à medida que ia passando os dois sujeito atacavam ao mesmo tempo e ele tinha de passar aquele túnel, não é? Era uma situação de facto porque ele para qualquer sítio que se virasse tinha gente com quem lutar mas isso ia sendo pensado de uma forma crescente, claro não é?

Não sei se estou a responder as suas perguntas.

- **Esta sim.**

17. Começa pela defesa ou pelo ataque nas técnicas de braço?

Eu acho que isso não deve ser colocado assim. Não há defesa nem há ataque, uma coisa não existe sem a outra. Uma coisa não existe sem a outra. Mas quando começava a ensinar as técnicas todos os alunos a primeira coisa que aprendiam era a fazer suki e só isso já é um desafio enorme, fazer suki e maegeri as coisas básicas para ensinar.

18. Dois ataques certo?

Certo

Eu não lhes dizia que era ataque ou deixava de ser, aliás eu nunca utilizei a palavra soko eu utilizava sempre os termos Japoneses, sempre Suki, maegueri, yokogueri, tudo, nunca utilizei nenhuma tradução Portuguesa, err..., sugeria sempre isso porque se eles fossem capazes de analisar com alguma precisão e algum rigor, errr..., o movimento de suki e o movimento de maegueri eu já considerava isso uma conquista porque qualquer blocagem, parada baixa, parada média e parada alta ou shuto por exemplo, são mais complicadas do ponto de vista técnico de realizar do que um simples suki, é muito mais simples isto é andar com os braços para trás e para a frente agora dizer-lhe que ele tem de fazer uma rotação do membro superior que tem que estar sincronizado sobre as pernas completamente. Depois de estar bem, do meu ponto de vista..., depois de estar bem sincronizado o movimento de suki e o movimento de maegueri, a seguir ensinava-lhes a fazer deslocamento em kihon dachi e depois juntava o punho, depois fazia só pernas, depois juntava o punho com a perna e quando isso estava mais ou menos acertado ensinava-lhes a parada baixa. E quando a parada baixa estava mais ou menos acertada ensinava-lhes o taikoshodan, 20 movimentos em forma de H e quando isso estava acertado ensinava-lhes a parada média e a parada alta e rapidamente eles faziam outras katas, ok?

E depois passava para o Kata 5 o Taikoku shodan, nidan, sandan, yondan, Yondan que é parada baixa, parada alta maegueri e suki ok? Juntando isto, ia juntando a técnica de base aos katas. Quando eles tinham os katas bem acertados passava ao ippon kumite, ippon kumite shodan, um ataque uma defesa e um contra-ataque. Que é para os alunos perceberem o encadeamento das coisas, os deslocamentos, os katas e aplicação prática. Cada kata tem uma aplicação prática, que é para perceber para que serve.

19. Como descreve a sua aula quanto ao modelo de instrução que utilizava?

Os alunos tinham de reagir à minha voz de comando, sempre. Ouça eu era muito tradicional, o professor diz o aluno faz. Eu era o mais tradicional possível.

Ouçã era assim mesmo, o mais tradicional possível. De vez em quando dava-lhes espaço para a descoberta e o passo para a descoberta guiada era sempre associada não ao domínio da técnica mas ao domínio das sensações implícitas pela discussão dos gestos. Porque conforme você sabe não há para inovar nos katas, os katas são aquilo e aquilo mesmo, contudo err..., quando a gente vê o karateca perito na execução de um determinado kata a gente olha para ele e diz é aquilo, é aquilo, mas aquilo corresponde a milhares de horas de treino, de treino e de treino, e de treino e de treino e de treino não é? Muito formal, sempre fui.

20. Então tinha de várias graduações?

Raras vezes havia um único professor nas aulas, haviam dois, tinha um monitor que me ajudava a dar as aulas.

21. Então aí dava para fazer tarefas diferentes para cada nível?

Exactamente, sim, sim, sim sempre nunca juntei crianças com adolescentes e nunca juntei adolescentes com adultos.

Eu dava aulas a crianças, dava aulas a adolescentes e dava aulas a adultos não misturava nada, nada.

Nos dávamos aulas por níveis, não é? Tinha uma aula à terça, quinta e sábado que era para alunos mais avançados portanto cinto azul e verde e tínhamos as outras aulas. Errr..., eu quando percebia ou pressentia no aluno a capacidade de dar um salto de vez enquanto sugeria que eles fossem a aula da graduação seguinte, de um nível diferente convidava-os com frequência para que eles começassem a perceber um pouco o cheiro do que os esperaria próximo lugar.

22. O Karaté apresenta vários estilos, acha isto benéfico?

Err..., a história em si, não é? A história em si acho que ela deve ser preservada hemmm..., até porque os diferentes estilos parecem coadunar à morfologia do sujeito. Você de certeza que se for ver aulas do Goju-ryu encontra um tipo de morfologia somática dos sujeitos que não encontra por

exemplo no estilo Shotokai. Um sujeito por exemplo com 90Kg ou com 100Kg de peso pode relativamente colocar-se no estilo Goju-ryu mas de certeza que não vai fazer karaté Shotokai de “certezíssima” absoluta impossível de fazer. E nesse sentido se isso está subjacente ao modo como o karaté se foi desenvolvendo no tempo e se corresponde a características particulares acho que deve ser mantido, agora não acho que deva haver 50 mil estilos, também não há, quatro a cinco estilos básicos não mais do que isso.

23. Não acha que deveria haver uma entidade superior que homologasse o sistema de graduações bem como os programas de exames de todas as graduações?

Uma coisa é saber se a Federação Portuguesa de karaté na altura ou como se chama agora tem um organismo do ponto de vista pedagógico que reúne competência e saber e pluralidade de formação no próprio, nos próprios estilos de karaté, portanto, tem um núcleo duro que tenha saber e competência suficiente um programa não só de formação mas também de creditação, primeiro. Se isso está, se isso está significa que nos temos de partir sempre do princípio da confiança não é? Errr..., há países em que para determinadas graduações existe um exame de estado, um exame nacional. E nesse sentido, uma coisa é ser sinto negro de um determinado estilo e outra coisa é ser cinto negro de estado que lhe garante uma determinada competência para realizar uma matéria, para ser professo etc., etc., são coisas distintas. Não sei se me estou a fazer entender?

- Sim, sim

São coisas distintas.

No tempo em que eu estive envolvido nessa história isso nunca existiu. E agora não faço a mínima ideia mas sei que não é, não é tarefa pacífica, não é tarefa pacífica. Agora penso que devia haver de algum modo algum controlo federativo daquilo que existe em termos de leccionação, isso deve haver. Mas isso implica necessariamente que todas as associações ou todas as escolas ou todos os clubes de algum modo assente sobre um núcleo duro que vai

necessariamente governar todo o processo de formação. Isso conforme sabe depende um pouco do poder de algumas associações relativamente a outras, necessariamente e muitas vezes puxam para os interesses de uma federação em vez de se pensar no karatê nacional, exactamente por isso que eu me deixei dessas coisas todas.

24. Quais são os requisitos que acha que um professo de karatê deve possuir para ser reconhecido?

A competência que o professor deve ter para ensinar a sua área primeiro, segundo é a formação que ele deve ter para ser reconhecida a nível nacional, competência para ensinar. Porque quem atribui competência para ensinar uma determinada área é o seu professor, ele reconhece em si. Simplesmente conforme pertence ao professor a gente vê-o de vez em quando e ao atribuir-lhe uma determinada graduação os professores estão convictos que associado a essa graduação está a competência para a ensinar, vai uma distância grande. É por isso que no Japão os cintos pretos o 1ºdan (Shodan) não é professor. O Shodan é o verdadeiro principiante está convicto daquilo que o distancia do conhecimento a extensão ou melhor aquele que esta conta da sua concorrência, uma vez que chegou ao cinto preto ele quando amarra o cinto preto pela primeira vez um cinto novo não é o que acontece nas outras graduações. Nas outras graduações os colegas recebem os cintos de um outro colega que já passou por essa graduação e de algum modo ele transmite-lhe com o cinto que lhe dá o que ele já passou por ela. Todo o seu saber acumulado está nesse cinto. Mas quando chega a cinto preto pelo menos era assim que eu dizia aos meus alunos, é um cinto novo, NOVO. E o cinto preto de algum modo é o símbolo de que alguma coisa morreu e morreu o que? A presunção de que sabia qualquer coisa, ela desapareceu e nesse sentido é um verdadeiro cinto novo, sou um verdadeiro principiante, então se eu sou um principiante como é que eu vou ensinar alguém? Não é? Isso é uma coisa. Cada professor que lhe atribui um cinto preto atribui-lhe uma determinada competência na execução e no saber técnico da sua arte, outra coisa é ter

saber e competência para ensinar aos outros são coisas distintas, Ok? Isto reclama uma outra formação para além da formação técnica do karaté. Era por isso que antigamente independentemente de você ter um pergaminho que a certificava proficiência numa determinada disciplina, outra coisa era ter um pergaminho que lhe atribuía proficiência para o ensinar, coisas diferentes. É que há uma distinção entre o saber e a competência conforme você sabe. Há muitos sujeitos que tiram cursos de treinadores mas não têm competência para o ser, nem todos os professores de educação física à partida nem agora de acordo com a posição do ministério ele tem competência para ensinar, quem tem competência para ensinar tem que passar nesse exame de estado e a primeira prova imagine você é uma prova de português. Portanto, isso implica que também no karaté devia haver uma espécie de exame de estado mas também deviam ser dadas as pessoas oportunidades de eles treinarem essas competências, devia haver uma espécie de programa nacional de formação de pessoas que queriam ser professores de Karaté, não sei se existe isso?

- A federação promove cursos de treinador.

Mas são cursos de fim-de-semana.

Qual é a perna que coloca a frente quando quer iniciar uma sequência de deslocamentos?

Esquerda.

Porque?

Não lhe sei dizer porque mas também não deixa de ser interessante que todos praticamente todos começam a esquerda. E começam para a esquerda, isso tem a ver com o lado do coração, com o lado do coração. Há algumas katas começam ou avançando ou recuando não é? Mas a maior parte deles começa para a esquerda. Não sei se isso tem a ver com a posição “Ying” Ying é a esquerda e “Yong” é direita, o coração esta do lado esquerdo e não do lado direito e é provável, você quando amarra o cinto também é o lado esquerdo por cima do lado direito err..., é capaz do ponto de vista simbólico ter qualquer coisa,

you when you put the kimono it is the left side above the right side I suppose that from the symbolic point of view it has to do with the side of softness the more passive side, I don't even have an idea.

Did you start the skills for the left side independently of the students being right or left handed?

No, no. The first thing they started was Kihon dachi with the left arm in front never the right arm and they changed frequently, now they start with the right arm, now they do the left, one time they do the left one time they do the right. It could be because most people are right handed. It could be because of that.

Entrevista a Sensei 3

Importa-se que esta entrevista seja gravada?

Não

1. Com que idade começaste a praticar Karaté?

Comecei a praticar karaté tinha 15 anos, tenho actualmente vou fazer 32 e ainda treino. Treino 3 vezes por semana e nunca interrompi a prática mesmo no período do liceu, secundário, universidade tudo.

2. Como é que escolheste o Karaté?

Eu quando era miúda praticava desporto na escola, prática desporto extra..., digamos extra escolar mas hem..., o karaté sempre foi é sempre um papel místico, tem um papel místico para além do papel desportivo e quando eu decidi praticar desporto preferi ir para o karaté porque também era uma actividade que era desenvolvida na altura na escola preparatória onde eu andei. Era lá o sítio neste caso no pavilhão que era usado pela escola para as actividades desportivas e à noite era usado como um local de ensino da prática do karaté e era o único dos desportos para além do futebol que era mais, era normalmente implementado naquela região da freguesia na altura, que agora é uma cidade, mas na altura ainda era aldeia passou a vila e depois a cidade era um dos poucos desportos também disponíveis de acesso mais fácil à população, era o futebol, a natação muito de uma forma muito reduzida porque haviam poucos, poucos recintos com piscinas só havia mesmo a piscina municipal e essa era privada e o karaté na escola embora sendo dado de uma forma mais particular e com fácil acesso à população era um desporto bonito.

3. Qual foi o estilo praticado?

Shotokan.

4. Além do karaté praticou outro desporto?

Na escola pratiquei todos os que faziam parte do plano curricular desde futebol a basquete, a andebol, a voley tudo.

5. Que objectivo tinha com a prática do Karaté?

O karaté sempre teve aquele papel místico, inerente ao karaté. O facto de usarmos um fato especial o karategi já por si tornava as pessoas que praticavam, os praticantes err..., circunscritos a um grupo especial de pessoas, já na altura achava que eram especial, usavam roupas especiais e que tinham uma série de ritos e rituais inerentes à prática diferentes dos outros desportos.

6. Praticava este desporto em que nível?

O que me fascinava mais na prática era aquilo que podíamos fazer com aquilo que tínhamos percebes? Era tentar, era apercebermo-nos daquilo que conseguíamos fazer com o nosso corpo que não conseguíamos fazer nas outras actividades isso era o que mais me fascinava. E depois também a regra e a disciplina era uma coisa que fazia parte do meu quotidiano, da minha vida e achava que se enquadrava perfeitamente não só à prática desportiva mas também a maneira de estar e achei, achava já na altura que todas as pessoas sobretudo jovens da minha idade deviam experimentar por causa disso, por causa, isto não é uma concepção que eu tenho agora depois de praticar durante muitos anos que é uma concepção que eu mantenho que não mudei ou alterei ao longo dos anos, mas já na altura com uma observação reduzida e delicado do ponto de vista cognitivo deste rico desporto já era uma ideia que eu tinha que achavas que havia muitas crianças que deviam praticar pelo aspecto da, não era do rigor, da exigência da disciplina, a disciplina não tem a ver com também autoridade mas não só, com o rigor, com a exigência a etiqueta a fazer as coisas e com um leque de trabalho com a exigência da perfeição acho que toda a gente deve ser motivada no desporto e na vida para essas premissas.

7. Consideras que o karaté mudou a tua vida?

Completamente.

8. E em que é que mudou?

Em tudo (risos). Na minha vida pessoal e tenho esse testemunho mudou pela condição física que hoje me apresento, posso contactar de uma forma geral que a minha camada, portanto a camada, ou geração a que pertenço normalmente não praticam este tipo de desporto sobretudo as mulheres não é usual embora eu conheça algumas pessoas do meio mas de uma forma geral não é representativa a quantidade de pessoas ou de mulheres neste caso, a praticar este desporto. Err..., da mesma idade homens também não é muito usual porque é um desporto um bocado..., pode ser de equipa, pode ser, mas é um desporto muito individual e..., e normalmente as pessoas quando procuram os desportos procuram desportos mais lúdico de equipa que lhes permitam mais variação e que não exijam e que não têm um cariz tão, tão, digamos tão, de tanta concentração. As pessoas quando praticam ou quando fazem desporto, praticam a vertente do lúdico da distração, o karaté tem isso mas tem mais. Então tu não podes sair do teu trabalho e praticar um desporto raro sem pensares a forma como estas a nadar ou ires para uma máquina de correr sem estares a pensar na forma como estas a correr no karaté isso não pode acontecer. À partir do momento que entras numa aula tem de continuar a exigir, eles exigente continuamente tens o teu trabalho estas concentrado vais para uma aula nova de karaté só para haver uma progressão uma adaptação e concentração sempre que é pedido mas continuas com a mesma técnica até níveis de concentração completamente diferentes conforme o nível competitivo os outros desportos. Mas numa aula mesmo não tenho cariz competitivo, numa aula digamos mais marcial não podes descurar essa premissa não é concentração, rigor, da entrega que se calhar noutros tipos de desportos não acontece.

9. Es professora?

Sim, tirei o curso de treinador nesse caso monitor na Federação Nacional e depois foi tirar o curso de treinador nível 1 que podes exercer, portanto treinador monitor podes exercer a actividade sobre o controle de uma pessoa mais hierarquicamente superior neste caso que tenha o curso de treinador nível 1e já neste caso tive um dojo em que estive responsável embora tenha o curso de treinado nível 1 e possa estar sozinha no ensino embora sempre tenha tido o acompanhamento, o acompanhamento de um treinador para me auxiliar.

10. O que é que te levou a seres professora?

Eu acho que, as minhas expectativas são criadas em torno de tudo aquilo que gostávamos de fazer, saber mais e saber melhor mas também foi uma entrega total foi uma entrega em máxima err..., quer dizer é um processo natural que flui naturalmente as oportunidades vão aparecendo e tu, e tu para poderes continuar a fazer melhor e a fazer cada vez mais e de forma mais adequada e poder estar nos sítios de uma forma mais total temos, temos tendência sempre para entregar-se dessa de uma outra maneira, ou seja, as hipóteses surgiram de eu ir fazer o curso eu treino e portanto não me pareceu desadequado fazer mais um curso até porque nós nos treinos temos sempre crianças e mesmo adultos iniciados e tu para os poderes ajudar mesmo partindo do princípio que não vais dar a aula ou não vai envergar pelo caminho do ensino tens sempre uma aptidão maior para poderes transmitir aquilo que sabes e para poderes ajudar que esta a começar e isso já é das praticas correntes no karaté mesmo não tenho qualquer tipo de curso não é? Qualquer tipo de formação, faz parte do, do digamos das premissas do karaté ajudar sempre aqueles que estão a começar e colaborar com eles na formação deles isso faz parte das premissas e das..., digamos das..., das..., como é que eu hei de dizer e das máximas não é? Ajudar o colega embora sendo um desporto um bocado individual ajudar, colaborar sempre no colega na formação técnica, na formação pessoal.

11. Como é que vê o karaté?

Err..., o karaté não é um desporto para mim, passa também por ser uma arte marcial mas não é só um desporto nem uma arte marcial. Para mim é uma forma sobretudo de estar na vida.

Consideras então que o karaté é uma arte marcial e não um desporto de combate?

Errr..., eu considero que é uma arte marcial.

12. Porquê?

Porque é assim no..., não é desconexo de todo se considerarmos que pode ser um desporto de combate mas quando falamos de karaté na sua verdadeira essência eu acho que não. Quando treinamos um desporto ahh..., no estudo não digo que estaremos a adulterar as regras ou as linhas orientadoras básicas do karaté não estou a dizer com isso que adulterei, mas tento fazer amplas adaptações para que isso possa acontecer, err..., mas a mim encanta-me, gosto de ver o karaté desporto digamos na sua linha mais ingénua quando se torna mais competitivo e estamos a falar de patamares mais, mais, mais elevadas num nível mais elevado começo a não gostar desse, desse tipo de empenho. Ahh..., contudo a arte marcial nunca “me desiludiu” continua sempre com o que é cru e nu e eu isso nunca, nunca houve situação nenhuma que eu não gostasse. No entanto, o karaté digamos, na sua vertente desportiva já houve momentos em que me desagradou, err..., “desagradou” que gostei menos do karaté enquanto actividade.

13. Mas por não gostares de perder?

Não, não tenho problemas, na arte marcial também há o ganhar e o perder, mas a forma de traduzir o que ganhar é diferente porque os valores, as linhas de fundo aquilo que torna o karaté marcial é aquilo que eu disse anteriormente é a disciplina, é o rigor, é o perfeccionismo, é a luta pela etiqueta são as

normas todas a que estão adjacentes toda a prática do karaté que na vertente competitiva não quer dizer que seja culpa dos competidores, treinadores quando há outros valores, quando qualquer ser humano é colocado no meio em que há competição o grande objectivo é ganhar, ficar posicionado melhor que o outro err..., e quando isso erra o ser humano é um ser normalmente dedicado ao egoísmo e...e o que acontece é que muitas vezes passa por cima desses tais princípios, dessas tais condutas que são a base e os alicerces ficam como que abalados, enquanto que na arte marcial há também o ganho, a perda há o saber fazer melhor que o outro, há competição interna entre quem esta a praticar toda a gente quer fazer melhor acho que a disputa é mais saudável e... e os alicerces continuam inabaláveis não há... há... nada que abale porque toda a gente conhece bem as regras e não há ninguém que queira passar, nem modificar, nem transpor as regras toda a gente sabe quais são, e há o preto e há branco e há poucas zonas de cinza ou cinzento nessa actividade.

14. Vê o ensino do karaté dentro destes parâmetros?

Exactamente.

15. Ou seja, numa base da recreação?

Formação e recreação completamente.

16. E então a parte competitiva?

Acho que é importante também, eu não estou a dizer que não é importante. Eu só estou a dizer que a nível pessoal é agrada-me mais outra vertente não quero com isto dizer que não haja crianças que no incentivo da competição e que não possam chegar mais longe agora a competição tem os seu “timing” tem os seus “timings” as crianças podem começar competir modo muito cedo mas o timing da competição é há um prazo mais ou menos finito em que elas podem fazê-lo no aspecto marcial há um plano em que elas podem começar e

nunca terminar porque o karaté não é, adapta-se a qualquer pessoa portanto a pessoa não tem que se adaptar à prática, o karaté adapta-se a elas conforme nos outros desportos não funciona assim. Quando estas num período competitivo ou fazes melhor ou com aquelas determinadas capacidades e consegues fazer aquilo ou então é melhor não competir. Portanto tem um “timing” tu com 60 anos não vais fazer competição e praticar karaté podes praticar quando te apetecer, quando quiseres, desde pequenino.

17. Muitos autores assumem que o karaté tem uma filosofia muito própria. És desta opinião?

Pois tem. Eu concordo e eu como filosofia geral do karaté que tão própria e intrínseca pode ser também uma filosofia de carácter de cada pessoa, ou seja, pode ser digamos que é uma filosofia geral do karaté que existe referente à prática mas também existe uma filosofia subjectiva, ou seja, relacionada com cada pessoa que pratica mas que não anda muito longe desse sentido, ou seja, que tenha as premissas err..., incorp..., interiorizei as premissas do karaté e tenho para mim as minhas premissas que são subjectivas e que variam de pessoa para pessoa e dentro dessa mesma prática e que eu faço normalmente chama-se uma formação única da prática do karaté minha vida projectada que é intrínseca fazer a distinção entre uma coisa e a outra já não consigo fazer porque o karaté eu estou no karaté e o karaté faz parte da minha vida. Então chega a um ponto em que tu não consegues separar a filosofia do karaté da tua filosofia, ou seja, tu err..., eu só me vejo a praticar karaté actualmente porque na minha vida pessoal e profissional me vejo ou me consigo rever nos valores de karaté, ou seja, tudo o que eu faço tento ser rigorosa, metódica, tentar fazer o que faço, tentar sempre ir mais longe do que as minhas capacidades tento fazê-lo sempre respeitando a pessoa que tenho pela frente quando estou a trabalhar e... e... sei lá fazê-lo com rigor, com uma certa elegância e etiqueta, eu já não consigo fazer essa distinção entre o que é plano pessoal porque o karaté é uma coisa que quando tu sentes, quando tu o

sententes, quando comesas a praticar karaté não tens essa percepção depois ele entra-te na pele então já não consegues despi-lo, quer dizer já quando o despes ou quando vais a uma aula já não o despes, quer dizer literalmente falando estas sempre com ele não consegues, não te consegues, neste caso isolar ou colocar de parte, ou seja, não ficas diferente errr..., “apesar de ficares” quando entras para uma aula de karaté, ou seja, o karaté já sai contigo e já entra contigo percebes? Já não o consegues deixar lá na sala vires-te embora e ires à tua vida.

18. Achas importante transmitires isto aos alunos?

Acho, completamente. Porque o que actualmente eu acho que o mundo precisa e eu não tenho, não quero com isto dizer que precisávamos de um regime, digamos ditatorial ou autocrático ou uma coisa assim, não. Sou a favor da democracia e tudo o que tem a ver com decisões da paz não tenho nada com isso mas acho que o... o... o... o que o nosso mundo precisa, o que as nossas crianças precisam, o que os nossos adultos precisam é de regras de conduta, porque regras de conduta e regras as pessoas precisam de saber até onde podem ir porque quando lá chegam já outra pessoa lá esta e portanto para saberem que não podem passar por cima dessa pessoa e isso não é preciso aprender no karaté é preciso que os pais ensinem aos filhos que as escolas reforcem esse ensinamento só que actualmente diluí-se isso porque toda a gente quer ser diferente e toda a gente quer ser igual e quer dizer toda a gente quer ser diferente e ao mesmo tempo toda a gente quer ser muito normal e então isso vai se diluindo os papéis vão se diluindo as pessoas não sabem como fazê-lo e acho que o karaté tem um papel extremamente importante neste, neste processo é mostrar as pessoas que ainda há lugares e sítios onde as pessoas se respeitam onde podem estar juntos e... e estar juntos e a trabalhar... e a trabalhar... a trabalhar juntos com um sentido e com os mesmo objectivos e com... e com o mesmo respeito é isso.

19. Como faz então para transmitir essa filosofia?

O karaté pelo exemplo mais nada (risos). O karaté resume-se simplesmente aquilo que é. Errr..., errrr..., é pelo exemplo porque não basta dizer como fazer é preciso fazê-lo no karaté aghhh..., por exemplo, quando temos alguém que nos está a explicar alguma coisa esta a executá-lo para que tu percebas e executa-o virado para a direita, para a esquerda, para a frente, pá trás isto existe, eu estou a fazer referência a parte técnica é por exemplo quando uma pessoa nos está a dar informação, ou neste caso a instrução não consegue executar fisicamente sabe-o muito bem mentalmente e então recorrer a quem está no público neste caso na plateia ou quem esta a receber a instrução uma pessoa que ele considera que a apta ou que esta tolerada para fazer determinada tarefa e essa pessoa executa. Portanto, eu acho que é pelo exemplo que vamos, ou seja, o karaté é pelo exemplo arrrr..., por tudo quanto a técnica, quanto a teórica e quanto da parte... do... da... estes valores todos. Portanto, se tu tens um professor que transmite determinadas coisas mas depois “extra dojo” não te mostra isso não tem qualquer credibilidade para ensinar karaté e os alunos não são bons alunos e não vai ter bons praticantes de karaté. Contudo, se tens um bom executante mas mal que bom executante é um bom sensei, não é? Um bom professor errr..., os alunos vão ser muitos a semelhança da pessoa que têm, do modelo “roll model” que têm a frente percebes? É... é um bocado isso pelo exemplo eu acho que a nossa sociedade precisa de mais exemplos.

20. Achas o karaté desportivo diferente do tradicional?

Acho, acho.

21. E quanto à filosofia?

Também, também, eu acho que não devia ser diferente eu acho devia ser exactamente a mesma coisa, porque é um pouco aquilo que já referi até agora, não é? O papel desportivo tem uma componente diferente do tradicional, se

calhar actualmente ambos são precisos para que nós errr..., actualmente penso que há prática de crianças, não é? Muitas crianças a praticar, e o marcial muitas vezes as crianças não se conseguem enquadrar neste modelo no entanto penso que é importante abrimos as... estamos no século XXI portanto é importante nós errr..., com altas todas teorias de pedagogia e métodos de ensino e... e que questões dos conteúdos programáticos das aulas é preciso que uma pessoa abra os nossos horizontes e abra perspectivas até porque temos um público cada vez mais jovem errr..., a quem a administrar as aulas errr..., porque actualmente temos que pensar que realmente o karaté começa nas crianças, nas escolas, nos infantários e aquela questão do marcial que antes era só adultos que praticavam para se fins desportivos, ou outros fins errr..., isso já não se vê tanto porque as pessoas mais adultas primeiro não gostam de ser mandadas, segundo não gostam de ter que obedecer estes normalmente são poucas as que gostam de ter um rito..., ritos ou rituais que têm de obedecer as pessoas gostam de coisas que lhes tragam benefícios a curto prazo e que no... nas quais nem sequer tenham de pensar muito que é um bocado aquilo que se passa nas nossas vidas as pessoas querem tudo mais fácil e aquilo tudo o que traduz esforço, errr..., dedicação e que tenha só ou que tenha digamos que benefícios a longo prazo ou digamos algo de troca que..., que dê algum retorno (é a palavra que estava a custar era essa) o retorno a longo prazo as pessoa não se interessam, as pessoas querem tudo para elas e há coisas na vida das pessoa que não pode ser para ontem têm de se ir cultivando passo a passo cada dia e só anos mais tarde é o meu caso eu acho é que me vai começando a trazer frutos porque se eu sou o que sou construí-me ao longo de algum tempo e mediante muita gente que conheci neste meio e mediante esta pratica porque tenho a certeza que se não fosse o karaté não seria certamente a pessoa que sou.

22. Como é que inicia o processo de ensino?

É importante que as pessoas percebam que o karaté não é um desporto err..., um desporto igual aos outros e está... e ou está... existe um conjunto de factores que é preciso explicar e de premissa que é preciso inicialmente antes de começar qualquer tipo de..., depois também depende muito de quem tu tens à frente estamos a falar se tens crianças do grupo etário de 3, 4, 5 anos ou na escola já ou já no período escolar, ou já num estudo, ou já num período escola avançada se estamos a falar do preparatório ou liceu se estas a falar de um grupo de adultos depende de, portanto para além da idade que é uma questão extremamente importante a abordar é importante saber o quem tens pela frente se tens pessoas adultas é importante saberes o tipo de formação que têm não quer dizer que o karaté seja selectivo mas para..., aquilo que tu estas a transmitir seja interpretado e seja percebido pelo receptor da mensagem tens que saber se a pessoa que esta a tua frente até porque no karaté não tens de ter uma classe homogénea e normalmente ou infelizmente não tens porque é muito mais fácil administrar uma aula para pessoas todas mais ou menos semelhantes com as mesmas idades, o que acontece é que a impossibilidade de isso existir normalmente tens numa aula uma grande possibilidade de elementos idades díspares completamente diferentes e pessoas diferentes, quando a classe é mais homogénea é mais fácil aquilo que tu estas a transmitir ser recebido, portanto temos de considerar estes elementos todos é importante também saber o tipo ou nível de formação das pessoas para perceber se a mensagem que tu estas a transmitir esta a ser recebida da mesma forma pelo receptor. Estamos a falar de uma pessoa por exemplo que é analfabeta que não sabe ler ou que não tem qualquer formação se calhar vais ter que..., que te empenhar de uma forma diferente não quer dizer com isto que as pessoas percebam mais rapidamente aquilo que tu lhes estas a transmitir não é isso? Mas tens que saber assim como as crianças que é importante, err..., não estou a falar de destrinçar níveis sociais mas o que err..., e vários estudos demonstram isso, crianças de diferentes estratos sociais tem uma receptividade tem handicaps, tem outro tipo de... de recepção perante

determinados elementos, ou seja, tu podes queres estar a explicar determinada coisa a uma criança sobre o karaté quando essa criança nem sabe que existia karaté até agora. Portanto, temos que ter a noção que se há um miúdo que esta no meio em que sabe que há montes de desportos que já praticou montes de desportos e essa criança que nunca praticou desporto nenhum nem sabe que existe, portanto as abordagens são completamente diferentes mas o mais importante de tudo é teres uma relação próxima com a pessoa que estas a ensinar, ou seja, que eles vejam em ti uma pessoa que pode auxiliá-la sempre e depois começar por aquilo que é mais básico no karaté, explicar-lhe as regras do jogo que eles vão começar a fazer sobre..., estou a falar da criança estou a falar no karaté lúdico portanto o jogo que eles vão começar a iniciar para as crianças não há a vertente do marcial, nem do desportivo, elas começam pelo jogo e então tu tens que de uma forma subtil e inteligente e isso dá trabalho preparar as aulas em casa pelo menos ter um programa ou digamos a gente e aí podemos falar dos macrociclos, microciclos e depois semanas e meses e anos já nem estou a entrar nesse tipo de conteúdo eu estou a falar de uma forma mais pragmática possível ter a noção que não pode começar a ensinar gestos técnicas a crianças até porque elas nem têm a capacidade motora nem a capacidade intelectual para adquirir esse..., aquilo que estas a ensinar tens que através do jogo, sobretudo do jogo, estou a falar das crianças, e nos adultos não..., eu penso que não é assim tão desadequado como isso. A gente fala muito das crianças, do lúdico, da vertente lúdica ensinar pelo jogo pela brincadeira mas errr..., nos adultos ao contrário do que a gente possa pensar também funciona muito bem porque as pessoas também gostam de brincar e gostam de jogar e a disputa dois a dois também é interessante. Tens de começar através do jogo, da brincadeira, do lúdico tentar criar determinados espaços e movimentos que te permitam alcançar o objectivo num determinado movimento que tu vais ensinar “a posteriori” se vais ensinar um suki que pretendes que a pessoa feche bem as mãos ou que descreva um movimento rectilíneo de um ponto até outro ponto tens de arranjar um jogo

imaginário, inventar e isso faz parte do trabalho de casa de quem os ensina o jogo que permita desenvolver essa “skills”, essas competência para que tu depois quando chegares a altura de fazer o suki o movimento não te pareça desadequado e o consigas fazer efectivamente muito mais depressa e aprendes o movimento muito mais depressa. Agora, penso que por exemplo no caso das crianças antes de ensinares isso tudo e antes de passares para o lúdico porque há momento de... de... de... de jogo, de lúdico mas também há momentos de pausa e de regra, portanto quando falamos em jogo não estamos a falar de balda nem de desordem estamos a falar de um determinado conjunto de movimentos ou de coisas que se vão fazer que tem determinadas regras implícitas e que os jogadores sabem e que respeitam para conseguir toda a gente jogar esse jogo. Mas mais importante que isso é começar pelas normas do karaté as criança devem saber que é feito com um fato especial que cada pessoa tem uma atribuição específica dentro da aula que existe quem ensina e quem aprende que tem dentro de quem aprende que existe pessoas com cores de cintos diferentes corresponde à quantidade de coisas que também que já sabem e a quantidade de anos que já lá andam e isso tudo traduz uma certa hierarquia que existe e nós ao longo da nossa vida vamos encontrar sempre essa hierarquia, ou seja, tem que se aperceber que existe um rito de iniciação de aula, um rito de finalização de aula, que.., que saudamos as pessoas como saudamos num espaço aberta cá fora temos que saudar os colegas errr..., que para entrar e sair da aula temos que pedir permissão para o fazer a uma pessoa que esta responsável, que sempre que queiramos intervir há formas de o fazer, errr..., que tentar pronto eu penso que a questão da linguagem e manter o tradicionalismo de falar também como os..., digamos com vocábulos em Japonês transmiti-te uma certa curiosidade as, sobretudo as crianças e também as adultos porque é uma coisa diferente e normalmente as pessoas têm associadas a questão do oriente questões filosóficas e de transcendentalismos e gostam disso. É importante que as crianças apreendam que há os movimentos têm determinados nomes específicos e que por

exemplo em Japonês eles gostam de apreender uma língua diferente de contar, o saber contar, o saber o nome das posições, o professor manda fazer determinada posição eles o relacionamento, estabelecem a relação entre o nome que eles não sabem verdadeiramente o que significa mas sabem que traduz um determinado movimento errr..., isso quer dizer, eu acho que não há digamos fruto tão grande que se possa colher de uma árvore como isso, pedir as crianças num..., numa actividade única que desenvolvam as suas competências físicas, as competências mentais, as psicológicas, as relacionais, as sociais tudo num desporto. Acho que, para mim são poucos os desportos que consigam..., que conseguem reunir estes..., este..., este tipo de digamos de pomar que é mais que uma árvore de fruto é um verdadeiro pomar.

23. Qual é o conteúdo pelo qual tu comesças o ensino?

Errr..., eu sempre começo uma aula começo pelas regras, pelo simbolismo de cada regras e pelos rituais de saudação, de saída, explicar tudo isso. Quando partimos para a parte técnica o primeiro movimento penso que toda a gente começa pelo mesmo que é o suki, a base..., a base..., a base técnica de toda a progressão?

24. Inicias pelo ataque?

Err..., sempre.

25. Mas a filosofia do karaté é a defesa?

Mas digamos que o gesto técnico do suki será aquilo que..., tu se pedires ao grupo e já houve pessoas que o fizeram e eu conheço de perto, se pedires a um conjunto de miúdos que te digam o que é o karaté, eles para explicarem através do gesto técnico o que é o karaté eles fazem-te um suki de imediato, um murro ou um soco mas traduzem logo de uma forma genérica e associada a uma coisa muito gira que é um vocábulo que nós chamamos de “Kiai”, eles se tu pedires para explicarem por gestos a uma criança o que é o futebol eles

exemplificam perfeitamente, a natação a mesma coisa, mas se tu lhes pedires para tentar através de um gesto dizer o que é o karaté eles imediatamente desenham um suki mais ou menos bem feito associado a um grito ao “Kiai”.

26. Mas não tem muita lógica porque o objectivo do karaté é a defesa.

Mas eu penso que..., que isso é uma coisa, é uma..., é fácil de entender pela execução técnica até porque a defesa normalmente é mais difícil exequir o movimento do que propriamente o suki e se calhar pela sua..., não é que o suki seja fácil de executar a gente tem que executar milhares de vezes para o conseguir sentir e executar mais ou menos bem. Mas é mais fácil a tradução para as crianças de entende propriamente o movimento, os movimentos de defesa que são normalmente mais difíceis de entender e eu penso que se eles estiverem bem integrados no grupo vão perceber que embora começamos pelo suki, o karaté não tem só..., não serve para atacar, serve mais para nós respeitarmos quem temos a frente independentemente se o vamos atacar ou se nos vamos defender da pessoa, percebes? Tanto que depois de estar integrados num determinado grupo eu penso que eles rapidamente percebem qual é a finalidade do karaté se tiverem bons modelos, boas pessoas nas..., bom..., bom..., bons elementos acho que não têm dúvidas quanto ao papel fundamental do karaté ou para que é que serve, acho que não ficam dúvidas nenhuma.

27. Normalmente no karaté tu numa mesma aula encontras diferentes idades e diferentes graduações (níveis) achas necessário fazer uma análise inicial aos alunos?

Nunca é desnecessário, acho que quando comesas a dar uma aula, por exemplo e se pegas numa classe em que já estão miúdos que já conhecem o karaté de um estilo ou de outros estilos não interessa, é importante saber se és um karateca, que se prece, uma pessoa que seja minimamente competente independentemente de..., de..., de...

O que eu quero dizer é que quando estas a fazer qualquer coisa independentemente de estares a dar uma aula de karaté estas a fazer a própria aula errr..., há coisas que não te deves imiscuir, ou seja, deves todo o processo avaliativo daquilo que tu fazes passa por uma fase toda a gente sabe pelo método da observação. Independentemente de partires determinadas premissas que as pessoas são graduadas e que devem saber isto, aquilo ou aquele outro e penso que isso acontece também na escola, quer dizer, o miúdo anda no 5º, o atleta anda no 5º ano ou anda na 4º classe deve saber ler e escrever, há muitos que não sabem ler nem escrever bem, quer dizer, podem ter determinadas competências que os permitiram chegar aquela, aquela graduação mas podem não saber desenvolver nas mais das perfeições mas isso não é o que faz o karateca melhor ou pior nós sabemos isso. Pode haver um karateca que não faça um gesto técnico tão perfeito como o outro e a nível de karaté ser uma pessoa muito mais, quer dizer, ser um verdadeiro karateca em relação aquele que executa na perfeição o Mawashegueri ou o Yokogueri , não faz dele o melhor praticante por causa disso.

28. Quando estas a ensinar algo novo aos teus alunos como é que fazes para transmitir.

Normalmente quando eu quero ensinar algo, quando a gente quer ensinar algo tem que mostrar aquilo que quer ensinar, ou seja, no todo. Portanto começa por mostrar ou evidenciar o movimento no seu global, ou seja, todo na integra numa posição, noutra posição, para a direita, para a esquerda, para a frente, para trás, ou seja, 3D para que as pessoas possam visualizar completo o movimento. E depois como em tudo na vida pega-se no movimento e fracciona-se o movimento, segmentariza-se o movimento de forma a que as pessoas possam captar partes do movimento e no final depois de exercitar cada um individualmente consigam reunir de uma forma mais eficiente e eficaz consigam faze-lo na totalidade. Eu penso que isso é como nas katas. No kumité tu não podes fazer uma kata totalmente se não ensinares cada

movimento técnico da kata que pretendes, tu podes “desenhar-la” e..., e o praticante até pode ser muito bom tecnicamente e conseguiu-la fazer toda seguida mas a ideia não é essa, a ideia é explicar que existe uma kata com o nome X que tem 20 movimentos ou 21 movimentos e que fazem parte, têm de saber as posições de base para se moverem, portanto tens de ensinar a deslocarem-se e que tem movimentos de defesa e de ataque que também não são só um nem dois são três e quatros movimentos portanto..., e ensinamos de forma isolada e vai juntando gradualmente os movimentos até que consigas, digamos que é um bolo, kata é um bolo tens que saber se tens de adicionar os ovos, a farinha, o açúcar tem de levar ao forno determinado tempo, ou seja, tens de deixar cozinhar esses elementos todos durante algum tempo não podes, não podes..., para que o bolo seja bom tens de o deixar cozinhar esses elementos ou seja tens de treinar várias vezes das formas, das mais variadíssimas formas e sempre pensando no bolo final que vamos ter sobretudo com uma grande cobertura o... o... cobertura óptima e bom, delicioso se o karateca tiver determinadas habilidades errr..., técnicas melhor ainda, não é?

29. Como é que fazes para instruir as habilidades abertas ou fechadas?

Err..., isso varia muito dos... dos... do grupo que tens pela frente. Há grupos que se consegue isso de uma forma muito natural sem sequer teres de estimular para obteres uma determinada resposta, consegue-se rapidamente até nas próprias actividades tu fazes mais ou menos abertas mais ou menos fechadas tal como as competências, não é? Tu..., tu se estimulares uma criança determinada... para fazer determinada coisa, imagina um aluno ou um adulto ele dá-te uma determinada resposta e depois há aqueles que sabendo aquela resposta, tu consegues já pré- visionar que essa pessoa consegue fazer aquilo e ainda mais alguma coisa, então a esses é fácil dar-lhes uma tarefa fechada e rapidamente torná-la numa tarefa aberta e eles rapidamente consegue responder. No entanto, há pessoas, crianças e adultos que isso é

extremamente complicado até porque já a actividade fechada que tu lhes dás para eles já é de difícil execução então têm “timing” diferentes têm tempos de aprendizagem diferentes e se calhar também há aqueles casos excepcionais que não conseguem fazer o fechado e conseguem fazer logo uma tarefa aberta também existe. Mas normalmente o que se... o que se... há sempre as excepções à regra mas normalmente por onde se começa é por fazer uma tarefa fechada e quando a pessoa sedimentariza esse conhecimento, não é? Quando se apropria a ele rapidamente faz a sua própria interpretação daquilo que se esta a ensinar e corresponde melhor quando tu depois lhe colocas uma tarefa aberta e ele consegue rapidamente responder errr..., a aquilo que lhe é pedido. Portanto, mesmo colocando... colocando a pessoa face uma situação nova que digamos uma tarefa aberta mas nova ele rapidamente chega lá mas é quando tem esse conjunto de actividades mais fechadas já tão segmentadas e tão re..., porque karaté também tem muito a ver com repetição e a nossa vida tem a ver com repetições constantes, ou seja, tu fazes melhor (pelo menos havia de ser) quando repetes, tornas a repetir e vais deduzindo o erro, não vais..., e tens alguém que te orienta no erro, porque se vais repetir de forma contínua estas a repetir o erro nunca mais melhora. A ideia é repetir, e repetir, e repetir mas tens sempre alguém que te mete um elemento novo na tarefa para que isso, para que o trabalho não se torne monótono e porque as crianças, sobretudo as crianças desistem errr..., quando crias elementos novos na tarefa e tens sempre alguém que te possa ajudar a corrigir para que na repetição seguinte faças melhor que na anterior e quando chegas à tarefa fechada no fim que já executas minimamente ou..., ou bem a tarefa aí então abrindo a tarefa ou o tipo de tarefa mais ampla, mais abrangente as pessoas normalmente conseguem fazer isto bem porque têm o conhecimento muito interiorizado daquilo que lhes foi pedido antes, portanto já fazem a sua própria interpretação na tarefa quando ela é aberta. Acho que chegam lá mais rapidamente.

30. Por que conteúdos inicias o processo de ensino? E depois?

Eu normalmente início pelo Suki, depois passo para o age-uke e depois tem a ver, tem muito a ver sempre com o grupo que tens à frente, podes fazes pernas a seguir. Quando são crianças tem de ser um processo muito gradual, lento, lúdico, muito lúdico porque senão não tem interesse para as crianças porque essas não conseguem perceber um objectivo num suki errr..., se tu não lhes deres tens que arranjar alguma forma de lhes tentar dar, a..., de uma forma inteligível para eles um objectivo de suki, assim como quando tu lhes ensinas o maegueri tens de lhe, não o podes explicar que levantando o joelho, o movimento para a frente quando é o ponto de choque do pé vai ser aquele, tens de retirar a perna, não tens de lhes traduzir de uma forma prática para que é que serve e se o objectivo senão o fizer o que é que acontece que é para eles conseguirem corrigir gradualmente o movimento. Em todo o processo eu tento ir dos gestos de menor dificuldade para os de maior, não podemos por logo um grupo que esta a iniciar a fazer um yokogueri kekomi.

Eu comecei pelo suki e depois pelo age uke e depois ensinaram-me a andar, antes de fazer pernas e gestos de pernas, lembro-me que comecei a trabalhar numa forma estática em hachi dachi (em pé), não é? Com os pés paralelos a largura dos ombros e a fazer os movimentos, mas depois disseram-me que eu não precisava de estar sempre parada e que podia andar no karaté e então ensinaram-me a andar, a movimentar-me de acordo com o que é a movimentação, para a frente e para trás, para os lados já estamos a pedir uma coisa mais complicada e sobretudo as crianças, as questões de lateralizar são complexas e não só para as crianças para os adultos também muitas vezes e as questões de equilíbrio só com um pé, não nem estou a falar disso, estou, ensinaram-me a andar, eu comecei a andar e a definir determinados movimentos err..., associados ao andar e depois porque não começar com as pernas, tudo bem. Agora eu acho que os movimentos de maior perícia técnica e porque sabemos que as crianças tem determinadas fases motoras pelas quais passam, eu estou a falar de crianças porque é o grosso, digamos o grupo

alvo, errr..., temos de ter a noção errr..., quem ensina não se pode limitar a ensinar aquilo que aprendeu tem que procurar sempre aprender o que é que esta a ensinar, ou seja, tem que ter o conhecimento profundo do que diz e do que faz e para isso muitas vezes não tens um bom professor que te explique as coisas tens de ser tu a estudar porque e que o fazes, e quando o estas a estudar tens de saber metodologia do treino, tem que saber executar na perfeição o conteúdo específico de cada estilo não quer dizer que saibas isso tudo mas tens que tentar manter-te minimamente informado para a informação que estas a dar ser uma informação competente e não errónea que estejas a passar e para além disso estas a trabalhar com crianças porque eu acho que é muito mais fácil dar aulas a adulto do que a crianças, nem toda a gente tem a capacidade técnica e intelectual e a inteligência suficiente para dar aulas a crianças, quando estas crianças são pessoas que estão em formação contínua e tens que ter a noção do que estas a fazer ao corpo e à cabeça das crianças, porque as crianças aprendem pelo exemplo e pelos exemplos que têm. Tens de ter a noção da anatomia da criança, tem de ter a noção pelos processo pelo qual passa o desenvolvimento, tens que ir estudar os autores, mas isto já é pedir muito, a maior parte das pessoas que ensinam karaté não sabem nada disso é lógico que quem tem profissões associadas a estas áreas, ou saúde ou educação física é lógico que à partida tem muitas premissas, não é? Tem digamos umas ajudas técnicas muito maiores do que aquelas pessoas que estão a ensinar karaté e não têm estes conhecimentos, não quer com isto dizer que quem ensinar karaté e não estes conhecimentos não são bons professores, na minha prática os melhores professores que eu conheço de karaté a maior parte não tem formação específica na área da educação física e no entanto são excelentes professores podem não ser excelentes executantes mas são excelentes professores e acho que mais difícil do que ser um bom executante é ser um bom professor, e isso é complicado, parece assim um contra-senso mas a minha prática é o que me diz.

31. Começas com que perna?

Com a direita.

32. A direita à frente?

A direita e que executa o movimento.

Quando estou em zenkutsu dachi a perna esquerda deve estar à frente para a perna que vai movimentar-se é a direita. Isso tem a ver porque a maior parte do grupo alvo, e nós sabemos isso de estudos o hemisfério dominante é direito, ou seja, a maior parte dos miúdos são dextros e isso simplifica logo a aprendizagem. Agora no karaté o que se idealiza o que preconiza é que as pessoas sejam capazes de executar à direita e à esquerda. Eu sou a favor de que devemos repetir mais ao lado que temos mais dificuldade, se sai melhor à direita depois de conseguires interiorizar o movimento deves fazê-lo depois à esquerda se calhar mais vezes porque sentes mais dificuldade, se eu faço maegueri muito bem à direita e tenho mais dificuldade em levantar a perna esquerda o professor deve ser capaz de perceber essa realidade e sempre que executa as repetições maioritariamente repeti-las do lado que a pessoa sente mais dificuldade porque à direita sai melhor o movimento sem grande esforço enquanto que à esquerda tem que executar. Devemos sempre executar para diminuir a falha e o erro, ou seja, ao repetir começar sempre porque aquilo que tem mais dificuldade porque é só dessa maneira que a pessoa consegue depois progredir para fazer bem aos dois lados.

33. Descreve-me como é que te diriges aos alunos?

Numa fase inicial não vais por a fazer 10 sukis porque não tem qualquer objectivo para a criança. Mas elas vão passar por essa fase depois de fazer repetições de forma crua e nua, ou seja, vamos fazer 5 vezes para afrente e 5 vezes para trás. Uma criança ao fim da segunda vez eles já nem sabe quantas vezes já fez, muitas vezes nem sabem contar. O número de repetições isso e uma tarefa fechada que só se consegue usufruir ou tirar o máximo de... de...

digamos de rentabilidade da tarefa se quem esta a ser alvo da tarefa perceber bem o que é esta a fazer, e tu em determinados grupos pedes para fazer 10 vezes e as crianças chegam à quinta e já nem fazem mais nada, tens de ter cuidado com esse tipo de exercício, não é?

34. E mesmos quando estas com adultos como e que fazes?

Normalmente, tento colocar as pessoas numa forma que consigam visualizar quando estás sobretudo exemplificar determinados movimentos, colocar a aula nunca atrás de mim, isto é uma questão pedagógica toda a gente sabe isso, falar sempre com as pessoas voltadas para nós em lua ou em meia-lua, em quadrado aberto, falar de forma calma concisa, precisa sucinta para que as pessoas percebam isso e depois de exemplificar nomeadamente a técnica como disse à bocado no global, e nas várias direcções tenta-se aumentar a técnica e depois pede-se quando estamos a ensinar algo de novo fazer aquela técnica de formas repetidas, mas normalmente não passa por mandar fazer este uma coisa ou aquele outra coisa, faz-se em conjunto embora sendo uma actividade individual que eu estou a fazer e não tenho de estar concentrado no que os outros estão a fazer, estás a fazer de forma individual determinadas mediante as capacidades que consegues, se consegues um zenkutsu dachi mais baixo fazes um Zenkutsu dachi mais baixo, há pessoal que em Kiba dachi fazem um Kiba dachi alto têm determinadas idades não conseguem fazer mais baixo, cada um a trabalhar mediante as capacidades que tem todos no mesmo grupo até porque o colega não estando a trabalhar individualmente o colega que esta ao meu lado pode ser um ponto de referência para que eu anseie fazer melhor, pode servir como exemplo porque se faz melhor pode servir de incentivo, motivar pelo facto de treinar melhor do que eu. Esse é o tipo de competição saudável que se estabelece no interior de um dojo e quem prática karaté faz isso.

35. És tu que diriges a aula do início ao fim?

As vezes, há pontos..., há pontos de quebra que devem ser os próprios alunos a dar um retorno, e tu quando estas a dar aulas ou quando já andas nisto a algum tempo sabes quando são esses pontos são possíveis na aula, quando a aula é demasiado directiva errr..., não existe, digamos que a tal correlação de biunívoca que eu digo que é necessário estabelecer, ou seja, não há retorno do conteúdo e muitas vezes precisas que as pessoas te digam e há muitas formas de o fazer e porque e tu se fores ao tal aspecto de observar estas a ver que a aula não esta a ter a reciprocidade que devia estar a ter ou não esta a produzir o sumo que estavas à espera que a aula produzisse rapidamente tens que ter um plano B, ou seja, ter de optar por fazeres outra coisa de forma diferente para que a receptividade de quem esta lá consiga fazer a tarefa de forma mais motivada, mais feliz, esse retorno perde-se quem esta a dar a aula sente isso.

36. Existem vários modelos de instrução. Um deles é o de comando em que o professor é que toma as decisões todas no processo de ensino, há o da descoberta guiada...?

Eu acho que o karaté é compatível com qualquer um dos modelos, o mais predominante de facto é o de comando em que tu ensinas e o praticante executa, isso é inevitável consoante a forma do karaté e a marcialidade é indubitável esse modelo, agora acho é que nestas nova perspectivas da competição e do karaté com vertente desportiva acho que há lugar para elas todas e o atleta, neste caso, o praticante de karaté tanto mais versátil quanto mais consegue atingir ou se consegue entrosar dentro desse modelo que estou a falar. Se eu estabeleço um modelo e comando, digamos um plano de comando digamos uma vertente de comando e o atleta responde de uma determinada maneira, ótimo se passas para a entre ajuda e ele rapidamente consegue-se adaptar isso tem a ver com a versatilidade da pessoa que estamos a falar e quanto mais rápida se adequar a um modelo mais melhor praticante ele será mas acho que no karaté, e logicamente, e de acordo com a hierarquia e com os valores institucionalizados realmente a vertente do

comando da resposta, estímulo – resposta é evidente, acho que as pessoas, os karatecas são pessoas que para além de emocionais são também mentais e têm de ser atentos, são pessoas que têm de ser necessariamente atentas para tudo e devem estar atentos para esse tipo de respostas, porque se estás a dar uma voz de comando e a receptividade por parte de quem esta a receber é nula, se calhar, o modelo não esta correcto para conseguires captar a atenção de quem esta a receber o estímulo tem que ou tem de ser alterado ou pelo menos adaptado.

37. O karaté apresenta vários estilos. E dentro de um mesmo estilo existem diferenças consoante a linha de karaté que seguimos.

Achas que isso é benéfico para a modalidade?

Eu acho que, a mim não me faz confusão nem me choca. É assim o karaté para ser o que é hoje teve de ter a origem onde teve e teve de ter múltiplas origens e teve múltiplas pessoas que estudaram na altura e múltiplas pessoas que deram opiniões acerca e pessoas que inventaram umas coisas e pessoas que descobriram outras, portanto a mim não me choca de todo que tenha vindo a receber não digamos um caminho errr..., linear, rectilíneo num passado para um presente, mas como o karaté é tão rico não me espanta que dadas as origens que teve sobretudo num sítio mas com varias, já na altura haviam classes sociais diferentes, diferentes sítios onde se aprendia a mim não me choca que tivesse essa origem tão rica e depois em vez de vir por uma auto-estrada tenha vindo pela estrada nacional com montes de afluentes como um rio grande com vários acessos, mas eu penso que a foz do karaté desagua toda no mesmo sítio que é o mar, portanto a mim não me choca que não tenhamos vindo todos pelo rio Douro abaixo, tenhamos vindo pelos afluentes mas viemos todos ter ou pressupõe-se que venhamos todos ter ao mesmo sítio, percebes?

38. Não achas que deveria existir uma entidade superior que homologasse o sistema de graduações bem como o programa de exames?

Eu penso que com a institucionalização e reconhecimento a nível estadual da Federação Nacional de Karaté e da WKF, neste caso a federação mundial, eu penso que se esta a tentar de certa forma de homogeneizar e padronizar este tipo de coisas. Eu acho que é difícil, não pretendemos e não se pretende de todo que os estilos todos agora se resumam a um único estilo.

39. Aquilo que eu estou a dizer é que dentro de um estilo, por exemplo, o Shotokan os programas de exames e o sistema de graduações seriam iguais para todos os praticantes deste estilo.

Isso seria concebível se estivéssemos a falar de uma origem igual para todas os shotokan agora nós sabemos que apesar de o Shotokan ser uma linha, ser um estilo, cada clube, ou cada associação, ou cada escola tem professores diferentes tem pessoas diferentes e tem formar diferentes de ensinar e logo tem errr..., exigências técnicas diferentes, condutas diferentes isso o que..., torna tão difícil a prática em comum neste caso do karaté em si, dentro do próprio estilo e dentro de estilos diferentes mas também a maior dificuldade do karaté é essa mas também é a maior riqueza do karaté em simultâneo. Agora, não quero dizer com isto que não possa haver uma entidade reguladora superior que pelo menos possa “fiscalizar”, padronizar, normalizar a actividade para que nós possamos reger pelo..., não por um limite mínimo mas todos ascender a um limite de máximos, ou seja, não é? Eu penso que se entende.

40. Quais são os requisitos que tu achas que o professor deve ter para ser reconhecido?

Para ser reconhecido?

Deve gostar muito daquilo que faz essencialmente, como em tudo na vida deve gostar muito de fazer aquilo que faz e para além de gostar deve saber faze-lo,

ou seja deve aprender a fazer, deve aprender a ser sabererrr....., portanto é uma questão de saberes, saber, saber fazer, saber estar, saber aprender e saber transformar isto a nível de competências relacionais que se fala muito actualmente é gostar e depois ter que reunir essas, esses acertos. O “Know How” não é? Saber estar essencialmente e saber como fazer as coisas.