

KATA COMPETIÇÃO

Sensei Kim
Comissão de arbitragem CNKB

Não excluindo outras partes do karatê como Kunitê e Kihon e suas subdivisões, vamos falar especialmente do kata em uma forma geral sem entrar nos estilos e suas linhagens.

Nosso objetivo aqui é a valorização dos kata nas competições e um melhor entendimento dos árbitros nas avaliações durante uma competição.

KATA (Forma/tecnologia)

Metodologia

Kata é um conjunto de movimentos padronizados que contêm uma série de defesas e ataques lógicos e práticos. Para cada kata existe um certo jogo ou movimentos predeterminados que o praticante de karatê pode praticar só, sem um companheiro. Os kata foram criados por grandes mestres depois de muitos anos de pesquisa, treinando e experimentando os movimentos em combates reais até chegarem aos kata que hoje vemos sendo executados nas competições.

Outro ponto importante é que os kata devem ser executados seguindo uma determinada linha que é chamada “EMBU-ZEN”. Alguns kata são executados em linha reta, outros em linha “T”, “H” e outros em linhas mais complicadas.

Os kata devem ser executados obedecendo a uma adequada tensão e relaxamento muscular, deslocamentos (Tai-sabaki) do corpo, velocidade e força (Kime), assim como a respiração (Kokiu e ou Ibuki) e o grito (Kiai).

Objetivo

Os kata são organizados racionalmente de modo a melhorar o desempenho do sistema muscular e de bases para a frente, para o lado e para

trás, são tidos como exercícios excepcionais para desenvolver cada músculo do corpo, assim como aperfeiçoar cada posição.

Sempre que um kata for executado, seu realizador deve retornar à posição inicial ao finalizar o mesmo. Se isto não acontecer, tem-se uma prova de que os passos ou as posições do praticante não tiveram progresso ao longo de vários anos de treinamentos, o que demonstra a necessidade de mais treinos em seu desempenho.

Antes que o moderno sistema de “Jiyu-Kumite” (combate) tivesse se desenvolvido, esses exercícios de kata eram a forma mais importante da prática do karatê, e as várias técnicas de defesas e ataques estão habilmente aí entrelaçadas, permitindo que sejam praticadas por seus estudiosos, pois kata é a essência do karatê, sem kata não existe o karatê.

Para boa execução de um kata, é necessário o uso correto das técnicas, força, respiração e das habilidades coordenativas existentes em cada kata.

Para uma execução de grandes resultados, é necessário que o aluno/praticante deva, primeiramente, exercitar, treinar e compreender cada técnica existente através do kihon bem elaborado para que cada movimento tenha sua interpretação, forma, tempo e aplicação na simulação de um combate real.

Em se tratando de avaliação do desempenho, a competição torna-se o ápice para os atletas que são avaliados segundo as regras de cada Confederação.

Os kata sofreram ao longo dos anos em sua essência filosófica, em função de seu caráter competitivo na melhor representação do desempenho do atleta. Embora com as modificações, os kata procuram resgatar e preservar a filosofia Budô em seus praticantes de modo a manter o equilíbrio físico e mental.

Eis, portanto, a importância da valorização dos kata em nossas competições.