

ENRIQUE MILUZZI ORTEGA

ARTES MARCIAIS: KUNG FU – ROTINAS E COMBATE
“O PAPEL DA PREPARAÇÃO FÍSICA”

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
CAMPINAS – SÃO PAULO
GRADUAÇÃO
NOVEMBRO - 1997

ENRIQUE MILUZZI ORTEGA



ARTES MARCIAIS: KUNG FU – ROTINAS E COMBATE
“O PAPEL DA PREPARAÇÃO FÍSICA”

Monografia de graduação apresentada como
requisito parcial para obtenção do título de
bacharel em Treinamento em Esportes –
Departamento de Ciências do Esporte da
Faculdade de Educação Física da Universidade
Estadual de Campinas.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
CAMPINAS – SÃO PAULO
GRADUAÇÃO
NOVEMBRO – 1997

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. JOSÉ JÚLIO GAVIÃO DE ALMEIDA (Orientador)

Prof. Dr. MIGUEL DE ARRUDA (Orientador)

Prof. Dr. LUIZ BARCO (Professor da Disciplina)

DEDICATÓRIA

Gostaria de dedicar este trabalho a algumas pessoas que muito me ajudaram neste caminho que escolhi para minha vida:

- Mens pais e irmãs: Enrique, Cezira, Elisa e Maria Ortega.*
- Armando Lourenço Filho -- Meu amigo, companheiro e sócio de academia.*
- Mestres Francisco De Paula, Marco Serra e Instrutores do Instituto de Kung Fu Shaolin São Paulo -- pela ajuda na batalha do dia a dia.*
- Pedro Luiz Barbosa -- Grande amigo e incentivador.*
- Ariana Paula Citolin -- Minha linda e preciosa princesa*
- Prof. Juvenal dos Santos, Daniel Hirata, Rodrigo Seixas Alvarenga, Felipe Godoy, Messias Nascimento, Márcio Félix, Fernando Capeletti e todos que contribuem de forma muito especial para que o Instituto de Kung Fu Shaolin -- Campinas seja uma grande família.*
- Prof. Dr. José Julio Gavião de Almeida e Prof. Dr. Miguel de Arruda -- Orientadores.*
- Sifu Tat Mau Wong, Daniel Tomizaki e toda equipe da Tat Wong's California Martial Arts Academy.*
- Colegas, Professores e Funcionários da Faculdade de Educação Física da Unicamp que sempre me apoiaram.*
- Hermes, Iraci e Eneida Martins; Valdir e família Furquim; Luzia Mara e Elder; Tak Chi Wu; Neren; Fanthum; Marconi e todos os amigos Kung Fu, independente de qualquer estilo.*

À todos vocês com muito carinho, respeito e estima...

RESUMO

Palavras-chave: Artes Marciais; Preparação Física; Kung Fu; Rotina (Kati); Combate (Luta) e Periodização.

Este trabalho comenta a preparação do atleta Enrique M. Ortega, que, por dois anos e dez meses, treinou especificamente visando participar do campeonato mundial de kung fu. Fato que se concluiu em Novembro de 1996, no qual o atleta qualificou-se em primeiro lugar. O objetivo específico está por estudar o desenvolvimento da preparação física voltado para as modalidades rotinas (katis) e combate (luta). (combate).

A evolução dos períodos de treinamento são mostrados em gráficos e tabelas e comentados um a um, explicando o porquê de sua carga e intensidade durante determinado período.

Mostra-se também durante a elaboração deste projeto de treino, o resguardo às capacidades físicas diante as características individuais de cada atleta e as especificidades de cada modalidade. Da mesma forma, mostra-se a importância do aspecto social do treinamento desportivo, que é carregado de valores, que podem fazer parte de um processo de alienação ou contribuírem para uma Formação Humana do atleta.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	01
 1. A PREPARAÇÃO FÍSICA NA MODALIDADE KUNG FU	
1.1 - A milenar origem das Artes Marciais.....	02
1.2 - Revisão de termos.....	05
1.3 - A importância de conhecer as regras.....	07
1.4 - Definição de treinamento.....	10
1.5 - Análise das capacidades físicas das rotinas (katis).....	18
1.6 - Análise das capacidades físicas do combate (luta).....	22
 2. ESTUDO DE CASO: CAMPEONATO MUNDIAL DE KUNG FU	
KUOSHU – TAIWAN 1996.....	25
2.1 - Temporada de treino 1994	27
2.2 - Temporada de treino 1995	30
2.3 - Temporada de treino 1996	34
 3. CONCLUSÃO	39
 4. BIBLIOGRAFIA.....	44
 5. ANEXOS	
5.1 Cartaz do Campeonato Mundial de Kung Fu.....	45
5.2 Treinamento em Circuito.....	46
5.3 Séries de Musculação.....	49

INTRODUÇÃO

Em qualquer esporte o alto rendimento está associado à alta performance e, de certa forma às lesões. É comum ouvirmos histórias de atletas de destaque mundial que hoje se encontram lesionados ‘físicamente’, vítimas de um treinamento inadequado.

Esta monografia questiona a associação entre rendimento e as variáveis para um desenvolvimento motor adequado ao tratar da modalidade Kung Fu; seu objetivo é contribuir para que atletas de artes marciais consigam melhorar suas performances, sejam elas em competições, apresentações, demonstrações ou simplesmente em aulas.

Nesse sentido, pretende-se mostrar através de um estudo de caso, como a preparação física (objetivo específico desse trabalho) possibilita por meio de um treinamento responsável e bem orientado (respeitando a individualidade e especificidade de cada atleta) fortalecer e preparar a musculatura para os treinos específicos.

Este trabalho alerta também para o cuidado em relação ao aspecto educacional do treinamento desportivo, no qual o atleta pode tornar-se um ser alienado, que vive em um mundo isolado, desvinculado de toda sociedade, sua família e seus amigos. Um mundo chamado esporte, e o atleta seu escravo, pois só se realiza em seu meio. Em contraposição, vemos que o treinamento pode muito bem fazer parte de um processo de formação humana, contribuindo para uma educação crítica, consciente e criativa.

1.1 – A MILENAR ORIGEM DAS ARTES MARCIAIS

Antes de discorrer sobre métodos de treinamento para atletas de combates e rotinas de kung fu, é necessário uma apresentação a este mundo das Artes Marciais.

O início das Artes Marciais possui uma origem milenar que se (con)funde com a própria história do Homem e sua necessidade de luta. Uma luta que se caracteriza por técnicas de caça a animais e coleta de alimentos, ou por uma disputa por posses contra pessoas e tribos.

Com o passar do tempo, tais técnicas sofreram uma evolução; utensílios do cotidiano foram adaptados e ganharam fins bélicos para ataque e defesa, dá-se aí, o surgimento das armas.

O uso de animais como transporte e ataque ágil, forte e veloz (cavalos, elefantes, feras), a metalurgia (uso de metais como aço e ferro) e o surgimento de formas de luta mais refinadas deram nova dimensão as técnicas de luta. Passo a passo, estas começaram a se organizar compondo uma sistematização das técnicas de luta. Foi esta sistematização que permitiu que cada vez mais estas técnicas fossem transmitidas, reelaboradas e novamente transmitidas por seguidas gerações.

Isto aconteceu em todas as partes do mundo, com diferentes civilizações. Porém, seremos específicos e iremos nos direcionar as artes marciais orientais. Nome este conceituado por padrões ocidentais:

ARTE: Segundo o dicionário LUFT (1990): “s.f. 1. Conjunto de regras para bem fazer alguma coisa. 2. Habilidade; perícia com que se faz algo”. Adiciono ainda uma terceira definição dada pelo dicionário enciclopédico KOOGAN, L. (1980): “Expressão de um ideal de beleza nas obras humanas”.

MARCIAL: Vem de Marte, que de acordo com a mitologia romana, simboliza o Deus da Guerra. (KOOGAN/LAROUSSE, 1980)

ORIENTAL: Entende-se aqui, Ásia, pois não abordaremos as técnicas de luta da Oceania ou do Leste Africano.

Seguindo uma evolução histórica, quando não mais havia necessidade extrema de combate individual, por já haver uma sociedade organizada que dispunha de exércitos com pessoas especialmente preparadas para lutar, as técnicas de Arte Marcial passaram a ser além de uma forma de Defesa Pessoal, uma opção de lazer (principalmente para a elite que não se arriscava nos campos de batalha) e também de aprimoramento e manutenção do condicionamento físico.

Os primeiros registros do kung fu datam de aproximadamente 5000 anos atrás (MINICK, 1974), porém, sua sistematização ocorreu mais recentemente, como conta a lenda de Ta Mo (mais conhecido como Bodhidharma, o 28º patriarca depois de Gautama, o Buda original), que em 520 d.C. imigrou da Índia para a China e com o consentimento do Imperador foi permitido viver no Templo Shaolin, no qual pregou o Budismo de acordo com suas interpretações, a linhagem Ch'an (Zen Budismo). Porém, notou que os monges eram demasiado fracos para executarem as práticas de meditação. Este, então, desenvolveu uma série de exercícios físicos, inspirados na natureza, conhecida como "Os dezoito movimentos das mãos de Arhan" que tinha como objetivo "fortalecer a função dos órgãos internos e evitar doenças". Porém, foi "só após a morte de Ta Mo em 557 d. C. que o kung fu Shaolin começou a tomar forma de luta" (MINICK, 1975). Época na qual o templo abriu suas portas para toda a população, abrigando inclusive mestres e lutadores de kung fu. Isto foi um importante marco para as artes marciais, culminando com a criação dos monges soldados, que defendiam o

Templo de ataques bárbaros, além de em pelo menos duas vezes defender o país, a pedido do Imperador, obtendo grande sucesso.

Outro importante momento da história do kung fu Shaolín acontece durante a dinastia Yuan (1260 a 1368 d.C.) (SEVERINO, 1983), quando o monge Chue Yuan transformou os dezoito movimentos de Ta Mo em setenta e dois e empreendeu-se em divulgar e pesquisar arte marcial por toda a China. Durante suas andanças deparou com Li Cheng, que durante uma luta conseguiu vencer seu oponente utilizando um único golpe com dois dedos. Espantado com esta técnica, Chue Yuan pediu que este o auxiliasse em sua jornada para o desenvolvimento do kung fu. Li Cheng aceitou e também apresentou seu professor Pai Yu Fang Shansi, conhecido e respeitado mestre. Juntos os três aperfeiçoaram os setenta e dois movimentos de Chue Yuan para cento e setenta.

São estes movimentos que formam a base do kung fu Shaolín atual, com mais de 360 estilos diferentes catalogados em toda a China. Sendo que, ainda assim, encontra-se diferenças entre linhagens de uma mesma família.

Tendo agora este contexto histórico como parâmetro, aborda-se a seguir um conceito radical, em busca do kung fu como atividade esportiva, uma manifestação moderna das artes marciais.

1.2 – REVISÃO DE TERMOS

Seguindo a linha do kung fu é preciso ainda verificar a polêmica existente no uso desta referida palavra, que pode ser melhor entendida através de um breve estudo sobre sua terminologia:

KUNG FU (功夫): Kung: Trabalho. Fu: Homem experiente. Unindo os ideogramas revela-se o sentido de ‘habilidade em executar alguma coisa, fazer bem feito’. Portanto, pode-se dizer, que o Kung Fu engloba não só a luta, mas, dentre outras atividades: a música, escrita, literatura, medicina, filosofia e também a arte Marcial, que pode ser caracterizada mais especificamente como...

WU SHU (武术)¹: Wu: Marcial, bélico. Shu: Arte, doutrina. No caso, Arte Marcial Chinesa.

Porém, também encontra-se outro termo:

KUO SHU (国术): Kuo: Nação, país. Caracterizando Arte Nacional.

Surge então, o Wushu como **ESPORTE**, ou seja, o kung fu esporte, com regras próprias, que permitiu a organização de torneios e campeonatos. Pode-se caracterizar as competições como sendo de 3 tipos:

¹ É interessante notar o sentido do ideograma WU (武) “parar o machado”, mostrando e desmistificando que a Arte marcial como sendo um sinônimo de luta ou guerra, mas de equilíbrio e não-violência.

Kati: *Rotina* ou sequência de movimentos inspirados na Natureza, que mostram um ‘confronto’ contra um adversário imaginário. Podem ser feitos com as *Mãos Livres* ou com *Armas* (curtas, médias, longas ou articuladas).

Toi Chat: Luta entre dois ou mais atletas, com uma sequência de ataques e defesas pré-determinadas. Exige extrema sincronia. Pode ser executado com as Mãos Livres, Armas ou ambos conjugados.

Combate: Confronto entre dois adversários, no qual é avaliado a qualidade técnica de cada um.

Mais especificamente, pode-se dividir estes itens em duas formas:

TRADICIONAL: Também conhecido como Kuo Shu, reúne todos os estilos de kung fu. Leva-se em conta a forma como eles são praticados em suas famílias.

OLÍMPICO: Movimento conhecido como Wu Shu, que padronizou sete katis (mãos livres sul e norte; tai chi chuan; espada reta; espada facão; bastão e lança) e o combate para que estes no futuro façam parte dos jogos Olímpicos.

É na perspectiva do Kung Fu Esporte modalidade Katis e Combate Kuoshu que segue-se este trabalho.

1.3 - A IMPORTÂNCIA DE CONHECER AS REGRAS

É importante também desassociar o combate da força bruta e violenta. Imagem esta reforçada por filmes e atos de vandalismo por pessoas que se dizem praticantes de artes marciais. Entretanto, um bom atleta não luta para ferir ou agredir, mas para desempenhar um bom papel, fazendo o seu melhor, na busca de um bom resultado. Neste caminho, pode-se considerar um precioso trunfo, a capacidade intelectual. Conhecer as regras faz parte disto. Assim como possuir uma **TÉCNICA** refinada e saber aplicá-la no momento certo, controlando a intensidade de sua força e velocidade (**TÁTICA**).

Análise do Regulamento das competições de kuoshu selecionadas pela Federação Desportiva da República da China (Atualizado em Março de 1992):

O regulamento define a competição de kuoshu como um torneio contendo rotinas de mãos (livres), rotina com armas e combate com oponentes, sendo que “os pontos totais acumulados nestas três disputas, juntamente com os pontos obtidos em éticas marciais determinarão o vencedor da competição” (Cap. I Art. 2). Entretanto, somente os atletas com média superior a 50% do total de pontos das rotinas de mãos e armas estarão qualificados para o combate com oponentes (Cap. I Art. 3). Esta condição faz do kuoshu uma competição restrita a atletas que conheçam e dominem a modalidade kung fu.

O local de competição de katis (rotinas) é feita “em uma superfície plana e livre de qualquer empecilho que interfira no desempenho do competidor”(Cap. II Art. 4).

A plataforma de combate será de 08 X 08 m² e coberta com colchões (tatami).

Há uma variação que permite que a plataforma seja alta, porém com colchões protetores ao seu redor.

O atleta deve estar trajando uniforme característico do kung fu. E, na modalidade combate, são obrigatórios equipamento de proteção, que visam a segurança do atleta. No campeonato mundial, durante o combate o atleta deve trajar uniforme (azul ou amarelo); capacete com grade, luvas e coquilha. Porém, em outras competições pode-se incluir outros equipamentos opcionais como caneleira, protetor bucal e protetor de tórax.

As rotinas de mãos livres, consistem em dois tipos:

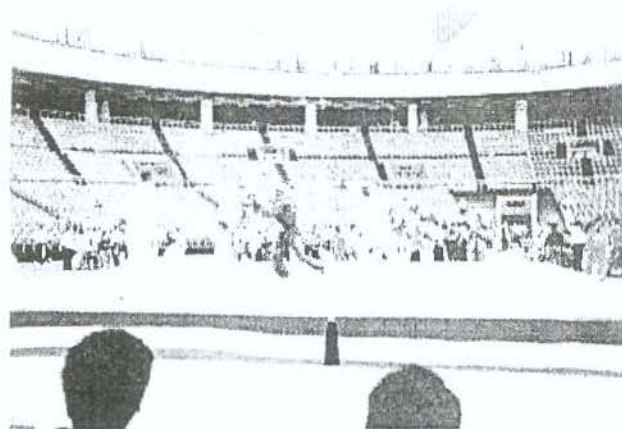
- Opcional: qualquer rotina a escolha do atleta independente de seu estilo.
- Obrigatória: uma outra rotina, diferente da opcional.

As armas, também são divididas nessas duas formas:

- Opcional: qualquer arma a escolha do atleta independente do tipo.
- Obrigatória: rotina definida por sorteio, que pode ser curta (espada reta ou espada facão) ou longa (lança ou bastão).



* Figura 1: Área de Kati



* Figura 2: Área de combate

* Fotos tiradas pela Seleção Brasileira que participou do 8º Campeonato Mundial de Kung Fu Kuoshu Taiwan 1996.

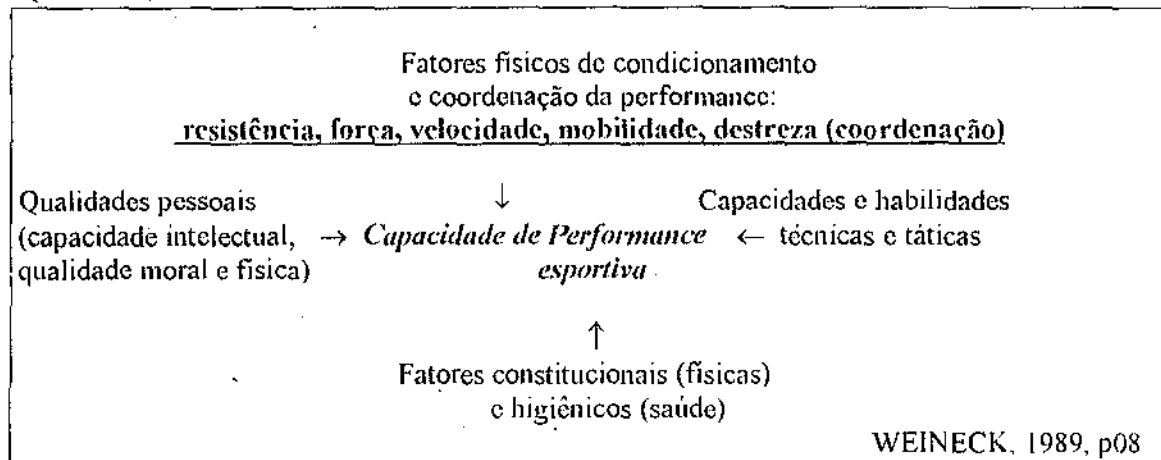
1.4 - DEFINIÇÃO DE TREINAMENTO

Para compreender um pouco melhor os significados do treinamento e suas dependências e influências, utiliza-se o livro Manual do treinamento esportivo de WEINECK (1989), que define:

Treinamento como um estímulo ao desenvolvimento das capacidades e habilidades físicas, psicomotoras, táticas, técnicas, éticas e morais, visando a melhoria de uma determinada atividade, seja ela esportiva (performance) ou buscando uma melhor qualidade de vida.

Treinabilidade - "exprime o grau de adaptabilidade ao esforço de treinamento, trata-se de uma medida dinâmica que depende de uma série de fatores *endógenos* (tipo físico, idade, grau de condicionamento, saúde) e *exógenos* (alimentação, meio ambiente, sono, período de recuperação). Ela pode, na mesma pessoa, ser diferente de um sistema orgânico ou funcional para outro, como por exemplo o fato de uma pessoa fumante apresentar o sistema respiratório comprometido e ao mesmo tempo possuir um sistema músculo-esquelético altamente treinável. Porém, temos que lembrar que os sistemas fazem parte de um mesmo organismo, consequentemente, o mal funcionamento de um sistema limitará o desenvolvimento dos outros.

Quadro 01: FATORES DA CAPACIDADE DE PERFORMANCE ESPORTIVA



Tipos de capacidades e habilidades:

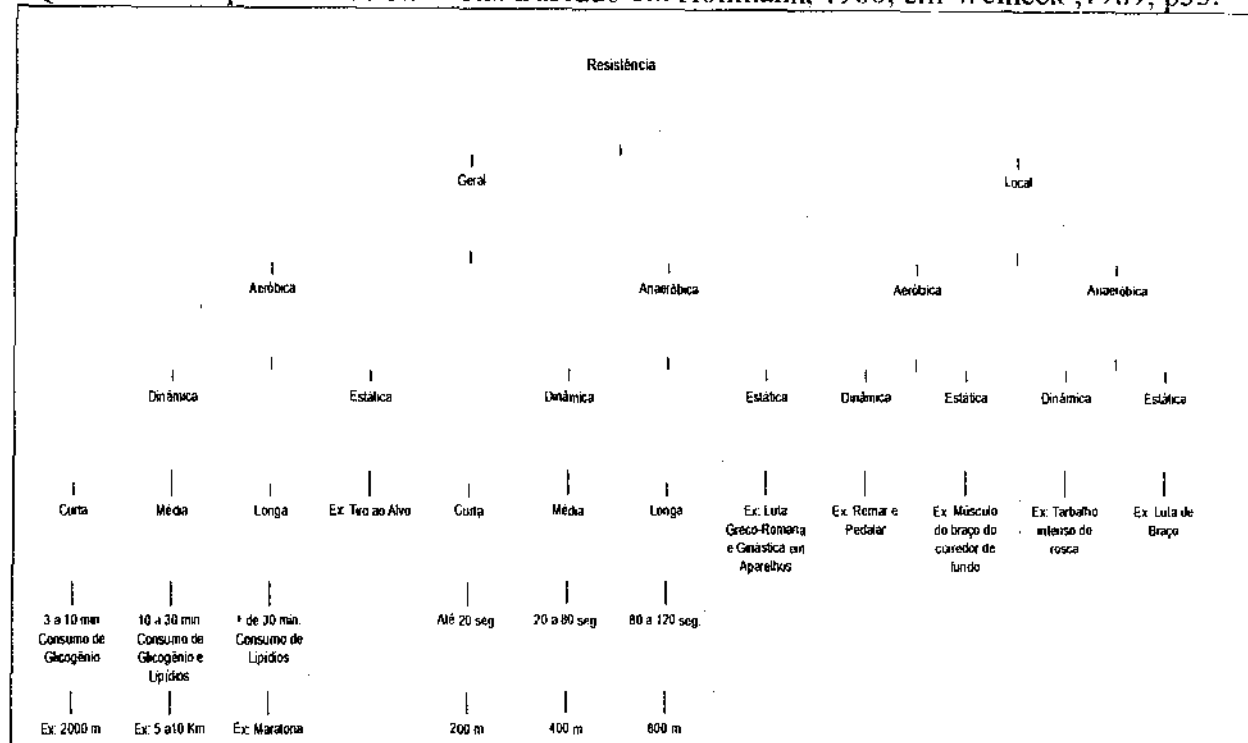
Todo Ser humano possui determinadas capacidades físicas, motoras e intelectuais, de origem genética, que podem ou não ser desenvolvidas por influências de fatores endógenos e exógenos.

Capacidades condicionantes - desenvolvidas para proporcionar uma base estrutural generalizada para qualquer atividade. São elas: Resistência, Força e Velocidade.

Resistência - capacidade de executar movimento sem apresentar diminuição do trabalho, mantendo a economia energética do movimento. Subdivide-se em:

- Resistência Muscular geral (abrangendo mais de 1/7 da massa muscular corpórea) e local (menos de 1/7);
- Resistência Esportiva geral e especial (específica do gesto esportivo);
- Resistência Energética aeróbia (presença de O₂) e anaeróbia;
- Resistência de trabalho de curta, média e longa duração;
- Resistência quanto as principais formas de solicitação motoras: velocidade, força e explosão.

Quadro 02: Esquema da Resistência. Baseado em Hollmann, 1980, em Weineck, 1989, p55.



Força - está dividida em 3 modalidades:

- Força máxima - Frequência de movimento mínima com tensão máxima.
- Força de resistência - desenvolver o mesmo trabalho durante um intervalo de tempo
- Força de explosão - capacidade de recrutamento de muitas unidades motoras em um curto espaço de tempo.

O desenvolvimento da força depende da seção transversal do músculo, da coordenação *intermuscular* (entre os músculos responsáveis pelo movimento) e coordenação *intramuscular* (recrutamento adequado de fibras do músculo).

Velocidade - capacidade sobre a base de mobilidade dos processos do sistema neuromuscular e da faculdade inerente a musculatura (eficiente resposta muscular aos estímulos eferentes). Pode ser cíclica (movimentos repetitivos) ou acíclica (movimentos explosivos).

Capacidades motrizes - possibilitam uma maior eficiência aos gestos específicos para uma determinada atividade física. Estão diretamente relacionadas ao desenvolvimento da técnica e tática e ao melhor aproveitamento das capacidades condicionantes.

Coordenação - habilita o indivíduo a dominar economicamente suas ações motoras e aprender rapidamente determinados movimentos.

Mais conhecida como **flexibilidade**, WEINECK (1989) utiliza o termo **Mobilidade** para descrever a capacidade de realizar movimentos de grande amplitude angular por si mesmo (ativas) ou por influência de forças externas (passivas).

Tendo sido caracterizadas as capacidades físicas e motrizes é necessário agora um método para melhor distribuí-las durante o planejamento de treino. No treinamento visando a alta performance, o objetivo são as *competições*. Por tanto, o ponto de partida de uma preparação é o calendário com as competições, destas seleccionam-se as mais importantes, que servirão como ponto de referência para uma *periodização*.

Esta periodização pode possuir vários picos (ou *Peak* como prefere DANTAS, 1985), isto é, períodos nos quais o atleta consiga atingir suas melhores condições ótimas de performance. E, de acordo com a quantidade de picos, esta pode vir a ser considerada simples, se possuir um único pico durante a temporada; dupla se possuir dois; tripla se três e assim por diante.

As fases que conduzirão o atleta ao seu pico são chamadas de *períodos*.

Estes períodos são tratados por MATVEIEV, L. (1981) como: preparação em básica, específica, pré-competitiva, competitiva e transitória, conforme o quadro 03.

Quadro 03: Preparação física de acordo com o modelo de MATVEIEV (1981).

PERÍODO	FUNÇÃO
Período Preparatório Básico ou Geral (PPG).	* Responsável pela aquisição ou recuperação da forma física geral. * Fornecerá a sustentação necessária para os períodos seguintes. * Nesta etapa predomina o Volume da carga de treino sobre a intensidade
Período Preparatório Específico (PPE).	* Trata de condicionar o atleta para que este atinja seu pico de treinamento. * Exercícios específicos destinados ao aprimoramento das capacidades físicas, motoras e gestos técnicos da modalidade. * Predomina a intensidade sobre o volume
Período Pré – Competitivo (PPC)	* Tem como objetivo assegurar boas condições 5 a 10 dias antes da competição.
Período Competitivo (PC)	* Período no qual o atleta realiza todo seu potencial na busca do melhor resultado, apoiado nas condições propiciadas pelo seu processo de treinamento.
Período Transitório (PT)	* Fase em que o atleta recupera-se dos desgastes de sua temporada de competição.

Estes períodos em sua totalidade compõem o que DANTAS (1985) chama baseado em MATVEIEV (1981) de *macrociclo*. Sendo determinado por séries com características próprias denominadas *mesociclos*, compostos intimamente por *microciclos*, que por sua vez (retornando ao ponto primeiro), são a distribuição da melhor maneira possível das capacidades físicas e motoras em um determinado espaço de tempo. Menores que os mesociclos e bem menor que o macrociclo, os microciclos são caracterizados de acordo com o quadro 04, baseado no conteúdo da aula de 18/05/96 da disciplina MH 601 – Treinamento Desportivo ministrada pelo Prof. Paulo Roberto de Oliveira em 1996:

Quadro 04: Microciclos de Treinamento

Intensidade	Carga	Símbolo	Característica
0 a 20 %	Fonte de Regeneração	R	Cargas pequenas utilizadas em dias de descanso.
20 a 40 %	Regenerativa de Apoio	A	Visa a manutenção da forma física.
40 a 60 %	Estabilizadoras	E	Visa estabilizar as capacidades obtidas.
60 a 80 %	Graduais – Ordinária	O	Carga moderada.
80 a 100 %	Choque	C	Utilizado em somente em alto nível de performance.

Também é importante destacar a forma pela qual o atleta conseguirá uma melhora em sua performance. A melhora da forma física é constituída por uma série de estímulos que causaram um *stress* no organismo, que se bem aplicado, obrigará que seu corpo force uma nova adaptação as esse estímulo. Para que ocorra uma adaptação mais eficiente é necessário uma sincronia entre *stress* e adaptação deixando um tempo ideal para que ocorra uma compensação positiva, isto é, que a forma física, realmente se eleve, estando pronta para que, se necessário ocorra um novo estímulo.

Para melhor efetuar um estudo sobre estas capacidades aplicadas as artes marciais. Este trabalho utiliza-se do quadro 05, baseado no modelo de RAPOSO, V. (1990) e desenvolvida durante a disciplina MH601 - Treinamento Desportivo, da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, ministrada pelo Prof. Paulo Roberto de Oliveira em 1996, subdivido as capacidades físicas para que estas sejam desenvolvidas de uma forma de acordo com uma periodização de treinamento, que leva em conta duas palavras-chave: **Individualidade**: características próprias do atleta e **Especificidade**: direcionamento do treinamento visando as necessidades do atleta, seja no corrigir de suas deficiências ou no aprimoramento de suas qualidades positivas.

Quadro 05: Treinamento Modalidade Kung Fu

Qualidades a serem desenvolvidas durante o treinamento.

INTENSIDADE: + REDUZIDA; ++ MÉDIA e +++ ALTA / FORTE

FORÇA	PPG* BASE	PPC** ESPECÍFICO	COMPETITIVO	TRANSITÓRIO
F. MÁXIMA				
F. EXPLOSIVA				
F. de RESISTÊNCIA				

RESISTÊNCIA	PPG* BASE	PPC** ESPECÍFICO	COMPETITIVO	TRANSITÓRIO
GERAL				
LOCAL				
ANAERÓBICA				
AERÓBICA				
DINÂMICA				
ESTÁTICA				
CURTA				
MÉDIA (duração)				
LONGA				

VELOCIDADE	PPG* BASE	PPC** ESPECÍFICO	COMPETITIVO	TRANSITÓRIO
CÍCLICA				
ACÍCLICA				

FLEXIBILIDADE	PPG* BASE	PPC** ESPECÍFICO	COMPETITIVO	TRANSITÓRIO

COORDENAÇÃO / Domínio do gesto	PPG* BASE	PPC** ESPECÍFICO	COMPETITIVO	TRANSITÓRIO
GERAL				
ESPECÍFICO				

APRENDIZADO e APERFEIÇOAMENTO	PPG* BASE	PPC** ESPECÍFICO	COMPETITIVO	TRANSITÓRIO
TEÓRICO				
TÉCNICO				
TÁTICO				

* PPG = Período Preparatório Geral.

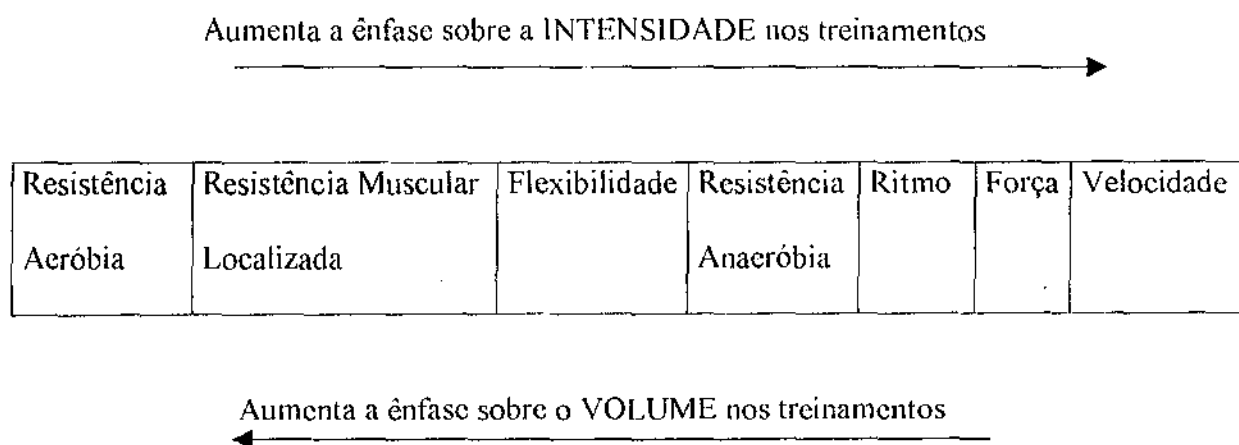
** PPC = Período Pré Competitivo

Outro importante ponto de destaque é o equilíbrio entre volume e intensidade dos treinamentos. DANTAS (1985, p 34) define o volume como a “quantidade” e a intensidade como a “qualidade” do treinamento, e dá a ambos algumas características:

VOLUME: deve predominar durante o período transitório e preparatório geral, melhor aplicado nas capacidades de resistência aeróbia, resistência muscular localizada, flexibilidade e resistência anaeróbia.

INTENSIDADE: seu predomínio está no período específico e competitivo, aplicado nas exigências de resistência anaeróbia, ritmo, força e velocidade.

Quadro 06: Relação volume x intensidade no treinamento. DANTAS (1985, p 32)



Com a compreensão destas qualidades físicas e o método de periodização utilizado, caminha-se a seguir, para as peculiaridades da modalidade kung fu, primeiramente no que se refere as rotinas (katis), para depois abordarmos o combate (luta) que juntos darão base para a construção de uma periodização específica para a arte marcial – kung fu.

1.5 – ANÁLISE DAS CAPACIDADES FÍSICAS DAS ROTINAS (KATIS)

As rotinas são julgadas a partir do desempenho, resistência, espírito e ética marcial apresentados pelo atleta. Conforme é mostrado nos quadros 07 e 08:

Quadro 07: Pontuação para rotina de mãos livres³

Unidade	Masculino	Feminino	Categoria	
Nome			Sexo M F	
Itens		Opcional (50%)	Obrigatório(50%)	OBS
Desempenho*	Mãos . pés. postura			
	Grau de dificuldade			
	Eficiência			
	Subtotal			
Resistência*	Resistência			
	Força			
	Uniformidade			
	Coordenação entre mãos, olhos, corpo e passos			
	Subtotal			
Espírito*	Espírito			
	Ritmo			
	Características do estilo			
	Subtotal			
Éticas marciais**	Vestuário			
	Aparência			
	Cortesia			
	Subtotal			
	TOTAL			

* 15 pontos cada opcional e obrigatório / ** 5 pontos cada opcional e obrigatório

Juiz de mesa

Juiz de Pontuação

Data

__ / __ / __

³ Regras do kuo-shu, Federação Desportiva da República da China, Taiwan 1992.

Quadro 08: Pontuação para rotina com armas⁴

Unidade	Masculino	Feminino	Categoria	
Nome			Sexo M F	
Itens		Opcional (50%)	Obrigatório(50%)	OBS
Desempenho*	Coordenação entre mãos . pés, corpo e passos			
	Eficiência			
	Uso de armas			
	Subtotal			
Resistência*	Equilíbrio			
	Uniformidade			
	Coordenação entre mãos. olhos, corpo e passos			
	Subtotal			
Espírito*	Ritmo			
	Evolução das características das armas			
	Entusiasmo			
	Subtotal			
Éticas marciais**	Vestuário			
	Aparência			
	Cortesia			
	Subtotal			
	TOTAL			

* 15 pontos cada opcional e obrigatório / ** 5 pontos cada opcional e obrigatório

Juiz de mesa

Juiz de Pontuação

Data

____/____/____

⁴ Regras do kuo-shu, Federação Desportiva da República da China, Taiwan 1992.

Através disto consegue-se distinguir as características necessárias para o treinamento de rotinas. Analisando individualmente o conteúdo dos tópicos de avaliação destes quadros vê-se o seguinte:

DESEMPENHO: corresponde a avaliação técnica:

- São analisadas as posturas (bases) e deslocamento dos pés e das mãos do competidor.
- A eficiência de seus golpes, sua pontaria.
- O grau de dificuldade dos movimentos e sua precisão.
- A sincronia e coordenação entre todas as partes do corpo.
- O aprimoramento deste item se dá através do **treino técnico e fático**

ESPÍRITO: avalia a **interpretação artística**.

- A expressão facial, os olhares, os *kiais* (sons).
- A característica do estilo (interno / externo).
- A intenção de ataque ou defesa.
- A expressão corporal, o significado do movimento (suavidade / força).
- A marcação do Kati, as pausas e os movimentos.
- Sua determinação em executar o Kati.

ÉTICAS MARCIAIS: avalia o comportamento do atleta.

- Seus trajes (vestuário) e sua aparência (visual).
- Sua cortesia, através de cumprimentos (saudações) o competidor demonstra seu respeito para com os juizes. Deve portanto, conhecer as tradições, normas e valores do kung fu.

RESISTÊNCIA: avalia a **preparação física**.

- Como e de que maneira o atleta executa seu Kati.
- A força foi bem empregada?
- A velocidade foi suficiente? Ou exagerada?
- A resistência foi a mesma durante toda trajetória do Kati?
- O atleta deve possuir um condicionamento físico suficiente que o permita

desenvolver sua técnica.

Chega-se (com consciência que a preparação física é um conteúdo fragmentado de um total integrado que compõe a execução do Kati), a um importante ponto do trabalho, a definição de seu tema: **A PREPARAÇÃO FÍSICA PRIMEIRAMENTE NA MODALIDADE KATI, DEPOIS NA MODALIDADE COMBATE.**

1.6 – ANÁLISE DAS CAPACIDADES FÍSICAS DO COMBATE (LUTA)

Na modalidade combate, é vencedor aquele que acumular o maior número de pontos durante os rounds (melhor de três com duração de 3 minutos por 1 de intervalo) ou conseguir aplicar um golpe que resulte em nocaute (por desistência ou impossibilidade de prosseguir a luta). Para a análise da modalidade combate, será usado o quadro anterior, adequando suas características às capacidades físicas. No quadro 09, vemos as características dos golpes permitidos:

Quadro 09: Golpes permitidos⁵

Membros Superiores	Socos e cotoveladas.
Membros Inferiores	Chutes e joelhadas.
Cabeça	A cabeçada não vale pontos, porém vale nocaute.
Imobilização em pé	Muito difícil de ocorrer. Dá a quem aplica a vitória no round.
Técnicas de rasteiras e projeções	Golpe que tire o equilíbrio do adversário fazendo-o tocar com qualquer parte do corpo que não, a sola dos pés no chão.

1) FORÇA

1.1) No combate o atleta tem que golpear o mais rápido possível de forma nítida (com contato ou impacto), sem deixar-se ser atingido. Esta é segundo WEINECK (1989, p 99) uma característica de Força Explosiva, que ele define como “o grau de correlação entre a força máxima e a rapidez do movimento eleva-se quando a carga for aumentada”.

1.2) Porém, também há a exigência de “manter a guarda sempre alta”, característica que HARRE (1976, p125), em WEINECK (1989, p100), define como “a capacidade de resistência à fadiga do organismo, em caso de “performance” de força de longa duração”.

2) RESISTÊNCIA

2.1) O round possui uma duração de 3 minutos por 1 de intervalo, podendo chegar até 9 minutos por 2 de intervalo (melhor de três rounds), caracterizando de acordo com WEINECK (1989, p 53), como resistência de média duração (RMD), uma atividade de exigência de resistência aeróbia e predomínio do metabolismo de glicose

2.2) Durante as trocas de golpe que podem variar entre 3 e 7 segundos, há uma característica anaeróbia láctica tendo como via energética o ácido láctico (DANTAS, 1985).

3) VELOCIDADE

Base para uma rápida movimentação definida por FREY (1977) em WEINECK (1989, p137), como “a capacidade, sobre a base da mobilidade dos processos do sistema neuromuscular e da faculdade inerente à musculatura, de desenvolver força, de executar ações motoras em um mínimo tempo, colocando sob condições mínimas”.

4) FLEXIBILIDADE

No combate é necessário possuir golpes de grande amplitude de movimentos, (tanto no alcance dos golpes e como forma de proteção). É denominada por WEINECK (1989, p 155) como mobilidade, “a capacidade e a qualidade que tem o atleta de poder executar movimentos de grande amplitude angular por si mesmo ou sob a influência auxiliar de forças externas”.

Recordando deste modo, a importância para compor um treinamento visando a luta, é necessário uma ênfase em força explosiva, resistência aeróbia nas durações dos rounds e resistência anaeróbia na troca de golpes

A força é predominantemente rápida e explosiva, pois o atleta tem que golpear o mais rápido possível de forma nítida (com contato e impacto), sem deixar-se ser atingido.

A Resistência é Geral e Dinâmica por exigir movimentação de todo o corpo, anaeróbia de curta duração devido as seqüências de golpes que duram de 4 -- 5 segundos, antes da interrupção do juiz (3" após primeiro contato) e aeróbia e de média duração, podendo a luta durar 9 minutos. A velocidade é acíclica e específica de acordo com os golpes desferidos.

A flexibilidade tem dupla função: dar maior amplitude aos golpes, e proteção, tendo o atleta uma maior capacidade de movimentação articular.

2. ESTUDO DE CASO: CAMPEONATO MUNDIAL DE KUNG FU KUOSHU – TAIWAN 1996.

O estudo de caso do presente trabalho trata da preparação (essencialmente física) do atleta Enrique Miluzzi Ortega para participar do campeonato mundial de kung fu kuoshu – *The 8th World Chinese Kuoshu Tournament* – em Novembro de 1996. Para melhor entender o contexto de sua classificação, esta monografia baseia-se em um texto com a descrição do atleta sobre o referido torneio:

“A conquista do campeonato mundial de kung fu kuoshu

Realização

Durante os dias 17/11 a 11/12/96 fiz uma viagem que certamente marcará a minha vida. Saí em um Domingo (...) do aeroporto de Cumbica – SP, compondo a seleção brasileira que iria disputar o 8º campeonato mundial de kuoshu chinês, uma luta de contato total (full contact), no qual são permitidos golpes com chutes, socos, cotoveladas, joelhadas, cabeçadas, além de técnicas de projeções, em um ringue de 08 x 08 m2, com 1 metro altura. Porém, antes é necessário qualificar-se executando dois katis (formas), um de mãos livres e outro com armas. O campeonato realizou-se na cidade de Taoyan, em Taiwan de 19 a 23/11/96. Minha categoria é de 65 a 70 kg (middle A) e possuía 29 atletas do mundo todo. Fiz 4 lutas: Coreia, Estados Unidos, Polônia e a final a França, foram 8 rounds de 3 minutos por 1 de intervalo, ganhei 7, empatei 1 e não perdi nenhum, o que me possibilitou o título de campeão mundial de kung fu.

Porém, a honra de representar a cidade de Campinas e o país (...) só foi possível graças aos resultados obtidos durante toda a minha carreira: Bi campeão paulista 94/95, vice 96, Bi campeão brasileiro 94/96 e vice 95.

Sonho

Foi a realização de um sonho. Um sonho de muitos anos, que foi trabalhado dia após dia, porque depois que eu fiquei sabendo de minha convocação em Setembro de 1996, não havia um

dia no qual por um momento depois de acordar não pensasse no campeonato e dormisse revisando como havia sido meu treino. Foi um sonho construído a sangue, suor e lágrimas, devido a dedicação e disciplina para compor e executar os treinos.

Neste campeonato possuía um objetivo: fazer o meu melhor. Para mim não importava se ficasse com a última ou primeira colocação. As vitórias foram consequência de um bom trabalho, que não dependeu só de mim, mas de todas as pessoas que me apoiaram. Portanto, me sinto satisfeito com este resultado que não foi só meu, mas de todos que confiaram em mim."

Como vê-se no texto, a preparação iniciou-se a quase três anos atrás, mais precisamente em Janeiro de 1994, com um treinamento nomeado de projeto Bangkok, nome da cidade sede do futuro campeonato mundial em 1994 (que acabou não ocorrendo) coordenado pelo mestre Hermes Martins, que selecionou e treinou uma equipe da academia Shaolin de Campinas – SP, juntamente com os preparadores físicos da For Athletics – Avaliação física. De 35 pessoas que iniciaram o projeto apenas o atleta Enrique Ortega (o autor) seguiu com os treinamentos, mesmo após a saída do mestre Hermes Martins em Janeiro de 1995, época que, pedindo orientação ao Prof. Nivaldo Baldo e ao Prof. Dr. Miguel de Arruda da Faculdade de Educação Física da Unicamp. Através do intermédio do Professor e amigo Pedro L. Barbosa, o atleta foi aceito como aluno do Instituto de Kung Fu Shaolin no Butantã em São Paulo, sob tutela dos mestres Marco Serra e Francisco De Paula, pessoas com as quais segue firme até os dias de hoje.

A seguir faz-se uma retrospectiva dos anos 1994 a 1996, nos quais o atleta obteve sua qualificação para participar do campeonato mundial de kung fu.

2.1 – TEMPORADA DE TREINO 1994

Para se compor uma periodização alguns itens são importantes:

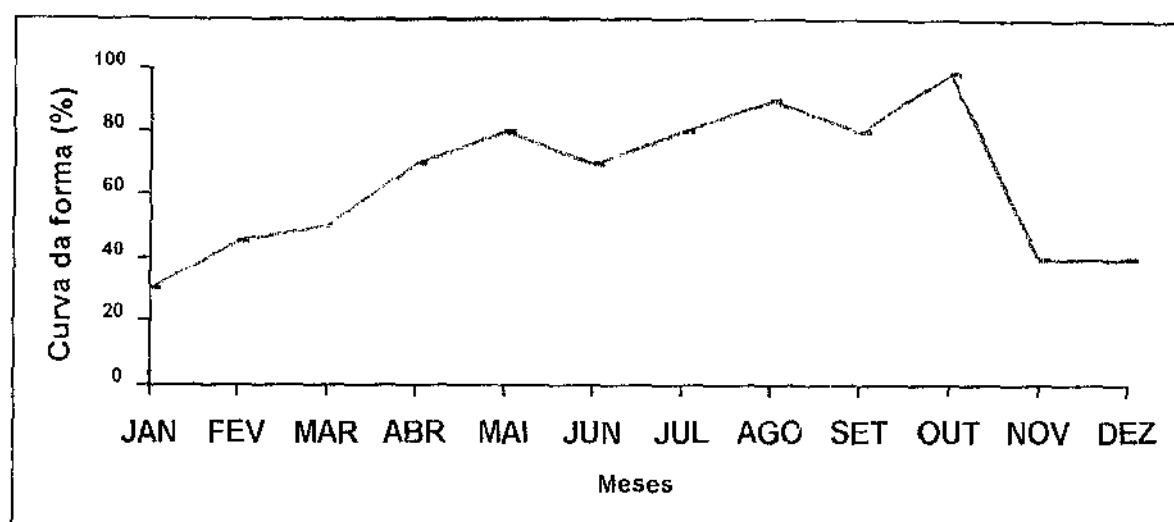
- a) Conhecer o calendário de competições, para que se faça possível uma preparação com a devida, necessária e adequada antecedência.
- b) Estabelecer prioridades, selecionar as competições principais e de acordo com a escolher estabelecer o tipo de periodização em relação a quantidade de picos durante o macrociclo.
- c) Distribuir as cargas dos mesociclos e seus respectivos microciclos de forma que contribuam para a obtenção destes picos.

Em 1994, ocorreram cinco competições:

- 1- Campeonato Full Contact, 23/01/94, ginásio do Taquaral, Campinas – SP
- 2- Campeonato Regional, 17/04/94, ginásio do Guarani, Campinas – SP.
- 3- Seletiva Brasileira para o Mundialito em Baltimore, 28 e 29/05/94, Angra dos Reis – RJ.
- 4- Campeonato Paulista de Kung Fu, 20 e 21/08/94, São Paulo – SP.
- 5- Campeonato Brasileiro de Kung Fu, 29 e 30/10/94, São Paulo – SP.

Neste ano ocorreu a primeira participação do atleta em um campeonato nível adulto avançado. O objetivo principal era o campeonato brasileiro (5), porém, antes era necessário qualificar-se no estadual (4). O planejamento de treino nomeado projeto Bangkok, foi desenvolvido pela equipe For Athletics, uma periodização tripla, que está demonstrada no gráfico 01:

Gráfico 01: Curva da forma - temporada 94



Anexo ao gráfico segue um quadro com as características dos períodos que compuseram o macrociclo – temporada 94:

Quadro 10: Períodos da temporada 1994

MÊS	PERÍODO	EVENTO
JANEIRO	Preparatório Geral	Início do Projeto Bangkok Campeonato de Full Contact
FEVEREIRO	Preparatório Geral	Corridas longas: 6,8 e 10 Km
MARÇO	Preparatório Geral	
ABRIL	Preparatório Geral	
MAIO	Preparatório Específico Competitivo	Seletiva para para o Mundialito em Baltimore – EUA
JUNHO	Preparatório Geral	
JULHO	Preparatório Específico	Preparação para o campeonato estadual
AGOSTO	Preparatório Específico Competitivo	Campeonato Paulista de Kung Fu
SETEMBRO	Transição / Preparatório Específico	Qualificado. Curto descanso, já visando campeonato nacional.
OUTUBRO	Preparatório Específico Competitivo	Campeonato Brasileiro de Kung Fu Intensidade forte, pico do treinamento na segunda metade do mês, por volta do dia 20/10/94 (100%)
NOVEMBRO	Transição	Regeneração e descanso da temporada
DEZEMBRO	Transição	

RESULTADOS:

- 1) Campeão do torneio de *Full Contact* - 01 luta, vencedor por pontos.
- 2) Campeonato Regional: Vice campeão categoria de katis
- 3) Circuito Brasileiro de Kung Fu Kuoshu, seletiva para o mundialito de Baltimore, EUA: Campeão: toi chat de mãos; Vice campeão: Kati de Punhal duplo; 3º colocado: facão e toi chat de bastão e Vice campeão: luta kuoshu 65 - 70 Kg.
- 4) V Campeonato Paulista de Kung Fu: **Campeão Paulista de Combate Kuoshu, categoria Avançado 65 à 70 kg.** Qualificação para o campeonato nacional.
- 5) V Campeonato Brasileiro de Kung Fu: **Campeão Brasileiro de Combate Kuoshu, categoria Avançado 65 à 70 kg.**

COMENTÁRIOS:

Por ser o primeiro ano de um treinamento de alta performance, houve uma ênfase no período de preparação básica, visando a construção e manutenção de uma base de sustentação para os treinos específicos.

2.2 – TEMPORADA DE TREINO 1995

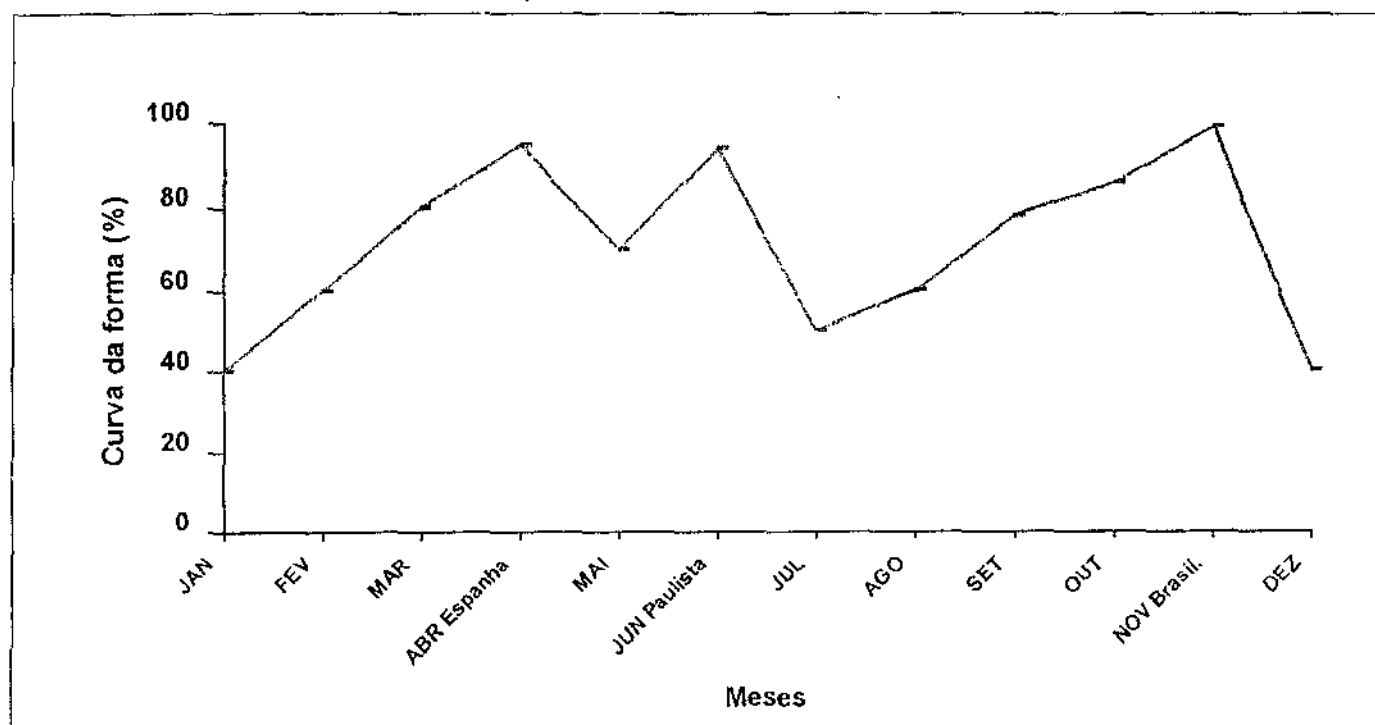
Com o título de campeão brasileiro, o atleta preparou-se para os eventos internacionais (vide quadro 11). Por falta de verbas (mal que aflige o esporte nacional), só foi possível competir no campeonato de Córdoba- Espanha.

Quadro 11: Calendário de Eventos - Confederação Brasileira de Kung Fu (1995).

Mês	Dia	Evento	Local
Abril	27, 28 e 29	5th World Cup International Martial Arts Championship	Córdoba Espanha
Junho	24 e 25	Campeonato Paulista de Kung Fu	São Paulo
Julho	28, 29 e 30	USA championship	Baltimore USA
Agosto	18, 19 e 20	3rd Wushu World Championship	Baltimore USA
Agosto	26 e 27	11th Athletic Championship	San Francisco USA
Outubro	28 e 29	Campeonato Brasileiro de Kung Fu	São Paulo

A programação, demonstrada no gráfico 02 e explicada no quadro 12, visou três campeonatos: a copa do mundo na Espanha e os campeonatos paulista e brasileiro em São Paulo.

Gráfico 02: Curva da forma – temporada 95



Quadro 12: Períodos da temporada 1995

MES	PERÍODO	EVENTO
JANEIRO	Preparatório Geral	Volta aos treinos após férias
FEVEREIRO	Preparatório Geral	Construção e manutenção da forma física
MARÇO	Preparatório Específico	Treino visando primeiro campeonato internacional na categoria avançado
ABRIL	Preparatório Específico Competitivo	--- Copa Mundial de Kung Fu -- Espanha
MAIO	Transição Preparatório Específico	
JUNHO	Preparatório Específico Competitivo	--- Campeonato Paulista de Kung Fu
JULHO	Transição	Qualificação para o campeonato nacional
AGOSTO	Preparatório Geral	
SETEMBRO	Preparatório Específico	
OUTUBRO	Preparatório Específico Competitivo	--- Campeonato Brasileiro de Kung Fu Intensidade forte, pico do treinamento na segunda metade do mês, por volta do dia 20/10/94 (100%)
NOVEMBRO	Transição	Regeneração e descanso da temporada
DEZEMBRO	Transição	

RESULTADOS:

1) **Título Internacional:** *5th International Martial Arts World Cup Championship-*

Espanha: 7º lugar em Kati mãos livres, categoria avançado

2) VI Campeonato Paulista de Kung Fu: **Bi Campeão Paulista de Combate Kuoshu,**
categoria Avançado 65 à 70 kg.

3) VI Campeonato Brasileiro de Kung Fu: **Vice Campeão Brasileiro de Combate Kuoshu,** categoria Avançado 65 à 70 kg.

COMENTÁRIOS:

Terminado o contrato com a equipe de preparação física anterior, este ano o atleta contou com o apoio do Prof. Nivaldo Baldo e o Prof. Dr. Miguel de Arruda que contribuíram para que alguns conhecimentos da Faculdade de Educação Física da Unicamp fossem colocados em prática de forma mais consciente.

Para se ter uma idéia da consistência do treinamento, segue a programação de seis semanas antes do VI Campeonato Brasileiro de Kung fu, nos dias 10, 11 e 12 de novembro de 1995 em São Paulo.

Quadro 13: Semana 4: 23 – 29/10/95

Outubro 1995	SEG 23	TER 24	QUA 25	QUI 26	SEX 27	SAB 28	DOM 29
Treino 1	Katis	Musculação 1 3 x 15 rep	técnicas de kung fu	Treinan. em Circuito	Corrida 4 km + 4x1 km	treino especial em SP	Corrida 5 km + 5x1 km
Treino 2	Pliomé- tricos 4 x 10 rápido	Treinan. em Circuito	Pliomé- tricos 4 x 10 rápido		Muscu- lação 2 3 x 15 repet.	técnicas de kung fu	Muscu- lação 3 <i>circuito força</i>

Quadro 14: Semana 5: 30/10 – 05/11/95

Out/Nov 1995	SEG 30	TER 31	QUA 01	QUI 02	SEX 03	SAB 04	DOM 05
Treino 1	Katis	Musculação 1 4 x 10 rep	Técnicas de kung fu	Treinan. em Circuito	2 x tiros 1/ .8/ .6 4/2 km	treino especial em SP	Corrida 5 km + 5 km f/t
Treino 2	Pliomé- tricos 4 x 10 rápido	Treinan. em Circuito	Pliomé- tricos 4 x 10 rápido		Muscu- lação 2 4 x 10 repet.	técnicas de kung fu	Muscu- lação 3 <i>circuito força</i>

Quadro 15: Semana 6: 06 – 12/11/95

Novembro 1995	SEG 06	TER 07	QUA 08	QUI 09	SEX 10	SAB 11	DOM 12
Treino 1	Katis	Musculação 1 4 x 10 rep	Técnicas De Kung fu	Descanso	VI CAMP.	BRAS.	KUNG FU
Treino 2	Pliomé- tricos 4 x 10 rápido	Treinan. em Circuito	Pliomé- tricos 4 x 10 rápido				

Sendo que durante o treinamento de preparação geral, as corridas eram feitas na pista da faculdade de Educação Física da Unicamp (400m). Os saltos e a pliometria desempenharam um importante papel, contribuindo significativamente para a movimentação rápida no combate e nos deslocamentos dos katis.

Durante a parte específica, as técnicas de luta eram feitas através de “Sombras” (treinos de luta simulada e Sequências com aplicações de golpes sozinho ou em dupla). Enquanto que nos katis era dada uma ênfase na correção dos movimentos de modo que este adquira força e velocidade de forma bem definida.

2.3 – TEMPORADA DE TREINO 1996

Nesta temporada a elaboração da periodização contou com o auxílio dos Professores Miguel de Arruda e Paulo Oliveira da faculdade de Educação Física da Unicamp, na qual o atleta construiu e executou sua programação. Conforme se observa no quadro 16, o principal campeonato aconteceria em Taiwan, sendo que para qualificar-se o atleta teria que primeiramente vencer o campeonato estadual para poder disputar o nacional, que selecionaria os atletas para disputar o mundial.

Quadro 16: Calendário de eventos - Confederação Brasileira de Kung Fu (1996)

Mês	Dia	Evento	Local
Junho	28, 29 e 30	VII Campeonato Paulista de Kung Fu	São José dos Campos
Agosto – Setembro	30, 31 e 01	VII Campeonato Brasileiro de Kung Fu	São José dos Campos
Novembro	23 a 26	The 8 th World Chinese Kuoshu Tournament	Taoyan – Taiwan República da China

A partir destes dados o atleta periodizou seu treinamento de acordo com os gráficos 03 e 04 e o quadro 17:

Gráfico 03: Planejamento temporada Junho – Novembro 1996

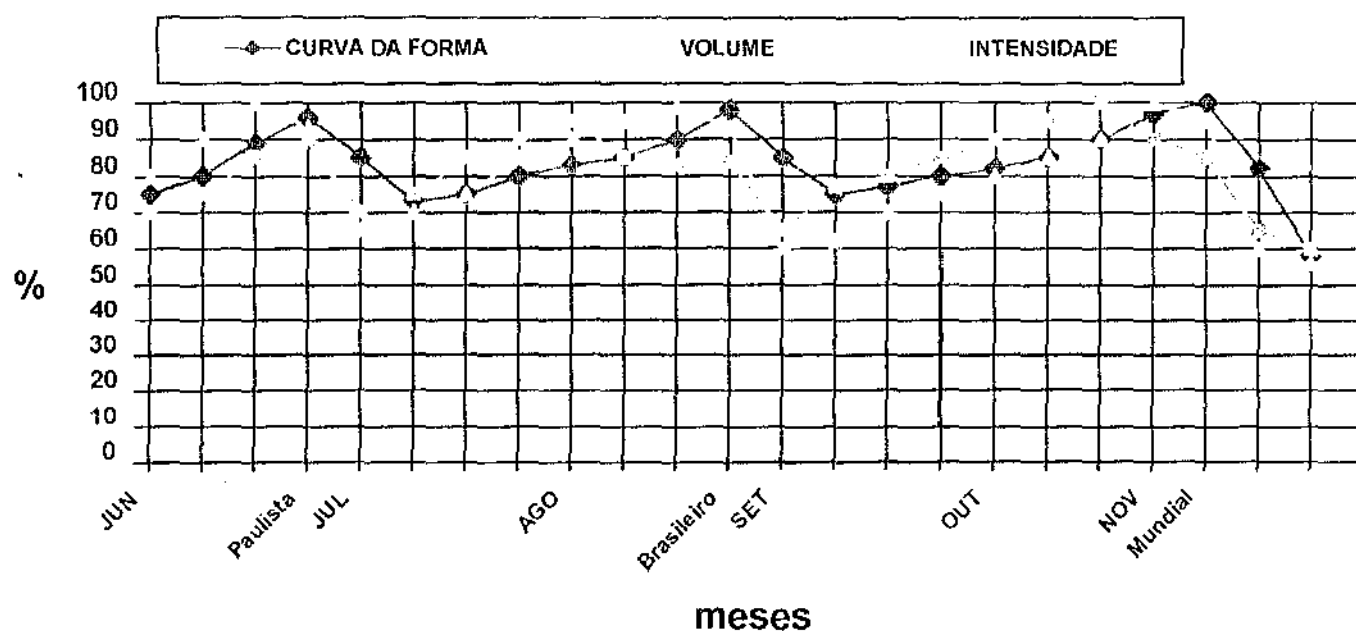
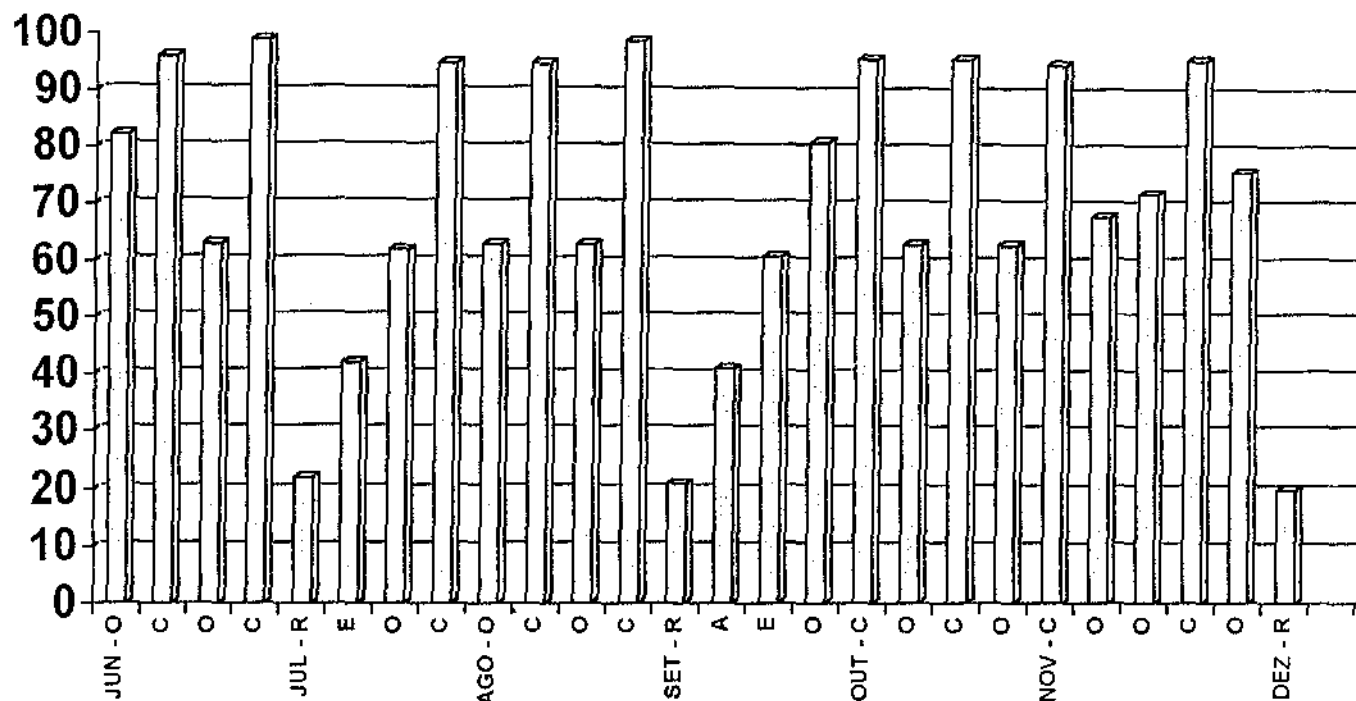


Gráfico 04: Estrutura dos microciclos – temporada Junho – Novembro 1996



Quadro 12: Períodos da temporada 1996

MÊS	PERÍODO	EVENTO
JANEIRO	Preparatório Geral	Volta aos treinos após férias
FEVEREIRO	Preparatório Geral	Construção e manutenção da forma física
MARÇO	Preparatório Geral	
ABRIL	Preparatório Específico	
MAIO	Preparatório Específico	
JUNHO	Preparatório Específico Competitivo	1996 – Campeonato Paulista de Kung Fu
JULHO	Preparatório Específico	Qualificação para o campeonato nacional
AGOSTO	Preparatório Específico Competitivo	1996 – Campeonato Brasileiro de Kung Fu Intensidade forte.
SETEMBRO	Preparatório Específico	
OUTUBRO	Preparatório Específico	
NOVEMBRO	Preparatório Específico Competitivo	1996 – Campeonato Mundial de Kung Fu
DEZEMBRO	Transição	Regeneração e descanso da temporada

Quadro 17: Treinamento Modalidade Kung Fu – Enrique Ortega – Temporada 1996

Qualidades a serem desenvolvidas durante o treinamento.

INTENSIDADE: + REDUZIDA; ++ MÉDIA e +++ ALTA / FORTE

FORÇA	PPG* BASE	PPC** ESPECÍFICO	COMPETITIVO	TRANSITÓRIO
F. MÁXIMA	++	+	+	-
F. EXPLOSIVA	+	++	+++	-
F. RÁPIDA	+	++	+++	-
F. de RESISTÊNCIA	+++	++	++	+

RESISTÊNCIA	PPG* BASE	PPC** ESPECÍFICO	COMPETITIVO	TRANSITÓRIO
GERAL	+++	++	++	+
LOCAL	+	++	+	+
ANAERÓBICA	+	++	+++	-
AERÓBICA	+++	++	++	++
DINÂMICA	+++	+++	+++	+
ESTÁTICA	++	+	+	-
CURTA	+	+++	+++	-
MÉDIA (duração)	++	++	++	+
LONGA	+++	+	+	-

VELOCIDADE	PPG* BASE	PPC** ESPECÍFICO	COMPETITIVO	TRANSITÓRIO
BÁSICA	++	++	+	+
ESPECÍFICA	+	++	+++	-

FLEXIBILIDADE	PPG* BASE	PPC** ESPECÍFICO	COMPETITIVO	TRANSITÓRIO
	++	+++	++	+

COORDENAÇÃO / Domínio do gesto	PPG* BASE	PPC** ESPECÍFICO	COMPETITIVO	TRANSITÓRIO
GERAL	+++	++	+	-
ESPECÍFICO	+	++	+++	+

APRENDIZADO e APERFEIÇOAMENTO	PPG* BASE	PPC** ESPECÍFICO	COMPETITIVO	TRANSITÓRIO
TEÓRICO	+++	++	+	+
TÉCNICO	++	++	+++	+
TÁTICO	+	+++	+++	-

* PPG = Período Preparatório Geral.

** PPC = Período Pré Competitivo

Os quadros 18 a 20 mostram como se deram alguns dos microciclos de choque em diferentes períodos. Para maiores detalhes todos os treinamentos estão descritos nos anexos desta monografia:

Quadro 18: Período Preparatório Geral

P.P.G. CHOQUE	SEG.	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Treino 1	Teoria e Técnica katis-luta	Corrida de 8 Km	Equilib. N° 1	Corrida n° 8	Teoria e Técnica katis-luta	Tempo Train. n° 1	Corrida n° 6
Treino 2	Tempo Train. n° 1		Circuit Train. Força 2		Circuit train. força 4		Circuit train. força 8

Quadro 19: Período Preparatório Específico

P.P.E. CHOQUE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Treino 1	katis-luta Técnica Tática	Corrida n° 9	Katis	Kung Fu Penta Circuit	Teoria e Técnica katis-luta	Tempo Train. n° 2	Corrida n° 4
Treino 2	Tempo Train. n° 1	Kung Fu Penta Circuit	Flexibilidade	Circuit Train. n° 4			Circuit Train. força 8

Quadro 20: Período Competitivo

Compe- Tição	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Atividade	Muscula. (p/ evitar lesões)	Katis - Luta Revisão Final Tec./ Tatic.	Katis - Luta Revisão Final Tec./ Tatic.	Tempo Train n°1 + Treino Mental	Qualificação por KATIS	LUTAS ELIMINATÓRIAS	LUTA FINAL

RESULTADOS:

1) VII Campeonato Paulista de Kung Fu – São José dos Campos – SP:

Vice Campeão Paulista de Combate Kuoshu, categoria Avançado 65 à 70 kg.

2) 2) VII Campeonato Brasileiro de Kung Fu – São José dos Campos – SP:

Bi Campeão Brasileiro de Combate Kuoshu, categoria Avançado 65 à 70 kg.

3) **Título Internacional: The 8th World Chinese kuoshu Tournament: Campeão**

Mundial de Combate Kuoshu - Taiwan 96, categoria Middle A (65 à 70 kg.)

COMENTÁRIOS:

Seguindo a linha de treinamento de preparação física dos Professores Miguel de Arruda e Paulo Roberto Oliveira da Faculdade de Educação Física da Unicamp o atleta desenvolveu a tabela de treinamento contida no quadro 17, pode-se dizer que aqui inicia-se uma fase consciente, crítica e criativa, com os métodos de treino sendo compreendidos e discutidos. Vê-se, por exemplo, um detalhamento melhor na elaboração dos microciclos e uma diferenciação entre volume, intensidade e curva da forma.

3. CONCLUSÃO

A principal mensagem que esta monografia gostaria de deixar é que as artes marciais podem e devem possuir um caráter científico. Porém, este trabalho não tem a intenção de ser uma ‘receita para fabricação de campeões mundiais’. Visto que a aplicação de um programa de preparação física ao esmo, sem a supervisão um profissional competente, pode causar um efeito contrário, mais lesionando o atleta do que propriamente fortalecendo sua musculatura para os treinos técnicos. Portanto, é de extrema necessidade a presença de um profissional de educação física (formado na área de treinamento desportivo) quando se desenvolve uma preparação deste tipo, pois é necessário um conhecimento específico.

Outro ponto a destacar: Muitos dos exercícios abordados neste trabalho são considerados pelos preparadores físicos modernos como “ultrapassados” e inadequados para um bom programa de treinamento. Porém, deve-se analisar o contexto em que eles foram inseridos na programação e lembrar que esta pesquisa é um primeiro passo, que meramente relatou e comentou as atividades propostas em um determinado, individual e específico estudo de caso.

Portanto, o propósito principal está em reforçar a necessidade de um caráter científico à esta Arte, sem deixar de lado sua filosofia e tradição (LIMA, L., ORTEGA, E. & LOURENÇO FILHO, A. 1996). Entretanto, apesar de ser abordado o tema preparação física, tem-se que também ressaltar o aspecto educacional e indissolúvel dentro das Artes Marciais, entendendo-a como algo mais do que ‘simples movimentos mecanizados’.

Para tanto é necessário lutarmos por um processo de desmistificação. Pois, as artes marciais enfrentam um grande preconceito quando rotuladas como uma atividade

agressiva, imagem esta calcada por filmes e atos violentos executados por pessoas que de forma ignorante se consideram ‘artistas marciais’. Analisada em seu contexto histórico, em sua origem milenar, sabe-se que as artes marciais possuem uma filosofia e essência que vão muito além da luta, com uma grande relação com natureza, que com respeito e inspirado em suas formas executa movimentos que conduzem o praticante a busca de um equilíbrio e harmonia interior. Portanto, ao contrário do que muitas pessoas erroneamente pensam, a verdadeira Arte Marcial não está associada a violência.

Para que ocorra este processo de desmistificação é necessário considerar as artes marciais de um outro modo, adequado à nossa cultura ocidental. Começando por seu método de ensino, pois é bem conhecida a forma que um Mestre oriental trata o seu discípulo, com uma autoridade feita através de uma enorme hierarquia e disciplina. No Ocidente esta relação é inicial e comumente feita de outra maneira, as Artes Marciais são tratadas como um esporte, o Mestre torna-se um professor, um educador, e o discípulo um aluno, uma relação Profissional - Cliente. Seguindo este princípio conclui-se que as artes marciais são acessíveis a qualquer pessoa, de qualquer faixa etária, bastando a condição que para executar um bom trabalho tem-se que respeitar as individualidades de cada aluno e a cultura em que este está inserido.

Parte-se então da reflexão do Kung Fu como uma arte que possibilita o aprimoramento físico, cognitivo e emocional do praticante (LIMA, L., ORTEGA, E. & LOURENÇO FILHO, A. 1996), que, assim como o jogo, a dança, a ginástica e o esporte, a luta quando bem orientada e praticada, também pode ser utilizada em um contexto pedagógico educacional, influenciando positivamente em uma formação do aluno (COLETIVO DE AUTORES, 1992). Um processo de formação humana, contribuindo para uma educação crítica, consciente e criativa. Entretanto, é estranho falar em arte marcial e educação, arte e essência enquanto os meios de comunicação

veiculam tantas notícias violentas relacionadas as artes marciais. Cabe aqui a exposição de um texto desenvolvido pelo autor sobre este tema, o qual intitula...

“As Artes Marciais e a ‘Não Violência’

Neste momento de nossas estressantes vidas, cercada de violência por todos os lados, nos deparamos com o mundo das Artes Marciais, um mundo conhecido principalmente através de filmes, jogos de vídeo game, séries e desenhos infantis, atos de agressão e campeonatos de Vale Tudo.

A Violência é atrativa. Atrai um público sedento de sangue aos ginásios e a audiência de telespectadores; a violência vende produtos, vende informações e, com isto, gera dinheiro.

Um dos expoentes da violência muito em voga qual me refiro são os campeonatos de Vale Tudo. Combates em forma de desafio que mesclam todos os tipos de técnicas de luta. Este combate é tão antigo quanto são as artes marciais. Lidam com valores muito fortes dentro deste específico mundo, são eles a honra, o orgulho e a coragem do ‘guerreiro’, que precisa mostrar para todos que pode lutar e vencer com seus próprios punhos. Em todas escolas de artes marciais ouvem-se lendas sobre a bravura de mestres que derrotaram inúmeros homens em combates de vida ou morte.

A diferença é que agora estas lutas estão organizadas em campeonatos, sendo enfeitadas e colocadas de forma que supram a necessidade de consumo de uma sociedade capitalista que se excita com cenas de violência explícita como um soco que atinge um nariz, faz uma pessoa tropeçar em seus próprios pés enquanto que em seu rosto o sangue jorra em meio a seus olhares de espanto e desespero.

Porém, conhecemos algumas verdades neste cenário de Vale Tudo. Sabemos que nenhuma arte é melhor que a outra, que tudo depende do lutador, o quanto ele se

dedica e como ele está preparado no dia, hora e no momento da luta. Também sabemos que não existe um lutador invencível, pois até Mike Tyson (famoso campeão mundial peso pesado da década de 90), um dia considerado invencível, viveu seus dias de derrota.

Outro dado impressionante é afirmar que alguns atletas de Vale Tudo conseguem sair tão ilesos de um combate quanto sairiam de uma partida de futebol. Isto se deve ao treinamento específico para este tipo de competição que condiciona o corpo a receber e amortecer os mais forte impactos desferidos por um adversário, um corpo preparado para a luta, característica não só no Vale Tudo, mas das Artes Marciais e também do Boxe.

O interessante são as seqüelas deixadas pelo tempo por este tipo de treinamento: Mãos que não conseguem cerrar-se devido a articulações enrijecidas; desvios posturais por causa dos músculos encurtados por hipertrofia; lesões por esforço repetitivo (LER) como tendinites e inflamações; deficiências no Sistema Nervoso Central devido a golpes recebidos na cabeça; além dos acidentes que causam inúmeras fraturas, luxações e rompimento musculares.

Em um mundo de desigualdades, no qual encontramos crianças pedindo dinheiro, prostituindo-se, dormindo nas ruas e maus policiais que agridem e matam pessoas, a agressão e a violência tornam-se uma rotina do cotidiano.

Baseado nesta reflexão, estabeleço algumas questões, que possam estimular certos trabalhos de pesquisa:

1 - Onde estão o respeito, a essência, a ética e os valores filosóficos que as Artes Marciais (ARTE em seu específico sentido da palavra) tanto pregam?

2 - *Serão aqueles eventos que retratam a violência e a degradação física, tal qual o Vale Tudo, um esporte? ou um golpe de mídia e marketing? que utiliza da honra do artista marcial para vender produtos.*

3 - *Me pergunto como professor e educador: Por que então devemos em nossas aulas incentivar a violência? Ela já não é demasiada em nossas vidas?*

Infelizmente, a agressão acaba sendo uma coisa fácil de se obter. Porém, muito, mas muito mais difícil que derrotar alguém com os próprios punhos é contribuir como educador para que uma pessoa tenha uma formação humana, tornando-se um cidadão consciente.”

É então função do treinador saber adequar um projeto de treinamento ao seu atleta (e não vice-versa), no qual está inserido também todo o cuidado em relação a preparação física (tema este abordado pelo presente trabalho) , pois como trata a idéia central do texto anterior: “O difícil é ajudar a construir e não destruir vidas.”

Enrique Miluzzi Ortega

Campinas, 07 de Novembro de 1997.

4. BIBLIOGRAFIA:

- COLETIVO DE AUTORES.** *Metodologia do Ensino de Educação Física*. São Paulo: Cortez, 1992.
- DANTAS, E. H. M.** *A Prática da Preparação Física*. Ed. Sprint, Rio de Janeiro, 1985.
- JARDIM, M. L.** *Princípios e Exercícios úteis na elaboração da Preparação Física para o Karatê (especialmente quanto à força)*. Monografia Faculdade de Educação Física, No. 200, Campinas, 1994.
- LAROUSSE, K.** *Pequeno Dicionário Enciclopédico*. Editora Larousse do Brasil, Rio de Janeiro, 1980.
- LUFT, C. P.** *Minidicionário da Língua Portuguesa*. Editora Scipione, 8ª ed, São Paulo, 1990.
- LIMA, L. M.; ORTEGA, E. O. & LOURENÇO FILHO, A.** *Grupo de estudos Arte Marcial e Educação - kung fu: a essência de uma arte além da guerra*. em Anais do Congresso Latino Americano ICPHER, p. 666, Foz do Iguaçu, 1996.
- MATVEIÉV, L.** *O Processo do treino esportivo*. Lisboa: Horizonte, 1981.
- MINICK, M.** *A sabedoria Kung Fu*. Editora Arte Nova, Rio de Janeiro, 1975.
- _____. *Livro de Exercícios de Kung Fu. Segredos de medicina e de saúde da Velha China*. Editora Record, Rio de Janeiro, 1974.
- RAPOSO, V.** *A periodização do treino (V)*. In: Treinamento Desportivo, No 15, Lisboa, 1990.
- REPÚBLICA DA CHINA.** *Regras do kuo-shu, Federação Desportiva da Republica da China*. Taiwan, 1992.
- SEVERINO, R.** *Artes Marciais*. Edição extra da revista Planeta. Editora Três, São Paulo, 1983.
- WEINECK, J.** *Manual de Treinamento Esportivo*. Editora Manole LTDA, 2ª ed, São Paulo, 1989.

Anexo

5.1 – Cartaz do campeonato mundial de kung fu

中華國術第八屆世界錦標賽

THE 8TH WORLD
CHINESE KUOSHU TOURNAMENT

歡迎參觀・以武會友在桃園

1996.11.20日~11.23日

搏拳
術
台
、
打器
械
功
夫



武五
林十
高多
手國
展家
技藝



主辦單位：中華民國國術總會

承辦單位：台灣省國術會

協辦單位：桃園縣體育會

運動傷害暨復健協會

開幕典禮：11月20日
下午三時地點：桃園市三民路一段一號
桃園縣立體育館（巨蛋）

Anexo

5.2 - Exercícios de treinamento em circuito que fizeram parte do treinamento do atleta Enrique M. Ortega.

FORÇA

F.1

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> a) Abdominal reto 30 graus c) Flex. e extensão de perna (salto rã) e) Polichinelo g) banco Harvard | <ul style="list-style-type: none"> b) Dorsal d) Flex. e extensão de cotovelo f) Corda (saltar) h) Arremesso medicineball (3 m) |
|---|--|

F.2

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> a) Abdominal oblíquo c) banco Harvard e) Abdominal reto 45 graus g) Salto sobre o banco | <ul style="list-style-type: none"> b) Flex. e extensão de cotovelo d) Dorsal com medicineball f) Tríceps com apoio de banco |
|--|--|

F.3

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> a) 2 séries de 10 barras cotovelo c) 5 séries de 30 abd. Reto 45 g. e) 10 chutes diretos com a faca do pé | <ul style="list-style-type: none"> b) 5 séries de 20 Flex. e ext. d) 5 x 30 dorsal |
|---|--|

F.4

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> a) 2' salto sobre o banco (pés unidos) c) Dorsal com medicineball (max) e) 2' salto rã g) Abd. Reto 45 g. i) 2' Banco Harvard vezes | <ul style="list-style-type: none"> b) Flex. e ext. cotovelo (max) d) Abd. Transverso f) Barra (max) h) Tríceps com apoio (max) j) Agilidade – 6 m ida e volta - 4 |
|---|--|

F. 5 - Countdown

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> a) Flex. e ext. cotovelo na parada de mão medicineball c) Salto sobre o banco - pés unidos e medicineball | <ul style="list-style-type: none"> b) Abd. Transverso com d) Dorsal |
|--|---|

F.6

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> a) 3 x 50 flex. e ext. de cotovelo c) 4' salto rã | <ul style="list-style-type: none"> b) 90 abdominais reto 45 d) Agilidade 6 vezes |
|--|--|

F.7 – Série máxima + uma repetição de 90 %

- | | |
|---|------------------------------|
| a) Flex. e ext. de cotovelo | b) Abdominal reto 45 g. |
| c) Pliométrico – salto do banco (max ou 3') | d) Dorsal com apoio de banco |

F. 8 - Série complementar após treino normal:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| a) 3 x Triceps c/ apoio. 1' | b) 3 x Flex. e ext. de braço (max) |
| c) 3 x Barra (max) | d) 3 x Dorsal 1' |

EQUILÍBRIO

EQ.1

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| a) Parada de mão | b) Posição do "avião" |
| c) Reversão | d) 2 apoio e olhos fechados |
| e) Estrela | f) Rolamento frontal |

EQ.2

- | | |
|--|-----------------------|
| a) Posição do "avião" | b) Salto de obstáculo |
| c) Posição da "vela" | d) Parada de mão |
| e) Rolamento de costas com parada de mão | |

EQ. 3

- | | |
|--|------------------------------------|
| a) Posição do "avião" com apoio de taco | b) Parada de mão com progressão |
| c) Rolamento de costas com parada de mão | |
| d) Estrela, rodante, rol. de costas c/ parada de mão | |
| e) Salto de obstáculo, rolamento, rodante | f) Parada de mão - posição inicial |

ALONGAMENTOS - 30" de execução

AL.1

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| a) Quadril | b) Punhos |
| c) Coxa em decúbito ventral | d) Espacato frontal |
| e) Flexão de tronco | f) Ombros |
| g) Tornozelo | h) Peitoral |
| i) Mesentério (opcional) | |

AL. 2

- | | |
|--|---------------------------------------|
| a) Flex. de Triceps e peitoral em decúbito ventral | |
| b) Coxa em dec. Ventral | c) Quadríceps - uma perna de cada vez |
| d) Espacato lateral (2 lados) | e) Espacato frontal com auxílio |
| f) Ponte | |

CORRIDAS E TIROS

C.1 -- Educativo de corrida

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| a) 50 m de execução, 50 m andando | b) Elevação de calcanhares |
| c) 400 m, 50 m frente, 50 m costas | d) Elevação de joelhos |

C.2

- | | |
|---------------------------------|---|
| a) 20' trote | b) 2 km, sendo 200m fraco, 200 m forte c) |
| 400 m, 50 m frente, 50 m costas | d) 15' trote |

C.3 -- Tiros de 200 m.

- | | |
|--------------|---|
| a) 20' trote | b) 8 tiros de 200m com 30" de intervalo |
|--------------|---|

C.4 -- Tiros de 800 m.

- | | |
|--------------------------|--|
| a) 1 km de corrida | b) 10 tiros de 800 m com 30" de descanso |
| c) 1 km corrida na grama | |

C.5

- | | |
|--|--|
| a) 800 m de trote | b) 5 tiros de 600 m com int. de 3' |
| c) 5 tiros de 400 m - intervalo de 2'30" | d) 5 tiros de 300 m - intervalo de 1'30" |
| e) 5 tiros de 200 m com intervalo de 40" | f) 1 km corrida na grama |

C. 6 -- Fartlek

- a) 8 km em terreno irregular subidas e descidas

C.7

- a) 2 séries de 2,2 km tiro + 1,8 km andando forte

C.8 -- Tiros de 200 m

- | | |
|--------------|---|
| a) 20' trote | b) 10 tiros de 200 m por 45" de intervalo |
|--------------|---|

OBSERVAÇÃO:

Possibilidade ainda de corridas longas de 8 Km.

Aquecimento preparatório e muito alongamento antes e após.

Relaxamento: descanso e concentração.

Programação para Período de transição: 1994.

Dom: 8 Km (33' - 35') / prox. 1 h corrida

Seg: Força 1:30 h

Ter: Equilíbrio 2 h

Qua: Flexibilidade 1:30 h

Qui: Técnica: Luta / Katis 1:30 h

Sex: Alongamentos 1h

OBS: Intensidade: Moderado

Anexo

5.3 – Séries de musculação

a) Série básica 1

Peitoral	Supino Crucifixo / pullover
Costas	Puxador Remada unilateral / Remada baixa
Ombro	Desenvolvimento atrás Remada alta / Desenvolvimento lateral
Biceps	Rosca direta Rosca alternada / Concentrada
Triceps	Triceps testa Triceps Pulley / Francês
Antebraço	Rosca inversa / Punho
Coxa	Agachamento / Leg Press / Mesa extensora / Mesa flexora
Panturrilha	Leg Press

b) Série Básica 2

Supino Apollo
Abdominal Reto 45 / Obliquo
Leg Press
Triceps / Barra
Abdominal aéreo
Agachamento

c) Corrida de 8 km + Série de Força

Barra Costas
Flexão e Extensão de Braço com Ponta de dedos
Abdominal reto 45 / Obliquo
Triceps com apoio
Agachamento sem peso
Panturrilha

TRICEPS com apoio