

# KOGO KUMITE APLICADO AO TREINAMENTO DE KARATE-DO TRADICIONAL

Arthur Prisco Paraíso Rêgo  
Setembro de 2014.

“Se você treinar todos os dias, quando chegar ao fim dos seus dias, você poderá olhar para trás e dizer: TREINEI! É tudo que importa. Eu aprendi com os meus professores e colegas de dojô que o significado das artes marciais é simplesmente treinar, semana após semana, ano após ano. Iluminações desabrocham calmamente, são alimentadas e geram novas compreensões. O treinamento é o Caminho.”

Diane Skoss – The meaning of the martial arts: some reflections from along the way.

## KOGO KUMITE APLICADO AO TREINAMENTO DE KARATE-DO TRADICIONAL

O KOGO é uma modalidade de kumite controlado, cuja competição consiste em 6 (seis) alternâncias, 3 (três) para cada lado, sempre começando com 3 (três) para o lado AKA e depois 3 (três) para o lado SHIRO. Seu regulamento é baseado nas regras de competição da ITKF.

Por tratar-se de uma modalidade nova, a maioria dos praticantes e árbitros vem paulatinamente se adaptando ao seu formato, e o que se verifica é uma grande resistência à sua inclusão nas competições. Atletas evitando competir, árbitros alegando falta de segurança para participar do julgamento, enfim, uma rejeição considerável à modalidade.

O objetivo deste trabalho é demonstrar que a introdução do KOGO KUMITE como método de treinamento é de grande importância para o aprendizado dos karatecas interessados em desenvolver sua compreensão de distância, tempo e estratégia em exercício de kumite controlado.

Como se trata de treinamento alternado, objetiva-se a prática de técnicas de ataque, defesa e contra-ataque, respeitando os conceitos introduzidos pelo regulamento da modalidade, que inibem com penalidades os desvios da conduta correta. Os praticantes devem estar atentos a diversos pontos, tais como os elencados a seguir:

### LADO OFENSIVO

1. Estratégia – Existe um tempo determinado para que o lado ofensivo inicie seu ataque (10 segundos), sob pena de penalidade. Isso estimula o atacante a estabelecer uma estratégia objetiva para cumprir essa tarefa, tentando levar seu oponente a estado de kyo, em exíguo espaço de tempo.
2. Kamae – A modalidade penaliza o atacante por deficiência ou artifícios em seu kamae, quando, dentro da distância, o mesmo posiciona as mãos em ângulo de mais de 45 graus para baixo, para

cima ou para fora, ou ainda quando as esconde em relação à linha do corpo (kakushi). Em nosso entendimento, tal imposição leva o praticante a compreender a importância de manter o foco no ataque e não dissipar energia, partindo do kamae para a execução da técnica, o que, nesse nível de treinamento, é de suma importância.

3. Distância – A compreensão do domínio da distância é de grande relevância na prática de kumite. No KOGO, a aproximação excessiva (chica-ma), também é fator depreciativo. Portanto, sua prática também desenvolve a habilidade de atacar na distância correta.
4. Reação – Iniciado o ataque, o lado defensor pode defender e contra-atacar mesmo antes da conclusão do limite de técnicas estabelecidas para o atacante. Portanto, a reação do atacante deve ser lapidada, com o domínio de tempo, distância correta e estudo de ângulos no deslocamento.

#### LADO DEFENSIVO:

1. Distância – O controle da distância é vital para o defensor. O praticante tem que manter o seu foco nessa capacidade, a de manter sempre a conexão com o seu opositor, de modo a evitar aproximar-se ou afastar-se em demasia. O regulamento de KOGO prevê punição para o defensor que avança em direção ao atacante, encurtando a distância (saki), ou para o caso de fuga, afastando-se do adversário e perdendo essa conexão (nige).
2. Técnicas de reação – O lado defensor deve praticar as técnicas de reação adequadas a cada situação, de acordo com suas características e as oportunidades proporcionadas pelo atacante. Iniciado o movimento de ataque, o lado defensor pode utilizar-se de técnicas de sen no sen, tai no sen ou go no sen, uma vez que, ataque iniciado e respeitadas as limitações de quantidade de técnicas previstas no regulamento, a modalidade em nada difere do shai kumite.
3. Movimentação – É permitido e desejado que o defensor desenvolva sua capacidade de movimentar-se em ângulos, utilizando-se de

recursos de tai sabaki, sempre visando surpreender seu oponente e ser efetivo na defesa e contra-ataque.

Do exposto até aqui, é seguro afirmar que a prática de KOGO e seu regulamento foram elaborados de forma bastante didática, como um objetivo claro: desenvolver no praticante as habilidades necessárias à correta prática de kumite, dentro dos princípios do Karatê-Dô Tradicional.

## TREINAMENTO

O treinamento de KOGO deve ser introduzido de forma progressiva e proporcional à capacidade do praticante. Dentro desse espírito, podemos organizar a prática da forma descrita a seguir:

1. Inicialmente, orientamos o praticante a, ainda sem um adversário à sua frente, executar 4 movimentos avançando e 4 movimentos recuando, sem disparar qualquer golpe, mas mantendo a postura e o kamae corretos, com a devida angulação dos braços e o corpo sempre protegido. Podemos começar com movimentos em linha reta e mudar para deslocamentos com mudança de direção, a critério do atleta.
2. A seguir, o praticante deve ser solicitado a, mantendo o deslocamento como treinado acima, avançar com técnicas de ataque (4) e recuar em kamae por 4 vezes, corpo protegido, esboçando técnica de defesa e contra-ataque no último movimento. Esse exercício ainda é feito sem adversário.
3. Posteriormente, podemos iniciar o treinamento frente a frente. Em um primeiro momento, um lado avança 4 vezes enquanto o outro recua. Concluído, o outro lado volta da mesma forma. Esse exercício é feito de forma idêntica ao primeiro, sem golpes, com os adversários utilizando corretamente o kamae e mantendo a conexão (distância correta).
4. Próxima etapa: fazer o treinamento anterior, com a aplicação de golpes. O lado ofensivo usará as 4 técnicas que tem direito e o defensor, inicialmente, recuará e aplicará defesa e contra-ataque na última técnica de ataque. A partir daí, pode-se pedir ao defensor

que defenda e contra-ataque o terceiro ataque, depois o segundo ataque e por último o primeiro ataque. Isso porque, como salientamos antes, a partir do início do movimento do atacante, a postura é de shiai kumite e também é necessário que o lado defensor busque encontrar o kyo do atacante.

5. Agora podemos deixar livre para o defensor a escolha do momento do contra-ataque. Ele vai, de acordo com suas características, utilizar a melhor estratégia.
6. Tanto na etapa 4 quanto na etapa 5, podemos inserir a reação do lado ofensivo. O atacante deve estar preparado para reagir contra-atacando a resposta do lado defensor. Na modalidade KOGO, a última chance é de quem inicia o ataque (lado ofensivo).
7. Por último, após o domínio de ritmo, distância e estratégia, podemos praticar na plenitude o KOGO KUMITE, com o lado ofensivo aplicando suas técnicas favoritas (tokui waza) e o lado defensivo, de acordo com suas características e oportunidade, utilizando-se das técnicas de reação que melhor dominar.

Por tudo aqui apresentado, fica claro que, embora seja discutível a difusão do KOGO KUMITE como modalidade competitiva, sobretudo para atletas de alto nível, é inegável a sua contribuição como forma de treinamento de kumite, sobretudo se atentarmos para o verdadeiro propósito de cada detalhe de seu regulamento, no intuito de direcionar a prática para o caminho do correto aprendizado do que preconiza o Karate-do Tradicional.

Oss!

Arthur Prisco Paraíso Rêgo.