

# DESPORTOS DE COMBATE

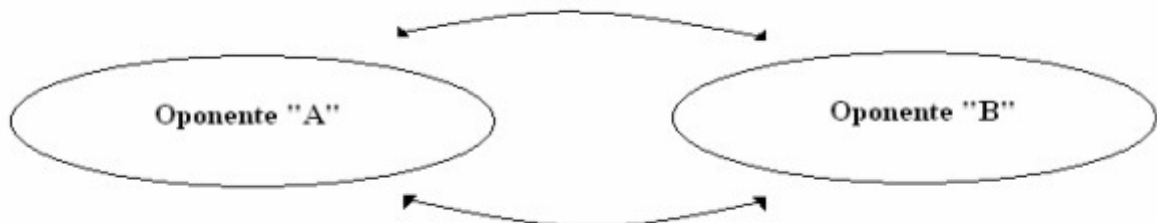
## CARACTERIZAÇÃO

### Desportos de Combate vs Desportos de Oposição

Diversos autores classificam os Desportos de Combate como actividades pertencentes ao grupo dos Desportos de Oposição, uma vez que dois indivíduos se enfrentam enquanto não têm a possibilidade de estabelecer condutas de cooperação com nenhum companheiro, o que implica que cada opositor é o responsável único e directo por todas as decisões e acções por si tomadas.



Esta relação antagónica, também está presente nos Desportos de Raqueta



(estes correctamente denominados de Desportos de Oposição).

Observando os elementos estruturais dos Desportos de Oposição torna-se evidente a existência de diferenças que impossibilitam a inclusão dos Desportos de Combate:

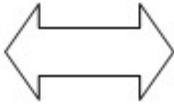
- **Espaço:** nos Desportos de Combate, o espaço considerado é humano, dinâmico e emotivo e ocupado comumente pelos dois praticantes. Nos Desportos de Raquetas o espaço considerado é um terreno, material e cada praticante não pode ocupar o espaço ocupado pelo seu opositor.

- **Tempo:** variável que determina o doseamento do esforço. Em ambos os tipos de prática, o esforço não é produzido de forma contínua, uma vez que os opositores ou combatentes retornam várias às posições iniciais, reiniciando o combate ou o jogo. Contudo, no caso dos Desportos de Combate existe sempre um limite de tempo, apesar de, por vezes, não ser necessário (casos do *Ippon* e do *KO*), enquanto nos Desportos de Raquetas este não existe, já que termina aquando do alcance de determinada pontuação.

- **Material:** no caso dos Desportos de Raquetas existe um móvel que medeia toda a acção (o volante ou a bola de ténis por jogo) e também um instrumento extra-corporal (as raquetas), enquanto nos Desportos de Combate não existe qualquer móvel e a existência de instrumentos extra-corporais (armas, uma para cada praticante) cingem-se apenas a algumas destas disciplinas.

- **Objectivos:** nos Desportos de Combate o objectivo é o corpo do outro lutador, no sentido de o alcançar e dominar, enquanto que nos Desportos de Raquetas, o objectivo de jogo refere-se à colocação do móvel numa zona inacessível ao oponente.

- **Comunicação:** os Desportos de Combate promovem atitudes de colaboração (célebre lema do Judo “ceder para vencer”), uma vez que a sua prática cria condições de responsabilidade (auto-controlo) para com o parceiro.

<b>Desportos de Oposição</b>		<b>Desportos de Combate</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Espaço antitético;</li><li>- Sem tempo limite (o limite é a pontuação);</li><li>- Com objecto interposto (bola, volante) e instrumento externo (raquetas);</li><li>- O Objectivo é a colocação do móvel numa zona inacessível ao oponente.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Espaço comum para ambos os lutadores;</li><li>- Prática com tempo limite (salvo excepções);</li><li>- Sem objecto interposto e com possibilidade de utilização de instrumentos externos (armas);</li><li>- O “corpo” do adversário é o objectivo;</li><li>- Existência de cooperação.</li></ul>

Vários têm sido os termos empregues aos hoje, cada vez mais denominados Desportos de Combate. Duas grandes vertentes são equacionadas:

- Vertente relacionada com o posicionamento evolutivo dos Desportos de Combate ocidentais – Lutas Amadoras, Esgrima, Boxe e também o Judo – que está presente no panorama desportivo mundial, nomeadamente nos Jogos Olímpicos da Era Contemporânea;
- Vertente relacionada com o fenómeno cultural oriental, onde as actividades de combate são genericamente denominadas de Artes Marciais, pressupondo toda uma concepção holística da prática.

Mesmo intra-Artes Marciais/Desportos de Combate encontram-se diferentes perspectivas de abordagem da prática. A distinção clássica diferencia Artes Marciais “internas” (foco no desenvolvimento da espiritualidade através do corpo, ou seja, do *Ki* – energia vital) e “externas” (foco na potencialização de técnicas de combate), enquanto outra, mais adaptada às exigências ocidentais distingue Artes Marciais tradicionalistas (recreação, unificação e optimização da relação corpo/mente), desportivas (competitivas) e de eficácia Marcial (aplicação de técnicas de combate como instrumento útil em situações conflituosas).

Todas as concepções e perspectivas actuais das práticas marciais e/ou de combate reflectem o percurso histórico destas actividades. Invariavelmente, nos seus primórdios estas surgiram e desenvolveram-se no sentido da defesa contra qualquer tipo de conflito e agressão externa e também pelo aperfeiçoamento, optimização e sistematização das técnicas de combate legadas pelos seus antepassados. A prática marcial enquanto Arte performativa, em toda a sua expressividade, também é de ter em conta, pois é concebida como caminho (*Do*) para o desenvolvimento do Homem enquanto ser bio-psico-sócio-cosmo-motricitário.

Com o avanço da sociedade actual – industrial, de consumo – as práticas de luta desenvolveram-se e vêm-se desenvolvendo enquanto fenómeno desportivo de massas. Contudo, o “espírito guerreiro” e a noção de “morte” tão caracterizadoras dos conceitos originais continuam sempre presentes embora num sentido simbólico e cada vez mais educativo, através da sua presença nos programas escolares de Educação Física e Desporto. O fenómeno competitivo não nega, nem pode, outros tipos de prática, não os assumindo como antagónicos, mas sim como componentes.

Deste modo, cingir-nos-mos apenas ao conceito prático e desportivo dos Desportos de Combate em geral e do Karaté em particular, na medida em que é este que se adapta e corresponde àquilo que pretendemos abordar no âmbito da Sistemática das Actividades Desportivas.

## Classificação

São vários os tipos de classificação possíveis nos Desportos de Combate, cada tipo utiliza um critério fundamental para a sua determinação. Consideramos como fundamental e englobadora a classificação segundo o tipo de acção motora:

- **Desportos de Combate de Prensão:** acção preensora das mãos, aproveitando ou não da existência de um fato próprio para o combate (*Kimono*). Grande influência das cinturas escapular e pélvica e do peso corporal no movimento. Objectivo de desequilibrar, projectar, derrubar, fixar, excluir e controlar

- **Desportos de Combate de Precursão:** acção de golpear ou tocar o adversário. Subdivide-se em:

Com utilização de instrumento: quando os golpes são efectuados através da utilização de uma arma;

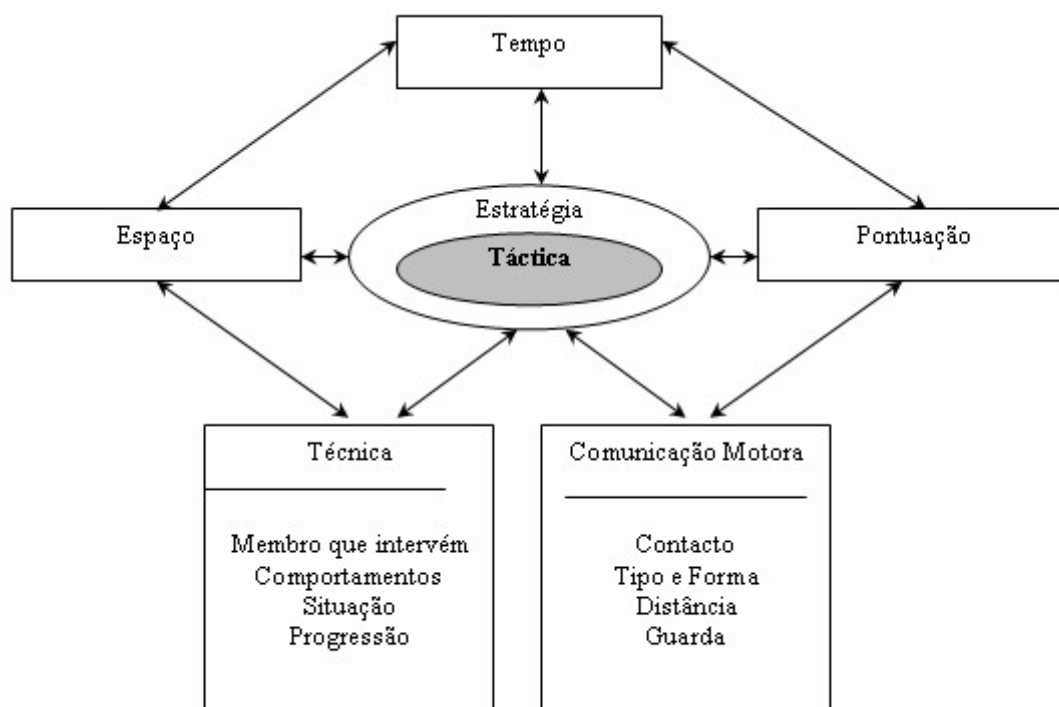
Sem utilização de instrumento: quando os golpes são efectuados através da utilização dos membros superiores (cotovelos, mãos) ou inferiores (joelhos, pés).

- **Desportos de Combate Mistos:** classificação associada às Artes Marciais anciãs onde ainda não havia uma especialização de nenhum dos tipos de prática.

Contudo, várias são as situações específicas que também devem ser consideradas enquanto critérios para a determinação de uma classificação clarificando assim a estrutura dos Desportos de Combate.

## Estrutura dos Desportos de Combate

Todos os elementos estruturantes dos Desportos de Combate concorrem simultaneamente para a classificação destas disciplinas:



Para uma melhor percepção de cada elemento constituinte da estrutura dos Desportos de Combate julgamos importante a sua discriminação enquanto critérios de classificação, na medida em que as relações por si promovidas estabelecem a organização das diversas disciplinas componentes deste grupo de desportos.

### Critérios de Tempo

O tempo é um elemento preciso e perfeitamente delimitado nos Desportos de Combate, apresentando coordenadas espaço-temporais precisas modeladoras de cada disciplina de combate.

A duração dos combates está intimamente relacionada com a forma como se desenrolam e trocam os comportamentos motores ofensivos e defensivos dos lutadores.

Quanto maior o tempo de luta e menor o espaço em que se realiza o combate maior é o número de acções motoras que têm lugar durante o confronto e vice-versa.

### **Crítérios de Espaço**

Qualquer ginásio ou sala que tenhas as condições mínimas para a prática de determinada disciplina de Combate, independentemente da sua dimensão, é considerado aceitável para a realização de um treino ou aula. Contudo, o espaço onde se desenrolam os combates de competição desportiva tem formas próprias estabelecidas de acordo com o combate que lá se desenvolve.

Encontramos as seguintes características comuns no espaço de prática competitiva:

- Espaço Standardizado, codificado e perfeitamente delimitado;
- Margens mínimas em máximas nas suas dimensões (zona de segurança);
- Existe, por vezes, um reduzido número de sub-espacos permitidos, semi-proibidos e proibidos;
- Numa área de combate podemos distinguir:
  - duas zonas (uma cada competidor) de início da luta equidistantes do centro geométrico da área de combate;
  - zona de colocação do(s) árbitro(s);
  - sub-espaco onde se desenrola o combate (zona central);
  - zona de segurança ou área de perigo (circundante à zona central)
  - zonas proibidas a que não se pode aceder;
  - Distância a que ficam os espectadores.

Normalmente, são consideradas duas formas de áreas, que têm significados simbólicos:

- Circular: posição adoptada pelas pessoas da aldeia nos acontecimentos sociais;

- Quadrangular: responde à concepção moderna da desportivização do espaço.

### **Crítérios de Contacto**

Contacto	Crítério Segundo as próprias características
Preensão	Segundo as características do adversário
Precursão	Segundo as acções ofensivas Segundo as acções defensivas Segundo o tipo de técnica

### **Crítérios de Tipo e Forma de Combate**

	Forma	Tipo projecção/derrube
Fundamentos Combate	do Em pé	imobilização
	No solo	estrangulamento luxação Batimento

## **Critérios de Distância**

Distância	Critério
Distância Quase-nula (DC de apreensão)	Contacto permanente - menos de 1 metro
Distância Curta (DC de Precursão sem instrumento)	Contacto frequente – de 1 a 3 metros
Distância Média/Longa (DC de Precursão com instrumento)	Contacto esporádico – 3 a 5 metros

## **Critérios de Guarda**

Posição de Guarda	Critério
Guarda Alta	Segundo as próprias características do adversário
Guarda Média	Segundo as acções ofensivas
Guarda Baixa	Segundo as acções defensivas
	Segundo o tipo de técnica

## **Critérios Técnicos**

Por norma, a maioria dos autores baseiam a sua classificação técnica em dois critérios:

- Parte do corpo que intervém na execução de forma determinante;
- Comportamento motor.

Cada disciplina tem a sua própria especificidade e características técnicas, no entanto, podemos sistematizá-las do seguinte modo:



	DC de Prensão Pernas	DC de Precursão pés
Parte do corpo que intervém na execução de forma predominante:	braços	joelhos
	anca	punhos
	tronco	cotovelos
	ombros	instrumento

### **Crítérios Comportamentais**

Comportamento

Crítério

Ofensivo

Lutador em superioridade técnica e/ou em situação de ataque. Visa provocar ou aproveitar uma diminuição da acção do adversário;

Defensivo

Lutador em inferioridade técnica e/ou em situação de defesa/esquiva. Visa neutralizar uma acção do adversário para, de imediato, passar à situação de contra-ataque;

Lutador Defensivo

Lutador em situação de observação. comportamentos quase imperceptíveis e que ocorrem quando nenhum dos lutadores assume uma das duas posições anteriores.



## Critérios de Situação

Elementar: aplicação de técnicas na sua forma básica;

Tipos de técnicas aplicadas  
Variante: utilização de técnicas elementares com modificações que aumentam a possibilidade de êxito;

Contra-Ataque: realização de uma técnica (consoante a situação) elementar ou variante em resposta a um ataque do outro lutador;

2º contra-ataque: resposta ao contra-ataque adversário;

Combinada: quando as técnicas se sucedem partindo da posição final da técnica anterior.

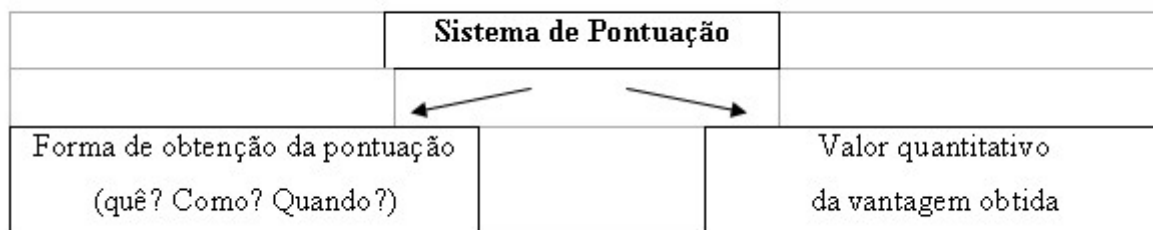
## Critérios de Progressão

O conceito de Desporto de Combate também pode e deve estar intimamente relacionado com o nível de desenvolvimento técnico e psicomotor dos praticantes. Deste modo podemos considerar um tipo de combate subjacente ao nível de conhecimento do indivíduo que o pratica e, numa perspectiva longitudinal, independentemente da disciplina em causa, proporcionar uma evolução hierárquica progressiva nas condicionantes de realização do combate. Esta abordagem revela-se fundamental na aplicação dos Desportos de Combate nas aulas de Educação Física e Desporto, na medida em que aqui o principal objectivo não é o desenvolvimento de técnicas de combate optimizadas mas sim o desenvolvimento de competências. Deste modo, podemos sistematizar as seguintes concepções de prática.

Nível	Acção do Adversário	Tipo de Aprendizagem
Acção motora codificada	Colaborativo	Modelar
Acção motora genérica	Dependente da actividade	Autoadaptativa
Confronto delimitado	Oferece resistência unidireccional	Semiadaptativa
Confronto orientado	Oferece resistência unidireccional mínima	Semiadaptativa
Confronto “real”	Ambos oferecem resistência intensa	Autoadaptativa

## Critérios de Pontuação

O sistema de pontuação das diversas disciplinas que compõem o universo dos Desportos de Combate são muito diferentes entre. A sua determinação depende de dois aspectos fundamentais:



Para a determinação do sistema de pontuação temos de ter em conta alguns critérios:

- Critérios espaço-temporais (como e quando): em todos os Desportos de Combate os confrontos têm limite de tempo, contudo, pode ocorrer o término antes do definido por alcance de uma pontuação limite (como referido: *Ippon*, *KO*)

- Critérios de interacção motora (o que se pontua): tipo de acções que determinam a pontuação obtida:

- Acções que permitem pontuar durante o combate e que são próprias de cada disciplina;

- Acções penalizáveis produzidas durante o confronto com o outro lutador: passividade ou golpes perigosos;

- Acções penalizáveis que não têm relação directa com o confronto com o outro lutador: desrespeito.

- Critérios de valorização das vantagens: vários são os tipos de valorização das acções em combate nas várias disciplinas:

- Obter pontuação máxima e única: nas disciplinas em que só há uma forma de ganhar não contemplando situações intermediárias. O combate é único e contínuo até à sua conclusão;

- Obter pontuação máxima: existem vários tipos de pontuação acumulativos, ao atingir um determinado máximo o combate termina;

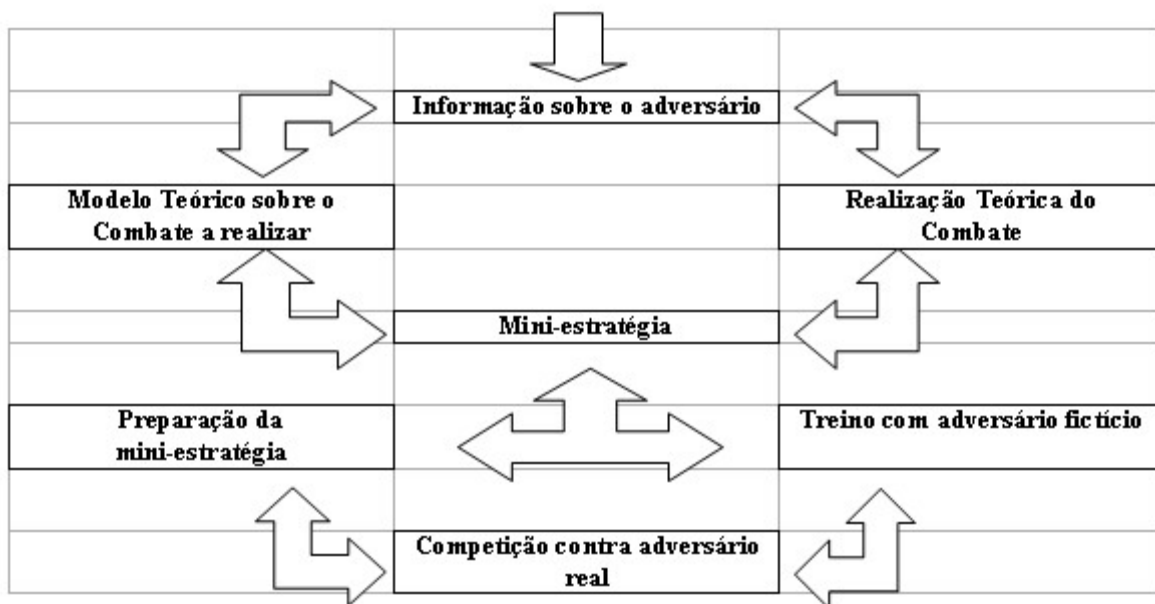
- Obter pontuações submáximas: por acções e penalizações. Acumula-se pontuações sub-máximas perfazendo uma pontuação máxima, sendo possível dois resultados neste ponto, o combate termina logo ou continua;

- Combinar pontuação limite e tempo limite: o combate divide-se em assaltos ou *rounds*. Em cada um destes cada lutador pode obter pontuações diversas, contabilizando-se a sua soma no final do combate.

### Critérios Táticos

Nos Desportos de Combate a tática refere-se à orientação de uma situação particular – o combate –, a partir do reportório de acções motoras de que dispõe cada lutador na realização deste. A determinação de um sistema tático tem em conta todos os critérios até agora explícitos.

O entendimento do conceito tático por parte do lutador varia consoante o contexto e o seu nível competitivo. Assim várias são as fases de desenvolvimento deste até à aplicação da tática em determinado combate e mesmo da estratégia (conceito mais amplo, integrador da tática) para uma competição ou época. Consideramos a seguinte esquematização do modelo tático a ter em conta nos Desportos de Combate:



Bruno Avelar Rosa: