

Relação entre os níveis de flexibilidade com o desempenho dos atletas nas competições de karatê na modalidade kata

Lucas Della Santina
Thiago Farias da Fonseca Pimenta

Resumo

O Karatê é uma arte marcial japonesa com golpes de percussão de média distância, onde em um treino é executado o Kumite (luta), Kihon (forma) e o Kata (luta imaginária), este último método de treinamento é considerado a alma deste esporte por trabalhar todas as bases e técnicas juntamente com os princípios filosóficos. Paralelamente com essa prática o Karateca trabalha as qualidades físicas de base (força, resistência, velocidade e flexibilidade), a flexibilidade é a capacidade de contrair e alongar a musculatura e da movimentação articular, a maioria dos esportes utiliza essa valência física e no Karatê não é diferente por causa de exigir da musculatura na execução dos golpes deferidos, postura e a base do Kata. Com isso a flexibilidade parece ser importante para a prática dos atletas, podendo se questionar se existe uma possível relação entre o nível de flexibilidade e o desempenho dos atletas. O objetivo da pesquisa é evidenciar os níveis de flexibilidade com o desempenho dos atletas nas competições. Caso o objetivo apresente uma possível relação entre esses fatores, mostrará que será necessários os atletas e os técnicos priorizar a flexibilidade, não só focando para a competição, mas também para a saúde. Também tem como objetivo mostra se é necessário a melhoria ou manutenção dessa qualidade física de base, através dos princípios estudados na faculdade aplicado no Karatê. A metodologia da pesquisa será com uma amostra de 16 atletas de 18-21 anos, graduação livre e terem participado das três etapas do campeonato paranaense em 2016 na modalidade Kata. Será utilizado o protocolo LABIFIE (Laboratório de Biometria e Fisiologia do Esforço) com um goniômetro de aço 360° (Carci, Brasil) medindo a flexão e extensão de quadril, flexão de joelho e dorsiflexão. No final da coleta dos dados será utilizado o teste t de Student para fins estatísticos e relacionar o desempenho esportivo com os níveis de flexibilidade dos atletas. Esta pesquisa está em projeto, portanto não tem resultados e conclusões.

Palavras-chave: Karatê; Kata; Flexibilidades; Goniômetro.