



# SUNDO ME

O CONTROLE NO GOLPE  
DO KARATE-DO

*Luis Alberto Lyra de Aguiar*  
*2022*



# **SUN DOME**

*O Controle do Golpe no Karate*

*Vol. 1*

*LUIS AGUIAR*

*2020*

## *Dados Catalográficos*

Aguiar, Luis, 1971 –

SUN DOME, O Controle do Golpe no Karate – Luis Aguiar. –  
João Pessoa, 2022.

75p.

ISBN 978-65-00-46536-5

1. Defesa Pessoal, 2. Lutas, Abordagem
1. TREINAMENTO PARA KARATEKAS

CDD: 796



## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	8
<b>Abstract</b> .....	10
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>SUNDO ME</b> .....	17
<b>1.1. OBJETIVOS</b> .....	20
1.1.1 OBJETIVO GERAL.....	20
1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	20
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	21
<b>3. MÉTODOS</b> .....	30
<b>4. RESULTADOS</b> .....	42
<b>5. DISCUSSÃO</b> .....	46
<b>6. CONCLUSÃO</b> .....	49
<b>7. TREINO DE CONTROLE DO GOLPE</b> .....	54
<b>8. REFERÊNCIAS</b> .....	57
<b>9. CÓDIGO DO SOFTWARE</b> .....	61

<b>10. CONEXÃO PLACA COM DETECTOR DE DISTÂNCIA .....</b>	<b>65</b>
<b>11. SOBRE O AUTOR.....</b>	<b>66</b>

## **AGRADECIMENTOS**

*Gostaria de agradecer a todos que desde sempre me ajudaram me apoiaram e de alguma forma fizeram com que este trabalho fosse feito e concluído com sucesso, e para conseguir fazer isso vou utilizar uma forma que aprendi no Karate com o DOJO KUN "Mandamentos do Local de Treino", no Dojokun composto de 5 itens que são tão importantes que todos são considerados "PRIMEIRO" por isso meus agradecimentos vão ao "estilo" DOJOKUN. Não terá ordem.*

*Todos serão PRIMEIRO.*

*PRIMEIRO gostaria de agradecer a minha mãe Irene Lyra Aguiar;*

*PRIMEIRO gostaria de agradecer ao eu pai, Edvaldo Aguiar;*

*PRIMEIRO gostaria de agradecer aos meus irmãos: Ana, Luciana, Carlos, Milene e Luana;*

*PRIMEIRO gostaria de agradecer a minha esposa Pamella Kelly;*

*PRIMEIRO gostaria de agradecer a meus filhos: Mariana, Luis Filho, Leo Luis e Lia Kelly*

*PRIMEIRO gostaria de agradecer ao meu orientador Prof. Dr. Filipe Ferreira da Costa;*

*PRIMEIRO gostaria de agradecer a todos os meus professores da UFPB;*

*PRIMEIRO gostaria de agradecer a todos meus amigos da UFPB*

*PRIMEIRO gostaria de agradecer ao Sensei Wagner Pereira*

*PRIMEIRO gostaria de agradecer aos meus professores de Artes Marciais;*

*PRIMEIRO gostaria de agradecer a todos que direta ou indiretamente contribuíram para este trabalho;*  
*PRIMEIRO gostaria de agradecer aos meus alunos;*  
*PRIMEIRO gostaria de agradecer ao Deus que eu acredito.*

“A inteligência é as vezes definida como a capacidade de adaptar-se as circunstâncias ou adaptar as circunstâncias as suas necessidades.”.

Bruce Lee, 1969

## **RESUMO**

O Karate-Do é uma modalidade olímpica de combate com origem remota na ilha de Okinawa, praticada por milhares de pessoas em todo mundo e possuem escolas. estilos, diferentes e que, possuem características técnicas que diferem umas das outras. Nas lutas de Karate-Do, os atletas precisam atingir seus oponentes com os pés ou com as mãos demonstrando controle e técnica, chamado de SUN DOME. O impacto de um golpe de pé ou mão com força excessiva ou que caracterize lesão, é considerado infração e pode ser um fator desclassificante em uma competição. Portanto, o objetivo deste estudo é comparar a precisão da técnica do SUN DOME, segundo diferentes graduações entre os karatekas da escola Shorin Ryu na cidade de João Pessoa, levando em consideração indicadores antropométricos. A pesquisa foi do tipo descritiva com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 30 alunos de uma associação de karate, sendo 21 homens e nove mulheres (idade média 28, dp = 8,4), destes 13



eram graduados e 17 foram classificados como iniciantes. As variáveis investigadas foram massa corporal, estatura, envergadura, graduação, tempo de treino e distância do soco no *sun dome*, medido por meio de um sensor de distância ultrassônico acoplado a um microcontrolador programável e a um computador notebook. Os resultados encontrados mostram que os karatekas graduados possuem mais controle da técnica do *sun dome* do que os karatekas considerados iniciantes, enquanto que nas demais variáveis não foram encontradas diferenças significativas.

**Palavras-chave:** Karate. Sun Dome. Precisão.

# Abstract

Karate-Do is an Olympic combat sport with origin in Okinawa island, practiced by people from all over the world with different styles and that have technical characteristics that differ from each other. In Karate-Do fights, performances must strike their opponents with foot and hands that demonstrate control and technique, called sun dome. The impact of a foot or hand strike with excessive force or injury, is considered an infraction and may be a disqualifying factor in a competition. The objective of this study is to compare the sun dome technique, according to different ranks among the Karatekas of the Shorin Ryu school in the city of João Pessoa, taking into anthropometric indicators. The research was of the descriptive type with the quantitative approach. The sample consisted of 30 students from a Karate school, being 21 male and nine female, respectively 13 graduates and 17 were classified as beginners. The variables investigated were body mass, height, wingspan, graduation, training time and sun dome distance, measured by means of an ultrasonic distance sensor coupled to a programmable microcontroller and a notebook computer. The results obtained are those that have graduates with more control of the sun dome technique than the beginner Karatekas, while the others variables are undifferentiated.

Key-words: Karate. Sun Dome. Precision.

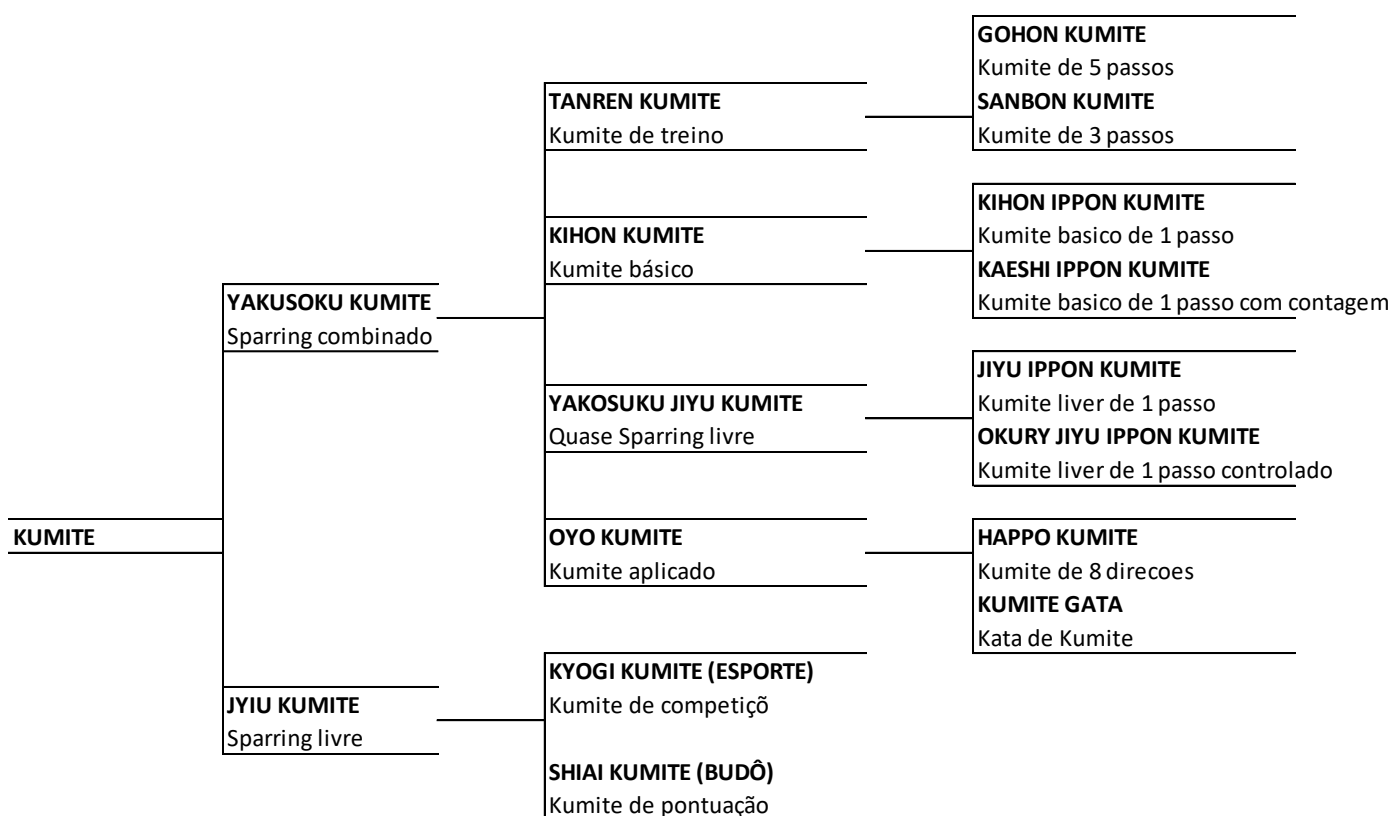
## 1 INTRODUÇÃO

O Karate-Do é uma arte marcial e um esporte de combate com origem remota na ilha de Okinawa, arquipélago de ilhas no Japão e que existe a centenas de anos. É praticada por milhares de pessoas em todo mundo (SASAKI, 1995), e foi confirmado pelo COI (Comitê Olímpico Internacional) como uma modalidade olímpica, participando pela primeira vez nas próximas olimpíadas de 2010.



Na Paraíba existem cerca de 2000 praticantes filiados as federações e que já gerou para o estado campeões brasileiros (FPBK, FPBKI, 2018). O Karate-Do competitivo é descrito como um esporte de combate que tem como característica energética predominante, a aeróbia. As lutas (*kumite*) são organizadas em categorias de peso, graduação e idade para garantir uma maior igualdade de condições entre os combates, assim como em outros esportes de luta (ex: boxe, luta olímpica, tae kwon do)

**Figura 1** - Os vários tipos de kumite (adaptado de Kanazawa, 2004, p. 21)



Na figura 1, podemos observar os diversos tipos de *kumite*, destacamos que os *kihon-ippon-kumite* são os mais utilizados para o treino da técnica de *sun dome*. Porém em todos os tipos de *kumite*, pode ser utilizada a técnica do *sun dome*.

Na luta, os atletas precisam desferir golpes em seus oponentes com os pés ou com as mãos, com firmeza e velocidade no movimento para garantir a marcação dos pontos pelos árbitros durante os dois