

Academia de Karate Wado-Kan IF-SC 2012.

Anastácio da Silva Júnior; Marcos Antônio Garcia.

Relato de Experiência

Trabalho executado com recursos do Edital APROEX 2012, da Pró-Reitoria de Extensão e Relações Externas. Professor Anastácio da Silva Júnior; Instituto Federal de Santa Catarina, Campus São José; São José; anastac@ifsc.edu.br; Professor Marcos Antônio Garcia; Instituto Federal de Santa Catarina, Campus São José; São José; marcos.garcia@ifsc.edu.br.

RESUMO: A Academia de Karate Wado Kan IF-SC é um projeto que visa a prática desta arte marcial envolvendo alunos, professores, servidores e comunidade externa desenvolvido no Instituto Federal de Santa Catarina, campus São José. O exercício do Karatê não tem como objetivo o incentivo à agressão, e sim o desenvolvimento físico e intelectual do praticante, através atividades físicas e recreativas sistematizadas. O estímulo para enfrentar obstáculos, é parte dos ensinamentos do Karatê. O professor, ou Sensei, usando os princípios filosóficos dessa Arte Marcial, ajuda a desenvolver intelectualmente o praticante, preparando-o para conviver em harmonia dentro da sociedade.

Palavras Chave: Karate IFSC, Wado-kan IFSC, Arte marcial.

INTRODUÇÃO

O Este projeto, iniciado em 2006, ocorre através de aulas praticas ministradas duas vezes por semana, sob orientação do prof. Anastácio da Silva Júnior, faixa preta 3^o Dan, sua metodologia segue a pratica no estilo de Karatê Wado-Kai e desenvolve-se pela pratica de atividades físicas, fundamentos de Karatê, defesa pessoal e pratica esportiva, visando a formação de bons cidadãos, através da prática, estimulando a conscientização, a disciplina e o respeito ao próximo

A prática do Karatê confirma um conjunto de expectativas e impressões, ao mesmo tempo que desmistifica e nega eventuais preconceitos e surpreende em outros aspectos não anteriormente observados a seu respeito. Afortunadamente, todas as expectativas e impressões confirmadas, e a surpresas recebidas, são positivas e implicam tocam corpo e mente conforme se pretende relatar neste artigo.

DESENVOLVIMENTO

As artes marciais são esportes de contato envolvendo, portanto, riscos. A prática do Karatê mostra que tais riscos podem e são mitigados pela compreensão da sua filosofia, e, assim, abordam-se primeiramente os benefícios à mente do atleta:

- Disciplina e respeito: A figura do Sensei, ou seja, o professor, cumpre, dentre tantos, o papel de indicar uma condução da prática com energia, ética, autoridade. Aos alunos, fica claro que o treino é uma atividade com regras, que há uma autoridade que deve ser respeitada, que há uma condução apropriada a ser desenvolvida e que não há adversários outros que não as limitações próprias.

Rapidamente o iniciante percebe que é respeitado por seus companheiros, independentemente da graduação maior ou menor deste ou daqueles. O ritual que rege todo o treino impõe, juntamente com a figura do Sensei, a condição de que aquele ambiente é um ambiente sadio, de progressão física e intelectual, como por exemplo, ao inicio de cada aula executa-se um ritual de saudação ao Mestre, ao Sensei e entre os praticantes, mostrado na figura 1.



Figura 1- Saudação inicial

- Confiança e companheirismo: A interação entre os atletas durante o treino é pautada pelo respeito e pela confiança, um aliado da outra, no sentido de que os objetivos de aprimoramento pessoal são comuns restando, na vitória ou na derrota, somente lições a serem aprendidas por todos. Não há espaço na prática do Karatê para a humilhação, jugo ou covardia, há o esporte e a vontade de progredir e fazer progredir. A academia é um

ambiente de companheirismo, sem espaço para o medo, pleno de espaço para o desafio.

- Autocontrole e autoconhecimento: Para o treino e para a vida as lições de autocontrole e autoconhecimento do Karatê são ricas. O Karatê mostra ao atleta quais são suas potencialidades e quais as limitações a serem superadas, física e intelectualmente. A prática dos seus fundamentos ensina a utilizar, quando vantajoso for, os instintos humanos, porém também ensina a dominá-los em prol de um melhor resultado, figura 2. O conhecimento das suas potencialidades leva à serenidade e ao autocontrole, enquanto que o conhecimento das limitações ensina a modéstia e à moderação.



Figura 2- Kumitê, luta entre dois karatecas.

- Doação: Um treino de Karatê é marcado também pela junção em um único espaço de atletas de alto desempenho e iniciantes, praticando os mesmos exercícios e interagindo indiscriminadamente, figura 3. O mais forte aprende com o mais fraco, o mais fraco se beneficia da generosidade e doação do mais forte que lhe ensina os segredos da arte de forma altruísta. Na academia IF-SC de Karatê, ressalta-se o espírito de doação e amor pelo esporte pois aulas são dadas sem nada pedir em troca, senão dedicação dos alunos.



Figura 3- Praticantes com diferentes graduações.

-Objetivos de melhoria: A prática do Karatê deve ser pautada por objetivos de superação, onde o atleta aprende que o seu maior adversário não é o oponente, mas sim suas limitações que somente serão superadas com dedicação e perseverança. A progressão virá com a dedicação e o tempo, sendo necessária a identificação dos pontos a serem trabalhados e o estabelecimento de metas a serem alcançadas.

- Parcimônia: A pressa é inimiga da perfeição no Karatê. O caminho para o conhecimento é longo e requer inteligência emocional do atleta.

- Os benefícios para o corpo são evidentes: O Karatê é um esporte vigoroso que rapidamente devolve ao praticante o condicionamento físico, traz mais disposição para a vida e o trabalho, elimina a tendência ao sedentarismo, melhora os reflexos e induz à prática de outras atividades de lazer e esporte. Praticar esportes leva, de maneira geral, aos resultados mencionados acima, mas o Karatê os traz com uma rapidez e intensidade sensivelmente superiores mesmo, e principalmente, para o praticante regular, não sendo necessário ser um atleta de alto desempenho para experimentá-los. Karatê é um bom caminho para a saúde do corpo.

Ao experimentar os benefícios para a mente e para o corpo, reformula-se a frase anterior para: Karatê é um bom caminho para a mente sã em um corpo sadio.

Como resultado concreto deste projeto, em dezembro de 2012, foi realizado o 12º exame de faixa de Karatê do Campus São José onde oito alunos participaram na sendo que quatro passaram para a faixa amarela, dois para a azul, um para a bordô e outro para a laranja. O exame foi realizado na sala de artes marciais do campus São José, figura 4.



Figura 4- Participante do 12º exame de faixa de Karatê IF-SC/SJ.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os benefícios para o corpo são evidentes: O Karatê é um esporte vigoroso que rapidamente devolve ao praticante o condicionamento físico, traz mais disposição para a vida e o trabalho, elimina a tendência ao sedentarismo, melhora os reflexos e induz à prática de outras atividades de lazer e esporte. Praticar esportes leva, de maneira geral, aos resultados mencionados acima, mas o Karatê os traz com uma rapidez e intensidade sensivelmente superiores mesmo, e principalmente, para o praticante regular, não sendo necessário ser um atleta de alto desempenho para experimentá-los. Karatê é um bom caminho para a saúde do corpo. Ao experimentar os benefícios para a mente e para o corpo, reformula-se a frase anterior para: Karatê é um bom caminho para a mente sã em um corpo sadio.

REFERÊNCIAS

BUYO, MICHIZO. **Karatê-Dô VOL 1 – Fundamentos**. 1.ed. São Paulo: Lastri SA, 1988.

BUYO, MICHIZO. **Karatê-Dô VOL 2 – Kata**. 1.ed. São Paulo: Stilgrafi, 1997 .

Funakoshi, Gichin, **The Twenty Guiding Principles of KARATE**. 18. ed., Otowa: Kodancho Ltd, 2003.