



KARATE



1. INTRODUCCIÓN

Se designa con el término de Karate a aquel arte marcial de autodefensa japonesa que se encuentra basada en golpes secos realizados con el borde la mano, los codos o los pies.

El origen de esta práctica de tipo deportiva se remonta al siglo pasado, más precisamente al año 1922, cuando el Ministerio de Educación Japonés llevó a cabo la primera exhibición de atletismo en el cual se desplegó la mencionada práctica como una gran novedad. En tanto, en el año 1949 con la práctica muchísimo más establecida y conocida se fundaría la Asociación Japonesa de Karate.

Si bien resulta difícil identificar un único tipo de Karate, dado que desde su origen han aparecido diversas interpretaciones y escuelas, todos los tipos habidos y por haber, a grandes rasgos, proponen las siguientes cuestiones técnicas: golpes de puño, patadas, coordinación de fuerza, respiración, equilibrio, postura, correcto giro de cadera y movimiento de las extremidades.

Para la práctica de este arte marcial resulta condición sin equanom la utilización de una vestimenta especial que consiste de un uniforme que se encuentra compuesto por una chaqueta, pantalones y un cinturón o faja. Tanto la chaqueta como los pantalones son de color blanco, en cambio, lo que sí variará son los colores de los cinturones, estando los mismos estrechamente vinculados a la categoría o grado que se va alcanzando a través de la práctica sistemática del mismo. Los cinturones son siete y se comienza con el de color blanco que distinguirá a los principiantes y a este le seguirán, en orden de importancia, el amarillo, naranja, verde, azul, marrón y negro, que es el máximo color a alcanzar por quien práctica el deporte y quiere consagrarse en lo más alto. Pero una vez alcanzado el cinturón negro, el karateka, tal como se denomina a quien practica karate, seguirá aumentando progresivamente su categoría en grados, llamados danes y existe hasta el décimo dan.

Pero el Karate no se reduce únicamente a posturas, movimientos o golpes, es decir, a la cuestión estrictamente técnica, sino que el mismo se encuentra motivado por principios y objetivos altruistas como ser: rectitud, coraje, bondad, desprendimiento, sinceridad, honor, modestia, lealtad, autodominio, generosidad, paciencia, imparcialidad, integridad, entre los más destacados

2. CONTENIDOS

- Aprendizaje de la Técnica Básica o Kihon
- Aprendizaje de las Katas y sus aplicaciones marciales (Bunkai)
- Kumite

- Defensa Personal

3. OBJETIVOS GENERALES.

CONDICIÓN FÍSICA: Desarrollo de habilidades físicas encaminadas al diestramiento en el arte del Karate y también de la vida en general, permitiendo un mayor grado de progreso y libertad de acción motriz.

DOMÍNIO TÉCNICO: Desarrollo óptimo de la calidad técnica del alumno.

ESTABILIDAD PSÍQUICA: Desarrollo de la capacidad de afrontar con decisión todo tipo de situaciones.

RELACIÓN SOCIAL: Práctica de la cortesía. Desarrollo de la consideración hacia los demás. Respeto. Diversión constructiva. Colaboración. Sentido de la responsabilidad.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- A Nivel psico-motor

- Desarrollo de la flexibilidad
- Desarrollo del equilibrio y la coordinación
- Control postural
- Secuenciación motora
- Simultaneidad
- Esquema corporal
- Estimulación táctil
- Control de la respiración
- Lateralidad
- Independencia muscular segmentaria
- Velocidad de reacción
- Atención
- Memoria Espacial
- Regulación de la actividad

- A nivel cognoscitivo

- Estimulación de la memoria a todos los niveles
- Estimulación perceptiva
- Estimulación propioceptiva

A. Nivel psicológico

- Desarrollo del autocontrol
- Desarrollo de la motivación interna

- Desarrollo de la concentración
- Desarrollo de la constancia
- Desarrollo de la capacidad de superación
- Autoestima

B. Nivel afectivo-social

- Práctica de la cortesía
- Desarrollo de la consideración hacia los demás
- Respeto
- Diversión constructiva
- Colaboración

5. METODOLOGÍA

Inicialmente se tratará de que los alumnos adquieran las condiciones psicomotrices (tales como resistencia, velocidad, flexibilidad, fuerza y coordinación) y valores necesarios para desarrollar un entrenamiento completo y conseguir un aumento de sus capacidades que les permitan realizar la actividad correctamente a lo largo del curso, mientras se inician o amplían sus conocimientos de Kárate. Progresivamente se irán desarrollando técnicas específicas de base al principio hasta combinaciones más avanzadas por medio de los Katas, enfocando también dicho entrenamiento en el plano de la competición a aquellos alumnos que lo deseen.

Al final de cada cuatrimestre se realizará un examen de grado de acuerdo con los baremos de cinturón, en el que los alumnos pondrán a prueba sus conocimientos y habilidades.

6. ESTRUCTURA DE UNA CLASE TIPO

1. **SALUDO:** Demostración mútua de respeto y cortesía hacia el profesor y compañeros.
2. **CALENTAMIENTO:** Trabajos de coordinación, memoria, velocidad de reacción, estiramientos...
3. **KIHON O TÉCNICA BÁSICA:** Trabajo de posiciones, técnicas fundamentales,...
4. **KATAS, BUNKAI, DEFENSA PERSONAL:** Aprendizaje en profundidad de las katas básicas y superiores, y sus aplicaciones a la Defensa Personal.
5. **KUMITE:** Conocimiento de los tipos de kumite tanto en su vertiente tradicional como deportiva.
6. **FORMACIÓN FÍSICA:** Fortalecimiento general del organismo mediante gimnasia equilibrada y compensada, encaminada a la práctica del Kárate.
7. **VUELTA A LA CALMA: ESTIRAMIENTOS, formas de TAI-CHI sencillas, CHI-KUNG, RELAJACIÓN.**

Luis Pérez Segura
Profesor Artes Marciales
Psicólogo