

## **PET PROMOVE CURSO DE EXTENSÃO EM KARATE**

Coordenador: ALBERTO DE OLIVEIRA MONTEIRO

O presente trabalho tem o objetivo de divulgar as ações de extensão relativas à modalidade Karate, ocorridas na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Sendo uma disciplina de luta formulada sob as matrizes culturais orientais e tratada pelos seus idealizadores como um caminho de vida, o Karate, dentro de um curso de extensão, busca desenvolver um programa onde são ministradas práticas para a saúde integral visando o desenvolvimento das diferentes dimensões do viver. O objetivo do projeto de extensão em Karate é difundir, junto à comunidade acadêmica da UFRGS, a prática cultural-esportiva do Karate, oportunizando vivências nas técnicas de combate, defesa pessoal, exercícios respiratórios e de meditação, além de conhecimentos sobre a história, filosofia e espiritualidade dos povos orientais que contribuíram para a formulação das bases do chamado "Caminho das Mãos Vazias". A realização do projeto justifica-se por proporcionar a integração dos estudantes por meio do esporte, reunindo funcionários e alunos de diversos cursos da UFRGS. O Karate-Do é uma disciplina de desenvolvimento pessoal através de práticas corporais, que visam obter ganho máximo do corpo e da mente sem prejuízos à saúde. Seguindo os modelos clássicos e atuais de aulas, os alunos trabalham seus corpos e seus valores morais através das práticas de Kihon, Kata e Kumite. O projeto tem seu início no mês de Março e seu fechamento se dá em Dezembro de cada semestre letivo. O ano de 2011 representa a quarta edição do projeto que teve início em 2008. O formato se organiza em oficinas semanais com aulas aos sábados, com duração de 3h. As aulas são ministradas no Ginásio Bugre Lucena - Lutas e suas atividades possuem um caráter de treinamento marcial, porém com caráter de participação e não competição ou rendimento. Através deste trabalho espera-se que os praticantes tenham um aumento da força e da potência muscular, ganhos de coordenação motora, elevação da condição cardiorrespiratória, aumento nos níveis de concentração e autoconhecimento. Promovendo parcerias com atletas convidados de nível nacional e internacional de Karate busca também proporcionar uma abordagem de temáticas diversificadas e de alto nível técnico a serem oferecidos aos alunos. O curso possui um planejamento a ser desenvolvido durante o período de cada edição, no qual trabalham-se os fundamentos (Kihon), exercícios formais (Kata) e suas aplicações (Bunkai), além das práticas de luta (Ippon Kumite, Jiyu Kumite e Shiai Kumite) e defesa pessoal (Goshin Jutsu) do estilo Shotokan de Karate. Propõe-se igualmente a implementar exercícios complementares

(Tanren-ho) que seriam mais focados na parte respiratória (Ibuki) e de uso da vitalidade para aumento da capacidade defensiva e ampliação da consciência (Qi Gong). A partir de um cronograma de atividades que ocorrem uma vez por semana. Cada sessão de treinamento inicia às 14h dos sábados perdurando até as 17h. O estudo teórico dos alunos se efetiva através de polígrafos enviados por meio digital e conta-se com a exibição de filmes em aula os quais se constituem em instrumentos que apontamos como parte importante do processo, pela capacidade de sensibilizar outras esferas do ser que talvez não fossem tocadas pelo treinamento no ginásio. Os estudos presentes na literatura nos levam a perceber a importância do preparo psicológico de atletas, através de vídeos e palestras, sendo especialmente levados em consideração no planejamento para que esse recurso também fosse explorado. O Curso de Extensão em Karate UFRGS propõe-se, portanto, a promover através desta modalidade, uma integração entre alunos e funcionários de vários cursos da UFRGS. Busca através da prática cultural-esportiva do karate desenvolver um programa onde são ministradas práticas para a saúde integral visando o desenvolvimento das diferentes dimensões do viver. Onde são oportunizadas vivências em Kihon (fundamentos), Kata (exercício formal) e Kumite (luta). Além de conhecimentos sobre meditação, história, filosofia, exercícios respiratórios, técnicas voltadas ao combate e a defesa pessoal que se tornam imprescindíveis para a compreensão do "Caminho das mãos Vazias".