

PET OPORTUNIZA: VIVÊNCIAS EM KARATE E KOBUDO

Coordenador: JANICE ZARPELLON MAZO

O projeto é uma parceria do Programa de Educação Tutorial (PET) da ESEF com a Coordenação de Esportes da UFRGS. Consiste em oferecer oficinas de Karate-Do e Kobudo para a comunidade universitária da UFRGS. O objetivo geral do projeto é difundir junto a comunidade universitária práticas e princípios das artes marciais de Okinawa. Justifica-se este projeto por ser uma atividade que busca a integração dos universitários, através do esporte. Além disso, a disciplina de Karate-Do não vem sendo oferecida pelos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física, mesmo sendo a arte marcial mais praticada no mundo e desporto reconhecido pelo C.O.I. Esta ação de extensão passou por três etapas, sendo estas o planejamento, inscrições e a realização. O Planejamento (Etapa I) ocorreu de 20/11/2007 até 20/12/2007, acontecendo das 13:30 às 14:30, com carga horária total de 10h, na Sala do PET ESEF. As Inscrições (Etapa II), ocorreram de 17/03/2008 até 11/06/2008 08:30 às 17:30, na Sala do PET ESEF e antes da aula no ginásio 2 da Escola de Educação Física. A Realização (Etapa III), ocorre de 03/05/2008 até 20/12/2008, das 14:00 às 18:00, totalizando 108h, realizadas no Ginásio 2 da ESEF/UFRGS. o Curso é coordenado pela Prof. Dra. Janice Zarpellon Mazo e ministrado pelo acadêmico Tiago Oviedo Frosi. Auxiliam na Execução do projeto os membros da Equipe Universitária de Karate UFRGS: Denise Pivatto Marzec, Everton Eduardo Dellamora Raubustt, Guilherme dos Santos Haupenthal e Vanessa Fischer da Silveira Fischer. Auxilia ainda na execução do projeto, o professor Gabriel Bezerra de Oliveira, Professor de Educação Física e árbitro da Federação Gaúcha de Karate. As oficinas são realizadas semanalmente, aos sábados, das 14h às 18h, no ginásio 2 da ESEF/UFRGS. O curso divide-se em 4 módulos. No primeiro módulo são trabalhadas as técnicas fundamentais das 5 linhas que originam os mais de 70 estilos de Karate, sendo estas: Shuri-Te, Naha-Te, Tomari-Te, Ryuei-ryu e Uechi-ryu. No segundo módulo são trabalhados os Kata fundamentais das 5 escolas de Karate mais importantes atualmente, falando de suas técnicas, história e aplicações no combate. Estas escolas são o Shotokan, o Goju-ryu, Shito-ryu, Wado-ryu e Ryuei-ryu. No terceiro módulo trabalham-se aspectos intrínsecos do Karate, como desenvolvimento neuro-motor, treinamento, aspectos espirituais, técnicas de reanimação e pontos de pressão. No último módulo serão tratados os aspectos da luta institucionalizada, como um resultado de todo o treinamento de base nos fundamentos, kata e teorias. Dentro deste módulo serão trabalhadas as estratégias, aplicação prática das técnicas,

treinamento de luta individual e em massa, além das regras de competição do Karate-Do. O Karate é uma arte marcial originada a partir das técnicas de defesa pessoal sem armas de Okinawa (Japão), e tem como base a filosofia do Budô japonês (filosofia que busca, através das artes marciais, promover o desenvolvimento do bom caráter no praticante). O Karate de torneio é um jogo de reflexos que exige timing, velocidade, técnica, estratégia, camaradagem e controle, onde prevalecem honra, lealdade e senso de compromisso. Não existindo registros exatos do início das artes marciais, sabe-se que a origem da maioria das técnicas é chinesa, datando de aproximadamente 10 mil anos atrás. Houve, também, grandes influências de artes japonesas. Isso se deveu a Okinawa localizar-se num ponto estratégico entre os países do extremo oriente, sendo, assim, grande centro comercial. A evolução das técnicas do Tode ou Okinawa-Te, como também era chamado, se deveu à proibição do porte de armas pela população comum, durante o reinado da Dinastia Sho e do domínio do Clã Satsuma de Kyushu. Os camponeses (heimin) desenvolveram, então, métodos de combate desarmado (Tode ou Karate primitivo) e de combate usando ferramentas rurais como armas (Kobujutsu). O Karate, evoluído das técnicas primitivas do Tode, passou a ser parte das disciplinas obrigatórias das escolas de Okinawa no início do século XX. Alguns anos depois o Imperador Hirohito convida o mestre Gichin Funakoshi a demonstrar o Karate em Tóquio, no 1º Festival Atlético Nacional. A partir daí o Karate foi difundido pelo mundo pelos esforços dos mestres Gichin Funakoshi (Shotokan), Kenwa Mabuni (Shito-ryu), Chojun Miyagi (Goju-ryu), Hironori Ohtsuka (Wado-ryu) e seus dedicados discípulos (dentre eles Masatoshi Nakayama, Hirokazu Kanazawa entre outros). O ensino do Karate tem como objetivo principal a formação de bons cidadãos. Através dos ensinamentos e de diversos exercícios específicos, e em grupo, se trabalha, ao longo do tempo, esse aspecto. Ao longo do treinamento, pode investir-se também nos jovens talentos, ensinando o esporte e, talvez, partindo para a possibilidade de formar equipes de competição. Constituindo uma competição muito dinâmica e 'plástica', O Karate atrai cada vez mais pessoas, tendo, nos últimos 2 anos, aumentado em 12 mil o número de praticantes no Rio Grande do Sul. Como esporte, o Karate vem ganhando novos adeptos a cada ano, tendo ao redor do mundo mais de dez milhões de atletas federados e cinquenta milhões de praticantes, sendo destes 65% crianças. Em 1999 o Karate foi reconhecido como modalidade olímpica pelo C.O.I., e atualmente possui mais de 170 países organizados em confederações ligadas ao C.O.I. que regulamentam este esporte. O Karate aguarda a oportunidade de ingressar no programa dos Jogos Olímpicos de Londres como esporte de apresentação, em 2012. O Kobudô de Okinawa é uma prática muito antiga. Treinada irmãmente ao Karate (na época chamado ToDe), utilizava as ferramentas agrícolas

como armas contra o aparato samurai da época. Entre os objetos mais comuns estava os batedores de arroz [nunchaku e sansetsukon], varas [Bo e Jo], Foices [Kama], Linhas de pesca [surujin], manivelas de moínho [tonfa], ancinhos [sai], remos [yieku] e enxadas [kuwa]. Entre os benefícios proporcionados por estas artes marciais estão: Aumento da força e potência muscular; Ganhos de Coordenação Motora; Elevação da condição cardiorrespiratória; Aumento nos níveis de concentração; e Autoconhecimento. O grupo PET - Educação Física pretende dar a comunidade acadêmica não apenas a oportunidade de vivenciar praticas marciais que hoje não são contempladas no currículo da Educação Física e no Programa de cursos e atividades de extensão, mas também apresentar alguns aspectos de história e cultura do Japão e de Okinawa inerentes ao Karate e Kobudô.