

# COLEGIO TERESIANO DE BOGOTA

## Escuelas deportivas

### Kyokushin® Karate

El presente documento contiene los lineamientos del proyecto de la Organización Internacional de Karate Kyokushin® Kai Colombia, cuyo propósito consiste en formar grupos de entrenamiento del Karate Kyokushin en la comunidad perteneciente al Colegio Teresiano en la ciudad de Bogotá

#### 1. NUESTRA ORGANIZACIÓN

La Organización Internacional de Karate Kyokushin® Kai Colombia, es una organización cuyo objetivo principal es fomentar y difundir el Kyokushin® Karate y su lineamiento original en Colombia. Siguiendo los principios y reglamentos de la South American Kyokushin® Karate Organization (bajo la dirección del Shihan Francisco Filho) y la IKO Kyokushin® Kai Kan (bajo la dirección del Kancho Shokei Matsui).

#### MISIÓN

- Promover y difundir el Kyokushin® karate en Colombia.
- Fomentar la creación de escuelas de formación a nivel nacional.
- Brindar a la sociedad posibilidades de desarrollo integral
- Llevar a la Kyokushin® Colombia a un lugar destacado, en el ámbito Marcial Latinoamericano e internacional.
- Propiciar que la práctica de Kyokushin® Karate se consolide para los integrantes de nuestra organización como una forma y proyecto de vida.

#### VISIÓN

- Nuestro compromiso es brindar a las personas la posibilidad de descubrir y desarrollar por medio del Kyokushin® Karate el máximo de sus potencialidades física, mentales, espirituales, ayudándoles así a consolidarse como parte activa de nuestra sociedad.
- Fomentar los sentimientos de amistad y entendimiento internacional.

## ¿QUE ES KYOKUSHIN® KARATE?

Kyokushin® Karate es una modalidad de Karate tradicional Japonés, cuyo significado deriva de las palabras “Kyoku” (lo que nos guía), “Shin” (verdad o realidad) que se puede interpretar como lo que nos guía hacia la verdad. Este estilo de karate fue creado por Masutatsu Oyama, y su objetivo radica el desarrollo de las cualidades humanas por medio del combate real, para lo cual se requiere desarrollar una gran capacidad física y un fuerte control corporal y mental.

Actualmente la Kyokushin Kai Kan es tal vez la organización de karate más grande del mundo, actualmente se practica en más de 140 países, cuenta con más de 12´000.000 de instructores a nivel mundial.

### ¿Por qué KYOKUSHIN® Karate ?

KYOKUSHIN® KARATE es reconocido en la actualidad a nivel mundial como uno de los principales estilos de Artes Marciales, esto gracias al gran trabajo de difusión y control de calidad que ha venido realizando la International Karate Organization (IKO) Kyokushin Kai Kan, a nivel mundial con sus instructores, garantizando así un óptimo nivel pedagógico, técnico y filosófico.

Adicionalmente, cabe resaltar que a nivel internacional el karate ha sido reconocido como una práctica que aporta importantes beneficios para población vulnerable tal como la adultez mayor (vejez) o la juventud. Es así como, por ejemplo, en Alemania y República Dominicana estudios médicos y psicológicos demuestran cómo este arte marcial repercute positivamente sobre aspectos relacionados con la prevención y curación de molestias físicas, mentales y emocionales, en el caso de las personas adultas mayores<sup>1</sup> y en el adecuado uso del tiempo libre, para el caso de la población joven<sup>2</sup>.

## 2. NATURALEZA DEL PROYECTO

---

<sup>1</sup> Información tomada de: Karatedominicano. Recurso electrónico. Disponible en: <https://karatedominicano.wordpress.com/2013/03/08/el-karate-en-la-tercera-edad/>; y, Deutschewelle. Recurso electrónico. Disponible en: <http://www.dw.de/golpes-saludables-c%C3%B3mo-el-karate-estimula-a-personas-de-edad/av-15955745> (Consulta: 2014, Abril 17).

<sup>2</sup> Asociación Sudamericana de Artes Marciales de Argentina. Recurso electrónico. Disponible en: <http://www.asamargentina.com/introduccion.php> (Consulta: 2014, Abril 17).

## **A. Descripción del proyecto**

Este proyecto se realiza con el fin de dar opciones para la utilización del tiempo libre a los niños, jóvenes y adultos, sin distinciones de sexo, dando también la oportunidad de combatir el estrés, formarse física, mental e intelectualmente y a la vez se aplica como una gran forma de defensa personal.

Se busca dar a conocer el verdadero concepto del Karate Do, teniendo en cuenta su filosofía de arte marcial no solamente como deporte sino como un sistema de formación integral, física y mental.

## **B. fundamentación**

Actualmente, unos de los principales problemas de nuestra población es el de la utilización del tiempo libre, ya que no se encuentran suficientes opciones, que a su vez llene expectativas tanto en niños, como jóvenes, como en adultos y fomenten en ellos valores, en el humanismo y en la identidad.

Otra de las dificultades es la falta de preparación para enfrentar desafíos a los cuales se ven expuestos diariamente, por ejemplo la inseguridad, la droga, el alcohol, accidentes y demás.

El Kyokushin Karate, se caracteriza por una exigente preparación física, logrando a través de esta, la formación del ser, un equilibrio entre la mente, el espíritu y el cuerpo, a diferencia de otros estilos que se han dedicado exclusivamente a la parte física.

El Karate no se debe tomar como un juego o solo como un deporte o forma de combate, sino como una manera de disciplinar el cuerpo y la mente, a fin de mejorar el espíritu y así alcanzar la unidad de estos, logrando una mejor preparación para formar parte de nuestra sociedad.

## **C. Objetivos**

Desarrollar en las personas hábitos de disciplina que les permita canalizar su energía en forma positiva desarrollando su autocontrol, frenando así toda posibilidad de comportamientos agresivos o violentos.

Elevar su formación a nivel físico y humano, contribuyendo a la formación de su conciencia sobre la base del respeto, la valoración por el otro y la responsabilidad en todas sus actividades tanto laborales como en sus actividades diarias.

Disponer a las personas para la formación de un conjunto de valores y desarrollo intelectual, que los mantiene alejados de vicios y actividades nocivas para la sociedad.

Brindar una herramienta para manejar el estrés, que ayuda a la persona a estar en sus sentidos para confrontar, no eludir las dificultades y disfrutar realmente de sus actividades.

Difundir la práctica del Karate como un medio que contribuye, no solo a la educación física sino al desarrollo de una forma de vida.

#### **4. METODOLOGÍA**

El programa está diseñado en 2 etapas de formación, sin que necesariamente se puedan ajustar o grupos de acuerdo a las inscripciones:

##### **KARATE INFANTIL:**

Esta es la etapa de los 5 a 10 años, comienzan a tener un ingreso real dentro del camino de Karate, inician formalmente su aprendizaje de formas figuras, técnicas, que les permiten adentrarse dentro de lo que es la disciplina del arte marcial (Budo).

En estos grupos, la disciplina y fortalecimiento es parte fundamental. En esta etapa ya inician su proceso de exámenes, pasando a través de diferentes grados propios de nuestro estilo.

##### **KARATE JUVENIL Y ADULTOS**

Comprende edades que van de 12 años en adelante. En esta etapa, el trabajo ya se hace de manera regular, prestando principal atención en respaldar y guiar al joven practicante, principalmente en las etapas de combate y competición.

En el caso de jóvenes, el desarrollar un Budo (arte Marcial) los mantiene alejados de los malos hábitos y les permite dar una ocupación real a sus tiempos libres.

En esta modalidad el participante se encontrará con un entrenamiento altamente exigente de acuerdo a su nivel personal, llevando a los practicantes a retarse a sí mismos.

## **5. INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO**

Además de los indicadores de evolución propios de los alumnos en el Karate, los cuales son visibles para ellos y sus familias, usaremos los siguientes indicadores:

### **A. Demostraciones**

Una vez coordinada la actividad de enseñanza, se harán demostraciones periódicamente en las que participarán los alumnos y demás practicantes afiliados a la organización. Con el fin de mostrar los progresos alcanzados y motivar al resto de la comunidad a participar en la actividad.

### **B. Exámenes para cambio de grado**

Estos servirán para medir y cualificar el desarrollo obtenido por cada alumno a nivel individual, constituyendo uno de los principales indicadores para evaluar el progreso del grupo.

### **C. Campeonatos**

Estos servirán como fogueo para los alumnos y la vez servirá para elevar sus niveles de autoestima y seguridad en sí mismos.

### **D. Otros**

El colegio podrá crear los indicadores que consideren necesarios para medir el progreso del proyecto.

## **6. DETERMINACIÓN DE LOS RECURSOS NECESARIOS**

### **A. Recursos humanos**

Instructor: Nuestra organización cuenta con un Staff de instructores perfectamente preparados y avalados por la organización internacional de Karate Kyokushin Kai Kan, garantizando una gran calidad técnica y humana. Como somos una organización internacional también se contará con Dojos (sitios de entrenamiento) y eventos a nivel internacional. El gran grupo humano que conforma nuestro equipo de instructores garantiza la continuidad del proyecto, en caso de incapacidad o no poder continuar alguno de los instructores.

## **B. Materiales y espacios requeridos**

Las clases, de acuerdo a las necesidades de la población objetiva, podrán ser tomadas en el sitio asignado por el colegio para tal fin. En este caso, inicialmente se requiere de un salón amplio o un espacio abierto, para luego poco a poco dotarlo de todos los implementos necesarios para su práctica como tulas, protectores, espejos, etc.

Los alumnos pueden comenzar sus prácticas utilizando sudadera o pantaloneta, para posteriormente adquirir los uniformes, el uniforme es obligatorio sólo a partir del primer examen.