



Francisca Ferrer Garcia
4º Dan Uechi Ryu Karate-Do

L'esport és una activitat cultural que, practicada justa i equitativament:

- Enriqueix la societat i l'amistat.
- És una activitat que ofereix als individus l'oportunitat de expressar-se i conèixer-se millor.
- De realitzar l'èxit personal, adquirir habilitats i demostrar la seva capacitat.
- L'esport és una activitat social i agradable, que fomenta la salut i el benestar.
- L'esport fomenta la participació, integració i responsabilitat en la societat, i contribueix al desenvolupament de la comunitat.



Consell Britànic de l'Esport amb el suport del Comitè Olímpic Internacional
(Maig de 1994).

El present Manifest pretén implicar totes les persones, organismes, institucions o entitats públiques i privades relacionades directament o indirectament amb l'activitat física i l'esport perquè s'adhereixin al que aquí s'exposa i, en l'àmbit de les seves competències, incorporin les propostes que en ell es fan.

Karate Girl



L'esport i les activitats esportives formen una part essencial de la cultura de cada nació. No obstant això, tot i que les dones i noies formen més de la meitat de la població mundial, el percentatge de la seva participació en l'esport, encara que varia de país a país, és sempre inferior al percentatge dels homes i nois.



- Les experiències, els valors i les opinions de les dones poden enriquir, realçar i desenvolupar l'esport.



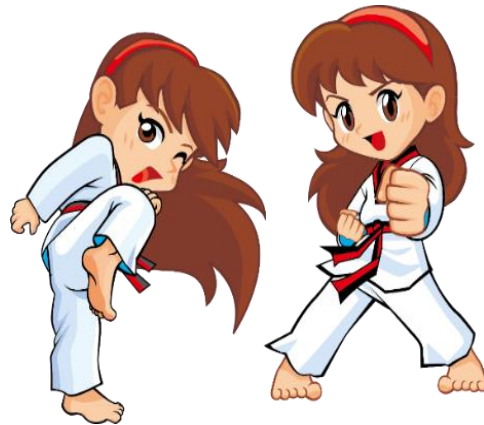
- Igualment, la participació en l'esport pot enriquir, realçar i desenvolupar la vida de cada dona.



L'objectiu predominant és el desenvolupament d'una cultura esportiva que permeti i valori la plena participació de les dones en tots els esports i en tots els aspectes de l'esport.



- La participació femenina en l'esport està influïda per la diversitat d'activitats disponibles.
- Les persones responsables de la provisió d'oportunitats i de programes esportives han de proveir i promoure activitats que responguin a les necessitats i ambicions de les dones.



- Resulten evidents els avanços socials de les dones en tots els àmbits, però tot i l'aparent igualtat d'oportunitats entre homes i dones, hi ha encara obstacles que dificulten la igualtat efectiva. L'esport, com a activitat plenament integrada en la nostra societat, no és aliè a aquesta realitat.





L'esport i l'activitat física, per la seva potencialitat educativa i mediàtica, constitueixen un motor de canvi social i contribueixen des de fa temps a promoure la igualtat entre dones i homes. No obstant això, les dades dels estudis més recents en aquest àmbit reflecteixen que encara hi ha diferències importants pel que fa a la participació i representació femenina en les diferents esferes de l'esport.



Reflectir en els mitjans de comunicació una imatge positiva de les dones en l'esport, diversificada, exempta d'estereotips de gènere i com a models d'èxit personal, professional i social.





La pràctica del Karate entre les dones no és un fenomen modern.

En el Japó de principis del segle XX, època dels inicis del Karate, molts mestres es van manifestar a favor que practiquessin.

"La pràctica del Karate no discrimina entre homes, dones, ancians o nens.
Forts o febles, tots poden practicar seleccionant les tècniques i formes apropiades a la seva condició física".

Chojun Miyagi sensei en 1936



"La meva dona va arribar a tenir un profund coneixement de l'art del Karate(1955).

Funakoshi sensei en 1955



"La defensa personal per a dones, d'alguna manera fa l'efecte de portar a la dona a la pèrdua de la seva gràcia natural, cosa que no és en absolut cert. Ment sana en cos sa és una dita aplicable no només als homes, sinó també a les dones.

Funakoshi en 1935



"L'entrenament és també una excel·lent forma d'exercici saludable i pot contribuir al cultiu de la bellesa física general d'aquelles dones que són propenses a portar una vida sedentària." Una dona seguidora del Karate no somiaria amb tractar de prevaler sobre el seu marit.

Sabem molt bé que el Karate pot millorar l'aparença física de les noies i de les dones joves, tant és així que molts pares porten a les seves filles perquè se'ls ensenyi l'art. També per a la salut.



Funakoshi en 1955



Fins a mitjans dels anys 20 al Japó no van començar a existir classes exclusivament per a dones.

En els anys 30 les classes de Karate i de defensa personal en general, es van promocionar en diferents àmbits com l'educatiu i el laboral, el que no indicava que tot i així estigués ben vist. En els anys 50 comentava Funakoshi sensei:

"Crec que hi ha moltes més dones que practiquen Karate, el que em sembla que és bo".





"L'objectiu de les arts marcial ha estat sempre defensar-se i no atacar als altres, i en el cas de la defensa personal femenina, això és especialment cert. Si la dona, que és físicament més delicada que l'home, intenta contestar a l'atac d'un rufià amb força física, és gairebé impossible per a ella sortir airosa. A través del coneixement de la defensa personal és possible escapar fàcilment del perill". El mestre Funakoshi



La consideració general de la inferioritat física de la dona davant l'home, també ha estat un argument esgrimit per tots dos sexes per justificar la idea que la pràctica del Karate, i de qualsevol altre sistema de lluita, és poc útil per a l'autodefensa de la dona.





La relativa debilitat de la dona, en tractar de protegir-se d'un oponent més fort, s'ha de veure pal·liada per tècniques ràpides i especialment precises al atacar punts vitals.

Per aconseguir això cal practicar regularment; d'una altra manera, en el moment del perill real pot dubtar o posar-se nerviosa i augmentar el perill en comptes d'evitar-ho.



S'hauria de començar per practicar les formes i les tècniques bàsiques i amb el temps, a mesura que va augmentant el nivell d'habilitat, entrenar-se al combat, tractant d'imaginar les situacions més comuns amb les que pot trobar-se la dona, practicant-amb constància, de manera que en el cas d'una situació perillosa pugui escapar sense cap perjudici.



Una dona amb algun coneixement del Karate pot defensar-se contra un possible assaltant, fins i tot si es tracta d'un home fort.

El secret està en l'entrenament, en l'adquisició de les qualitats necessàries tant per defensar-se com per evitar el conflicte.

La pràctica contínua:

- Genera confiança i determinació en la nostra acció.
- Ens fa conscients de les nostres limitacions i debilitats.
- Ens dóna una oportunitat de superar-les o de compensar-potenciant les nostres avantatges i fortaleeses.



Com ja sabreu, l'activitat física, té molts beneficis, entre ells:

- Prevé malalties.
- Millora la qualitat física i el funcionament de l'organisme.
- Augmenta l'esperança i la qualitat de vida
- Ajuda a dormir millor.
- Afavoreix les relacions socials i fomenta valors positius.
- Millora la salut mental.
- Millora la memòria i la capacitat d'aprenentatge i el rendiment escolar.



Som el CLUB D'ARTS MARCIALS SANTA COLOMA DE CERVELLÓ que hem volgut estar presents en el PLA D'IGUALTAT que es desenvolupa en Santa Coloma de Cervelló. Ho compartim amb tots vosaltres a través del nostre esport, el karate.

Desitgem que el nostre granet de sorra sigui per promoure realment la igualtat entre dones i homes.

En aquest món del karate podem dir que no hi ha dones que siguin Mestres de karate i justament nosaltres podem destacar en aquest aspecte.

Esteu tots i totes convidats!!

Arts Marcials Tradicionals Santa Coloma de Cervelló

artsmarcialssantacoloma@gmail.com

Correu electrònic: artsmarcialssantacoloma@gmail.com

Lloc web: amtsc.wordpress.com/

Telf: 670 427 140