KUNG-FU

FUNDAMENTACIÓN

Kung-fu es un término que se usa en occidente para referirse a las artes marciales de China. El término utilizado en China es wushu.

Se define como una habilidad adquirida a través del tiempo, con esfuerzo, dedicación y continuidad. Por este motivo, no es exclusivo de las artes marciales, sino de cualquier actividad que se realice procurando hacerlo de la mejor manera posible, sin embargo, adquirió su connotación asociada a las artes marciales por el contacto con los occidentales, quienes lo tradujeron como 'Trabajo Continuo'.

Actualmente, en occidente, la palabra kung-fu se utiliza para referirse al arte marcial chino tradicional, mientras que la expresión "wushu" alude al "sistema deportivo del kung-fu moderno", lo que también se conoce como "kung-fu olímpico", es decir, un deporte de alto rendimiento con proyección a las Olimpiadas, el cual está más orientado a la salud, el mejoramiento del estado físico y la demostración gimnástica que a la aplicación marcial (por lo mismo, es una adaptación con movimientos más vistosos, y a menudo acrobáticos, de las formas). Paralelamente al wushu de exhibición, se ha constituido un sistema de combate deportivo del kung-fu, llamado sanda, que permite técnicas de boxeo, pateo y lucha (lances, derribos y proyecciones), sin embargo excluye técnicas de estrangulamiento, luxaciones y combate de piso.

OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de kung-fu son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la coordinación
- Mejorar la fuerza muscular
- Mejorar la autoestima y la seguridad en sí mismo
- Mejorar la autodisciplina y el autocontrol
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento
- Reducir la ansiedad ante situaciones peligrosas
- Divertir y socializar

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructurarán en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

   Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

   Esta fase durará entre 10 y 15 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

   Se desarrollarán las explicaciones, demostraciones, prácticas y supuestos de acción propios de la sesión, atendiendo especialmente a la progresión metodológica, y por supuesto al nivel del grupo de usuarios. Generalmente, en todas las sesiones se comenzará recordando y reforzando el aprendizaje de las sesiones.

   La duración de esta fase será entre 55 y 60 minutos.

3. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

   Por último, dentro de esta fase el monitor entablará relación con los usuarios para recibir feedback, como forma de evaluar el planteamiento y desarrollo de la sesión, así como el nivel de satisfacción.

   La duración será entre 15 y 20 minutos.