



FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Fundada em 06 de Abril de 2001 – Oficializada em 15/06/2001

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo

www.fetesp.com.br

RESUMO

As crianças e os adolescentes necessitam de abundância de oportunidades numa variedade de atividades motoras vigorosas e diárias com o objetivo de desenvolver suas capacidades singulares de movimentos, contribuindo para a formação de um cidadão apto a participar de programas esportivos em geral e de um consumidor crítico em relação a espetáculos esportivos e informações veiculadas pelos meios de comunicação. É fundamental que eventuais restrições à participação em competições no esporte não sejam interpretadas como restrições à prática de atividades esportivas em geral.

Dentro de nossas atribuições, nós professores de Tae Kwon do, devemos dar subsídios para que nossas crianças tenham um melhor desenvolvimento tanto físico como mental. Através de estudos tenho como objetivo demonstrar os benefícios que o TKD traz para o desenvolvimento infantil.

O termo Arte Marcial, não significa apenas guerrear ou lutar contra seu oponente ou adversário. A Arte Marcial está relacionada à luta interna, geralmente as pessoas que praticam artes marciais se empenham para alcançar um maior grau de disciplina, com propósitos de se superar dia-a-dia, não apenas tecnicamente, mas também mentalmente e espiritualmente.

O Taekwondo é uma arte marcial que está claramente ligada à educação física pelos seus movimentos rítmicos, coordenação de membros inferiores (mmii) e membros superiores (mmss), flexibilidade, força, potência, equilíbrio, resistência, velocidade de reação, percepção, agilidade, mobilidade articular e autoconfiança. O TKD induz também o conhecimento do próprio corpo de seus praticantes. Embora todos esses fatores sejam de elevada importância, há um outro de maior importância, um dos objetivos tanto do TKD quanto da Educação Física é tornar um adulto crítico e autocrítico, ele deverá saber observar e ser capaz de encontrar benefícios e eficiências em qualquer atividade presenciada e/ou praticada por ele, porém para tornar-se um adulto crítico, esse adulto deverá ter tido uma vivência motora substancial em sua infância e adolescência.

Resistência aeróbia:

A capacidade de resistência aeróbia das crianças, visto de forma relativa corresponde à do adulto BUHL/GUERTELER/HAEKKER (1983). No decorrer do treinamento, o coração da criança, apresenta um desenvolvimento harmonioso. Com o aumento do comprimento das fibras cardíacas, a frequência cardíaca diminui junto com a hipertrofia condicionada ao crescimento e treinamento, o trabalho cardíaco torna-se progressivamente mais efetivo e econômico.

Absorção de oxigênio:

A capacidade de absorção máxima de oxigênio, em crianças treinadas tem valores em torno de 60 ml/kg sendo que o valor normal para a criança não treinada é de 40 – 48 ml/kg LABTIZKE/VOGTE (1976). Deve-se dar especial atenção ao desenvolvimento da capacidade de resistência na infância e adolescência, uma vez que o treinamento de resistência tem de longe a maior influência sobre todos os parâmetros, que do ponto de vista da medicina esportiva permitem afirmações sobre a capacidade de desempenho.

Com a capacidade de desempenho suficientemente desenvolvida representa um melhor sistema imunológico, maior resistência contra chamadas infecções comuns.

Resistência:

Segundo pesquisa feita por FROLOW /JURKO / KABAKOVA(1976), foi feito um treinamento de resistência de 2 anos de duração com crianças de 3 a 5 anos, mostram que já na idade pré- escolar, as



FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Fundada em 06 de Abril de 2001 – Oficializada em 15/06/2001

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo

www.fetesp.com.br

crianças podem receber treinamento de resistência, sem que se precise temer conseqüências negativas, desde que o treinamento seja adequado à idade e sem pressões externas.

Força:

Muitas crianças e jovens não alcançam mais tarde sua capacidade potencial de desempenho, só porque os estímulos de desenvolvimento, estabelecidos durante o processo de crescimento para o aparelho postural e motor, foram insuficientes. Alguns autores sugerem que a prática esportiva constante é capaz de promover um crescimento aumentado da criança, há evidências que crianças ativas apresentam a densidade óssea maior do que as inativas. Vários estudos têm demonstrado aumento da força muscular após um período curto de treinamento físico resistido até mesmo antes da puberdade. **SCHIMIDT(1993)**

Velocidade:

“O que não foi desenvolvido a tempo, não poderia ser alcançado mais tarde”. Afirma BLASER (1978) Este fato salienta o significado de um treinamento mais precoce possível destes fatores físicos do desempenho.

Capacidades coordenativas:

Entre outros fatores segundo Winter 1976 “Capacidades coordenativas deficientes geralmente não são devidas à predisposição insuficiente, mas antes à pouca estimulação nos primeiros anos de vida.”

Termino fazendo uma proposta a todos os professores e mestres, façamos com que o TKD seja visto como um instrumento para o auxílio do desenvolvimento infantil, e para que isso aconteça peço com que olhemos para nossas crianças de maneira com que respeite sua maturação e não esqueçamos que as crianças não são mini adulto.

Mestre Valdemar Massa Jr