

FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO – FETESP

LUIZ CARLOS FRANCISCATTE



**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA QUE AS PROVAS DE TROCA DE FAIXA NO
TAEKWONDO SEJAM FATORES DE EVOLUÇÃO PESSOAL PARA O
PRATICANTE**

SÃO PAULO

2023

FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO – FETESP

LUIZ CARLOS FRANCISCATTE

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA QUE AS PROVAS DE TROCA DE FAIXA NO
TAEKWONDO SEJAM FATORES DE EVOLUÇÃO PESSOAL PARA O
PRATICANTE**

Monografia como requisito parcial para
obtenção do título de graduação para faixa
preta 7º Dan.

SÃO PAULO

2023

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Luiz Poloni Franciscatte e Maria Rosa de Oliveira Franciscatte (in memoriam) pelo orgulho de me ter como filho.

À minha esposa Dorothy e meus filhos, Vinícius e Raphael, que sempre me apoiam e incentivam para a continuidade das minhas escolhas.

A todos os autores e colaboradores que contribuíram para o desenvolvimento deste trabalho.

A todos os professores e mestres que direta e/ou indiretamente colaboraram para a complementação deste trabalho.

Ao meu Mestre Yeo Jun Kim por sempre me incentivar e me considerar como seu amigo.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos os Mestres e praticantes de Taekwondo, principalmente àqueles que empregam seu tempo em treinamentos sem ter em mente a busca por glórias públicas, mas sim alcançar o bem-estar pessoal, colaborando para o engrandecimento da modalidade esportiva, e, ao mesmo tempo, contribuindo para um melhor aprendizado e socialização.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA QUE AS PROVAS DE TROCA DE FAIXA NO TAEKWONDO SEJAM FATORES DE EVOLUÇÃO PESSOAL PARA O PRATICANTE

RESUMO

Este trabalho tem por objetivo a análise e o direcionamento dos critérios de avaliação, assim como os desafios impostos aos praticantes de Taekwondo pelos avaliadores durante o exame de faixa. No Taekwondo, o praticante está em processo contínuo de aprendizagem, que lhe proporciona estímulos para melhorias e desafios desde o primeiro contato com essa arte marcial até o objetivo principal, o qual é a conquista da faixa preta. Nem todos os taekwondistas treinam com foco no mundo da competição. Para aqueles que se dedicam ao esporte como prática em busca da satisfação pessoal, os avaliadores devem estar preparados para exigir a busca da excelência na apresentação dos fundamentos do esporte nos exames de faixa, mas também devem considerar as limitações físicas e patológicas de cada indivíduo nos exames de faixa para estes praticantes. Acredita-se que um histórico de desafios posicionados de forma crescente, possam auxiliar a evolução do praticante, e ao chegar no desafio principal da trajetória, a prova prática para se tornar faixa preta, esse praticante estará apto para conquistar seu objetivo.

Acreditamos que mesmo as pessoas que buscam a qualidade de vida e o bem-estar, para garantir a motivação e a evolução pessoal, esses desafios se tornam fases importantes para o praticante em busca de sua satisfação pessoal.

Palavras-Chave: Critérios de avaliação, Realização Pessoal, Taekwondo.

Abstract...

This work aims to analyze and guide the evaluation criteria, as well as the challenges imposed on Taekwondo practitioners by evaluators during the belt exam. In Taekwondo, the practitioner is in a continuous learning process, which provides stimuli for improvements and challenges from the first contact with this martial art until the main objective, which is achieving the black belt. Not all taekwondists train with a focus on the world of competition. For those who dedicate themselves to sport as a practice in search of personal satisfaction, evaluators must be prepared to demand the pursuit of excellence in presenting the fundamentals of the sport in belt exams, but must also consider the physical and pathological limitations of each individual in the belt exams for these practitioners. It is believed that a history of increasingly positioned challenges can help the practitioner's evolution, and upon reaching the main challenge of the trajectory, which is the practical test to become a black belt, this practitioner will be able to achieve his goal.

We believe that even for people who seek quality of life and well-being, to guarantee motivation and personal evolution, these challenges become important phases for the practitioner in search of personal satisfaction.

GLOSSÁRIO

- Bal kisul: Técnicas de pé
- Gub: Divisão, faixa
- Hosinsul: Técnica de defesa pessoal
- Jaiu: Livre, liberdade
- Jaiu Kyorugui: Combate livre
- Kibon: Básicos
- Dong jak: Movimentos
- Kwan jang nim: Grão-mestre
- Kyoc-pa: Quebramento
- Kyorugui: Combate
- Kyosanim: Instrutor
- Matcho: Combinado
- Poomse: Forma
- Sabômnim: Mestre
- Tae guk: Ying e Yang, Universo
- Tae guk il Jang: poomse 1 (faixa amarela – 8º Gub)
- Tae Guk Pal Jang: poomse 8 (faixa vermelha – 1º Gub)
- Tchagui: Chute

SUMÁRIO

1.0 - INTRODUÇÃO.....	8
2.0 - TAEKWONDO COMO BUSCA DE SATISFAÇÃO PESSOAL.....	10
3.0 - O LIMITE DAS COBRANÇAS.....	12
4.0 - ETAPAS DE GRADUAÇÃO NO TAEKWONDO.....	13
4.1 - Faixas coloridas.....	13
4.2 - Faixa Preta.....	14
5.0 - PREPARAÇÃO PARA EXAME DE FAIXA PRETA.....	16
5.1 - Currículo de Preparação de Faixa Preta.....	16
6.0 - AVALIADOR NO EXAME DE FAIXA PRETA.....	18
6.1 - Critérios a serem considerados no exame de Faixa Preta.....	18
6.2 - Exemplos de adaptações para cada Fundamento.....	19
6.2.1 - Poomse.....	19
6.2.2 - Kibon Donjak, Bal ki sul e Matcho Kyorugui.....	19
6.2.3 - Jaiu Kyorugui.....	19
6.2.4 — Kyoc-pa.....	19
7.0 - CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20

1.0 - INTRODUÇÃO

Este trabalho tem por objetivo a análise e o direcionamento, por parte dos avaliadores, sobre os critérios de avaliação a serem propostos aos praticantes de Taekwondo, que visam o bem-estar e satisfação pessoal.

Para Kim (2006) o “Taekwondo é uma arte marcial” cujo objetivo é o “treinamento do autocontrole para tornar a pessoa digna e respeitada pela sociedade”, proporcionando ao indivíduo benefícios como corpo e mente saudáveis.

Hoje, podemos encontrar vários tipos de praticantes de Taekwondo. São crianças, adolescentes, adultos, idosos, alguns apresentando limitações físicas e/ou cognitivas para realização dos exercícios propostos, mas com objetivos diferentes relacionados à prática, como esporte, para qualidade de vida, para manter a saúde, e todos eles colaborando para a disseminação da modalidade.

Muitos desses aprendizes têm como prioridade tornar-se um atleta de alta performance em competições, outra parcela é ser professor, e há aquele grupo que gostaria simplesmente de treinar por prazer, entendendo que o Taekwondo faz parte do seu bem-estar e realização pessoal.

Todos os grupos de praticantes terão sem sua trajetória do esporte desafios e barreiras a serem vencidas e essas barreiras estarão estruturando o aprendizado e evolução desse praticante. “É na dimensão psicológica uma história de experiências esportivas que vem desde a base, vai construindo a perseverança e a confiança desse aluno” (LIMA & MAIA 2021)

Esse grupo busca o objetivo de estar preparado para os desafios de cada graduação, tendo como meta, a longo prazo, a obtenção da faixa preta. Para estes últimos, os avaliadores devem estar preparados para exigir a excelência na apresentação dos fundamentos do esporte nos exames de faixa preta, e também considerar as limitações físicas e patológicas nos exames de faixa para estes praticantes.

Segundo Barreira 2023, a cobrança aplicada ao esportista não pode ultrapassar os limites éticos, a busca de um resultado na aula ou mesmo no próprio teste de troca de faixas pode causar danos físicos e psicológicos.

Por isso, a proposta deste trabalho planeja mostrar como podemos atender todas as categorias de praticantes, manifestar o quanto pode ser feito para uma graduação consciente, sem causar prejuízo ao que se entende como ideal para exame de graduação.

Uma revisão teórica se faz necessária para explicar que o caminho percorrido pelo praticante, desde o início como faixa branca até a obtenção da faixa preta, influencia no seu crescimento e satisfação pessoal, pois se acredita que o treinamento físico e mental intensificado, melhorar a força, a resistência, a flexibilidade e a concentração, contribuindo dessa maneira, para a satisfação do seu bem-estar.

2.0 - TAEKWONDO COMO BUSCA DE SATISFAÇÃO PESSOAL

Para Kim (2006), é possível observar que em busca pela satisfação pessoal os praticantes de taekwondo são motivados intrinsecamente e engajados no esporte, principalmente pelo social, pela diversão e pela sensação de desafios e competência, e que esses estímulos não diferem entre as faixas iniciais e pretas, pelo menos entre aqueles que continuam com uma prática regular ao longo do tempo.

A realização pessoal é um processo persistente que envolve definição de objetivos, no caso do Taekwondo, a graduação contínua por meio de treinos e trabalhos consistentes, muitas vezes difíceis, de longa duração, que exigem do esportista, perseverança constante. É um estado de reflexão no qual os praticantes compreendem que estão no caminho certo em suas vidas, vivendo de acordo com seus valores e crenças e estão realizando seus sonhos e metas, proporcionando muitos benefícios, como satisfação pessoal, autoestima, felicidade e bem-estar geral. Embora, muitos desafios apareçam no meio do caminho para o desenvolvimento do taekwondista, tais como a necessidade de superar medos e trabalhar duro para alcançar metas, o grande desafio será sempre apresentar o melhor de si, independente dos limites individuais.

É importante reconhecer seus valores e objetivos, desenvolver hábitos saudáveis e consistentes, aprender a superar obstáculos e buscar ajuda e apoio sempre que necessário. Segundo Lima e Maia (2021) esses hábitos saudáveis dependem da sociedade em que as pessoas convivem, incluindo a família, amigos e também seus comuns, ou seja, a parceria em aulas e treinamentos também se torna fonte inspiradora para que essas pessoas possam transpor seus obstáculos e assim se fortalecer como indivíduos.

Enfim, a realização pessoal é um processo individual e único que pode trazer muita felicidade e satisfação, expressado de diferentes formas, de indivíduo para indivíduo. Não é uma meta final a ser alcançada, mas sim um processo contínuo de crescimento e desenvolvimento pessoal.(CUBO UP 2019).

Como exemplo de realização pessoal, relacionamos o exame de faixa de Taekwondo, em que o aluno assim que alcança o principal objetivo que é adquirir

uma nova faixa, inicia um novo processo de desafios e aprendizados para próxima etapa, criando assim um ciclo de evolução contínuo, e com isso ele consegue associar sua evolução motora e também psicossocial.

Devemos considerar não somente o Taekwondo, mas todos os esportes para esse fim, pois para Caiusca (2018), o esporte serve como instrumento de identificação sociocultural do indivíduo, contribuindo para a formação do caráter, proporcionando sua inclusão na sociedade:

O esporte na sociedade tem uma identificação sócio cultural que identifica a prática de atividades físicas como recreativo ou profissional. Ainda reforça que estas atividades físicas podem contribuir para a formação de caráter, o desenvolvimento no âmbito de conhecimento e a inclusão do indivíduo na sociedade com segurança relacionado a autoestima.(CAIUSCA, 2018).

Caiusca (2018) explica que a prática de atividades físicas, recreativas ou profissionais, colaboram para a formação, o desenvolvimento do indivíduo na sociedade:

No âmbito social, os esportes podem ser identificados como um fenômeno sociocultural, que envolve a prática de atividades físicas com caráter recreativo ou profissional. Tais atividades também podem contribuir para a formação, o desenvolvimento e a inclusão do indivíduo na sociedade.(CAIUSCA, 2018).

Temos então que os esportes em geral, e no caso de nosso estudo, os desafios propostos se apresentam como impulsionadores para nossa evolução, desde que aplicados de forma adequada para faixa etária, considerando as limitações físicas e patológicas.

3.0 - O LIMITE DAS COBRANÇAS

Como posicionado na introdução, um dos nossos objetivos é por meio de uma pesquisa bibliográfica pautar a cobrança nas provas de trocas de faixa de uma forma adequada. Como o referencial teórico nesse assunto é escasso, a forma que encontramos para tal pesquisa foi no comparativo com outros esportes e também com o alto rendimento, já que nas artes marciais, assim como para os atletas profissionais, buscamos sempre o nosso melhor resultado.

Segundo Barreira (2023), que cita os dados da OMS (Organização mundial da Saúde), diz que o Brasil é o país que mais sofre com a ansiedade. Relata que a maioria das estatísticas se relacionam aos jovens e crianças, e esse número cresce ainda mais no que se relaciona na fase pré-faculdade.

O autor compara essa etapa com a cobrança tida nos esportes de alto-rendimento, mas diferencia o tempo em que esses adolescentes passam com essa pressão que costuma ser entre dois e três anos em média, já no esporte muitos praticantes podem passar uma década convivendo com extrema pressão.

Faria (2019) e Negrão (2012), citam em suas obras que as atividades devem ser direcionadas para um determinado público alvo e que um trabalho feito de forma errada pode desmotivar o praticante, e em alguns casos até deixar efeitos colaterais irreversíveis.

Acreditamos para tanto que um Mestre avaliador, assim como os professores, precisam ter em sua formação sobre a área de crescimento e desenvolvimento para poder prever em seus planejamentos os limites de cada grupo etário. E não só isso, pois além das características da faixa etária, Caiusca (2018) cita sobre outro tipo de limitações que se enquadram como limitações patológicas, transtornos e mesmo deficiências.

Tão importante quanto conhecer sobre o público que estaremos atendendo é também necessário dominar o conteúdo a ser apresentado nas provas em questão, já que como falado anteriormente, teremos que elaborar um programa crescente ao nível de dificuldade e de complexidade.

Adaptações de processo e de produto podem ser feitas durante as provas, mas estas precisam estar previstas antes do praticante chegar a se apresentar para

que não se exalte primeiro o “fracasso” para posteriormente realizar as alterações necessárias.

4.0 - ETAPAS DE GRADUAÇÃO NO TAEKWONDO

O Taekwondo assim como outras artes Marciais possui níveis de graduação que variam a carência para realizar a prova prática almejando a próxima etapa dependendo de idade, frequência do aluno e mesmo o nível da próxima etapa, pois as no início tendem a ser mais frequentes já que o aprendizado inicial é mais rápido. No entanto, ao chegar nas faixas mais graduadas esse tempo precisa ser estendido para exigir maior aperfeiçoamento. (KIM, 2006).

4.1. Faixas coloridas

Para chegar à faixa preta de Taekwondo, o praticante deve passar por etapas de conhecimento e treinamentos. Para cada faixa e fase de aprendizado há uma faixa colorida correspondente, definida como "gub". As aulas de Taekwondo são aplicações práticas que buscam a evolução de cada praticante por meio de currículos pré-estabelecidos para a graduação.

Além do currículo pré-estabelecido, cada instrutor deve estar preparado para inclusão de práticas diferenciadas que busquem a valorização de sua aula, sempre priorizando o aprendizado e o bem-estar emocional dos diferentes praticantes. Uma observação importante, conforme relato do Mestre Carlos Negrão, em seu livro Taekwondo Fundamental (NEGRÃO, 2012), é que muitas academias e/ou instrutores não seguem critérios para o ensino básico de chutes e, lembra ainda que muitas deixam de praticar o ensino de certos fundamentos que fazem parte do necessário para evolução e conhecimento do Taekwondo como Arte Marcial, como, Kibon Donjak, Defesa pessoal, Técnicas de Quebramento, etc., dando prioridade em reservar maior tempo de aula para treinamentos direcionado a competições. Ainda conforme o autor, esse desequilíbrio ao optar por determinados exercícios, visando a competição, empobrece o conteúdo prático/teórico de base, prejudicando o desenvolvimento do praticante:

Acreditamos que muitas academias não usam um critério elaborado para ensinar chutes, e outras simplesmente não praticam Kibon Donjack, Defesa pessoal, Técnicas de Quebramento, etc. Pensamos que essa redução, embora possa parecer prática e eficiente, no sentido de dar mais tempo para o ensino da competição, pode empobrecer o conteúdo do ensino e prejudicar o desenvolvimento global do praticante.(NEGRÃO,2012,p.59).

4. 2 Faixa Preta

A faixa preta é a mais representativa graduação alcançada no Taekwondo. Para Kim (2007, p. 22), “a cor preta simboliza dignidade, dedicação, postura e liderança”. Faria et al. (2019) explicam que a obtenção da faixa preta representa alcançar um nível avançado de habilidades técnicas, conhecimento e compreensão da Modalidade adquiridas ao longo do tempo de treinamento, e essa percepção é fator determinante para o avanço, culminando na obtenção da faixa preta. Para aqueles praticantes que buscam a faixa preta como um objetivo pessoal, essa graduação representa um marco de desenvolvimento e aprimoramento pessoal.

[...], o taekwondo tem uma sequência de faixas (níveis) que exigem que o praticante tenha objetivos de curto, médio e longo prazo para fazer mudanças de faixa. Essas mudanças de faixa parecem ser importantes para uma busca constante de melhorias nas habilidades técnicas pelo fato de que os praticantes tendem a ter entre os seus objetivos com a prática da modalidade a conquista da faixa preta (objetivo de longo prazo). De modo geral, para as mudanças de faixas os requisitos básicos são o desempenho de habilidades técnicas que aumenta progressivamente de acordo com as faixas e que são apresentadas [...] em um evento denominado de exame de faixa, no qual um mestre [...] ou grão-mestre [...] avalia as habilidades técnicas do praticante. Todo esse contexto faz com que os praticantes precisem estar ativamente envolvidos no processo de aprendizagem para melhorar suas habilidades, o que leva vários anos de prática[...], para se alcançar a faixa preta. [...], os praticantes que ao longo dos anos percebem suas melhorias nas habilidades técnicas podem se envolver cada vez mais no taekwondo e buscar alcançar o objetivo de ser faixa preta.(FÁRIA et al.,2019).

Segundo Kim 2007, é a “fase de aperfeiçoamento profundo das técnicas e seus conhecimentos”, e dos princípios que fundamentam essa arte marcial. A graduação de faixas pretas são definidas em DANs que vão do 1º ao 10º, e tal qual as faixas coloridas, apresentam denominações para cada graduação, DAN e Poomses específicos, que serão exigidos pelos avaliadores aos praticantes de Taekwondo nos exames de graduação.

Segundo KIM e SILVA 2000, “na graduação “DAN” a numeração é crescente: 1º ao 3º DAN: instrutor (Kyo sa nim); 4º ao 6º DAN: Mestre (Sabun nim); 7º ao 9º DAN: Grão-Mestre (Kwan ja nim).

Hoje, em São Paulo, conforme dados da Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo — FETESP, estão cadastrados 2358 faixas pretas de 1º ao 3º DAN e 183 Mestres e Grão-Mestres (FETESP,2023).

5.0 - PREPARAÇÃO PARA EXAME DE FAIXA PRETA

Negrão (2012) afirma que ao se preparar para o exame de faixa preta, é importante que o praticante foque no aprimoramento de suas habilidades técnicas e conhecimento teórico do Taekwondo. O treinamento físico e mental deve ser intensificado, visando melhorar a força, a resistência, a flexibilidade e a concentração. Além disso, o praticante também deve se concentrar nos Fundamentos (conteúdos definidos pela Federação) para apresentar o aprendizado dos *poomses* (formas), *kibon donjak* e *tchaguis* específicos para a faixa preta, bem como nas técnicas de combate (*kyorugui*), defesa pessoal (*hosinsul*) e chutes de demonstração. No entanto, é necessário ressaltar que a preparação para o dito exame não deve ser encarada como uma corrida contra o tempo, mas sim como um processo gradual e constante.

O treinamento para o exame de faixa deve focar em adquirir um bom domínio técnico, aprimorar a precisão dos movimentos e a compreensão dos conceitos e valores do Taekwondo. O praticante deve estar preparado para demonstrar seus conhecimentos e habilidades com calma, controle e fluidez durante o exame. Colocar em mente que esta data é uma das etapas para reconhecimento de realização pessoal:

O exame de faixa surgiu praticamente junto com o Taekwondo, e é o nosso ritual mais importante.[...] O objetivo é avaliar o quanto o aluno sabe e consegue demonstrar.[...], para poder participar de um exame, o aluno deve permanecer um tempo mínimo, estabelecido por seu professor, em cada faixa, e nesse tempo aprender e dominar todas as técnicas e conhecimentos teóricos referentes à sua graduação. Deve, também, estar apto para apresentá-las com segurança e desenvoltura no dia do exame.(NEGRÃO,2012, p.69).

5.1 - Currículo de Preparação de Faixa Preta

O Estatuto da Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo (SÃO PAULO, 2018, art.68) disponibiliza aos associados, o currículo para exame de faixa preta e seminários-treinos antecipados, para padronizar os fundamentos requisitados aos participantes da avaliação:

Art. 68 — A FEDERAÇÃO poderá promover cursos de aperfeiçoamento e atualização para instrutores, árbitros e técnicos, exame de faixa preta e examinador de faixa colorida para os atletas, fornecendo os correspondentes certificados de conclusão, de participação ou de graduação, mediante o pagamento de todas as taxas estabelecidas pela FEDERAÇÃO.(SÃO PAULO,2018).

Os principais fundamentos deverão ser apresentados pelo examinante conforme currículo da FETESP(2023) no exame de faixa são:

I — POOMSE.

Diagrama de movimentos memorizado, apresentando o específico da graduação em que se encontra, mais extras (faixas anteriores) conforme definição da Federação;

II — KIBON DONJAK.

Posições básicas que compõem os movimentos do Taekwondo conforme definição da Federação na época;

III — BAL KI SUL.

Chutes básicos, realizados no ar demonstrando controle e a técnica, a sequência é conforme definição da Federação;

IV — MATCHÔ KYORUGUI.

Esse exercício é um ato educativo para desenvolver a defesa pessoal. Pode ser executado com sequência livre, porém, tem que haver fluidez e lógica nos movimentos;

V — JAIU KYORUGUY.

A luta é o próprio princípio da Arte Marcial, o que diferencia os objetivos em que ela é requisitada. Para esse exercício pode ser solicitadas variações no tipo de combate;

VII — KYOC-PA

A Quebra de madeira representa a conclusão de objetivos onde se exige um nível de concentração extremo;

VIII — MONOGRAFIA

A monografia é pedido apenas para candidatos a Mestre, ou seja, para o 4.º DAN acima, e o tema precisa se relacionar com a modalidade.

6.0 - AVALIADOR NO EXAME DE FAIXA PRETA

Conforme o regulamento do exame de faixa da FETESP(2023), a avaliação de exame de Faixa Preta deve apresentar uma mesa avaliadora composta por Mestres graduados acima de 6º DAN, e coordenado pelo menos por um Grão Mestre. O propósito é que a mesa avaliadora possua número de Mestres suficiente para a avaliação ser ordenada, executada de maneira justa, imparcial, generalizada, assegurando o mínimo de padronização, a fim de estimular as graduações dos participantes. Para esse fim, todos os Mestres avaliadores devem ter participado do Curso para Mestres Examinadores, proporcionado pela Federação.

6.1 - Critérios a serem considerados no exame de Faixa Preta

Na opinião de KIM e SILVA (2000), o objetivo do Taekwondo é formar um indivíduo vitorioso tanto nas competições como no seu cotidiano, proporcionando qualidade de vida, beneficiando a formação corporal e espiritual:

O objetivo do Taekwondo não é unicamente formar um indivíduo vitorioso nas competições, mas sim um vitorioso também na sua vida cotidiana, onde os problemas sociais podem ser tratados, evitados ou minimizados. E seus efeitos colaterais, com a sua prática, podem oferecer uma qualidade de vida digna, através da melhor formação corporal e espiritual.(KIM e SILVA, 2000).

Devemos considerar que, o praticante presente ao exame de faixa, deve estar apto para apresentar o que está proposto, conforme Item Currículo para exame de faixa preta. Nem todos irão conseguir uma apresentação a um nível de excelência, porém, os avaliadores devem estar preparados para a avaliação, seguro de que não está expondo o examinante com dificuldade, e que por motivos alheios, não conseguirão executar as atividades fora do seu limite pessoal.

Para KIM (2006) os Mestres-avaliadores precisam analisar as informações sobre o avaliado, e “gerenciar esse conhecimento, da melhor forma possível, de acordo com a situação”.

6.2 – Exemplos de adaptações para cada Fundamento

6.2.1 — Poomse

Para examinante com dificuldade em executar os movimentos dos poomses:

- Poderia solicitar a execução do Poomse com comando, incluindo todos os participantes.

6.2.2 — Kibon Donjak, Bal ki sul e Matcho Kyorugui

Para examinante com dificuldade em executar os Kibon Donjak, Bal ki sul e Matcho Kyorugui:

- Poderia solicitar a execução do currículo em partes, incluindo todos os participantes.

6.2.3 — Jaiu Kyorugui

Para examinante com dificuldade ou que, por algum motivo físico ou cognitivo, não possa correr risco de acidentes:

- Poderia se realizar uma apresentação sem contato, e/ou, uma luta com um instrutor com habilidade de absorver a dificuldade do examinante.

6.2.4 — Kyoc-pa

Para examinante com dificuldade ou que, por algum motivo físico ou cognitivo, não possa correr risco de acidentes:

- Poderia se realizar uma apresentação a uma altura, dentro do seu limite e suficiente para a sua execução. Em caso extremo, alteração na apresentação.

7.0 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em resumo, o indivíduo que pratica algum esporte visa alcançar metas, impondo-se desafios pessoais em busca da realização de sonhos e bem-estar. Para o praticante de Taekwondo isso não é diferente. Desde o início, faixa branca, até a obtenção da faixa preta, ponto máximo da graduação, o treinamento físico e mental é importante para transpor os obstáculos que cada etapa exige.

Cada praticante apresenta peculiaridades físicas ou cognitivas que lhe favorecem ou desfavorecem para o desenvolvimento das habilidades necessárias ao cumprimento do currículo dos exames de faixa, especialmente o complexo currículo de faixa preta.

Para tanto, os avaliadores devem estar preparados para compreender os limites e o grau de dificuldades que cada praticante apresente na aplicação do exame de faixa preta, para poderem avaliar com muita compreensão, justiça e imparcialidade. E também ter bom senso para evitar a comparação entre praticantes com objetivos distintos, sem que isso minimize o grau de solicitação tanto àqueles que conseguem alcançar um limite mais elevado, quanto àqueles que apresentam grau de capacidade maior de dificuldade e que estão explorando seus desafios interiores para uma busca da satisfação pessoal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BARREIRA, C. R. A., FATOR PSICOLÓGICO PODE SER DETERMINANTE NA CARREIRA DE JOVENS ATLETAS. *Jornal da USP, Edição Regional*. Disponível em: <https://jornal.usp.br/campus-ribeirao-preto/fator-psicologico-pode-ser-determinante-na-carreira-de-jovens-atletas/>, Acesso em 19 de Out. de 2023;
2. CAIUSCA, A. Com fãs em todo o mundo, os esportes oferecem benefícios para o corpo e a mente. 2018. Disponível em: <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=522c74191ea95192JmltdHM9MTY5NzU4NzlwMCZpZ3VpZD0xOTFhZDhjYi1iN2U0LTY4NmMtMmM0ZC1jYmE5YjY1NTY5OTUmaW5zaWQ9NTI2Mw&ptn=3&hsh=3&fclid=191ad8cb-b7e4-686c-2c4d-cba9b6556995&psq=Com+f%3%a3s+em+todo+o+mundo%2c+os+esportes+oferecem+benef%3%adcios+para+o+corpo+e+a+ment e&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuZWR1Y2FtYWlZyNjhc2lsLmNvbS5ici9lbnVtL2VkdWNhY2FvLWZpc2ljYS9lc3BvcnRlcw&ntb=1>. Acesso em: 15 de out. de 2023.
3. CUBO UP seu negócio no topo. Realização Pessoal: O que é, Tipos, Como Alcançar, Importância e Exemplos. @2019 -2023. Disponível em: <https://cuboup.com/conteudo/realizacao-pessoal/#:~:text=Conte%C3%BAAdos-,Realiza%C3%A7%C3%A3o%20Pessoal%3A%20O%20que%20%C3%A9%20Tipos%2C%20Como%20Alcan%C3%A7ar%2C%20Import%C3%A2ncia%20e%20Exemplos,-Realiza%C3%A7%C3%A3o%20pessoal%20%C3%A9>. Acesso em:15 de out. de 2023.
4. DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2021. Disponível em: [Dicio - Dicionário Online de Português](https://dicio.net.br/). Acesso em 15 de out. de 2023.
5. FARIA, Larissa Oliveira et al. Motivos para a prática de atividade física de esportes orientados: um exemplo do taekwondo. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte, Belo Horizonte*, v. 41, n. 2, p.198 – 205, abr/jun. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.10.004>. Acesso em 15 de out. de 2023.
6. FETESP, ESTATUTO DA FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Artigo n.º 68, de 15 de agosto de 2018. Dispõe sobre Capítulo IX — das disposições gerais. São Paulo, p.11. Disponível em: <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=2f9c596777230e64JmltdHM9MTY5NzU4NzlwMCZpZ3VpZD0xOTFhZDhjYi1iN2U0LTY4NmMtMmM0ZC1jYmE5YjY1NTY5OTUmaW5zaWQ9NTE4OQ&ptn=3&hsh=3&fclid=191ad8cb-b7e4-686c-2c4d-cba9b6556995&psq=fetesp+estatuto&u=a1aHR0cHM6Ly9mZXRlc3AuY29tLmJyL3dwLWNvb3RlbnQvdXBsb2Fkcy8yMDIzLzA4L0VzdGF0dXRvLUZlZVEVTUC5wZGY&ntb=1>. Acesso em: 15 de out. de 2023.
7. FETESP, Federação De Taekwondo Do Estado De São Paulo. Atletas faixa preta (1º a 3º Dan atuais). atletas faixa pretas, ©2023. Disponível em: https://www.bing.com/ck/a?!&&p=eb155a6730d944dcJmltdHM9MTY5NzU4NzlwMCZpZ3VpZD0xOTFhZDhjYi1iN2U0LTY4NmMtMmM0ZC1jYmE5YjY1NTY5OTUmaW5zaWQ9NTQyMg&ptn=3&hsh=3&fclid=191ad8cb-b7e4-686c-2c4d-cba9b6556995&psq=sife+fetesp+atletas+&u=a1aHR0cDovL3d3dy5zaXN0ZW1hZmV0ZXNwLmNvbS5ici9TaUZFL0ZlZVEVTUC9yZWxfYXRzZXRhcy5waHA_Q29kX05pdmVsPTImU2VtVWVzdHJlPTA&ntb=1. Acesso em: 15 de out. 2023.

8. FETESP, Federação De Taekwondo Do Estado De São Paulo. Atletas Mestres atuais. atletas Mestres atuais, ©2023. Disponível em:
https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8b0692a27c67ec8aJmltdHM9MTY5NzU4NzlwMCZpZ3VpZD0xOTFhZDhjYi1iN2U0LTY4NmMtMmM0ZC1jYmE5YjY1NTY5OTUmaW5zaWQ9NTlwNA&ptn=3&hsh=3&fclid=191ad8cb-b7e4-686c-2c4d-cba9b6556995&psq=sife+fetesp+mestre&u=a1aHR0cDovL3d3dy5zaXN0ZW1hZmV0ZXNwLmNvbS5ici9TaUZFL0ZFVEVTUC9yZWxfYXRsZXRhcy5waHA_Q29kX05pdmVsPTImU2VfTWVzdHJlPTE&ntb=1. Acesso em: 15 out. 2023.
9. FETESP, Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo. Currículo para exame de faixa preta. currículo, ©2023. Disponível em:
<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3f0961f2336b4100JmltdHM9MTY5NzU4NzlwMCZpZ3VpZD0xOTFhZDhjYi1iN2U0LTY4NmMtMmM0ZC1jYmE5YjY1NTY5OTUmaW5zaWQ9NTE4MQ&ptn=3&hsh=3&fclid=191ad8cb-b7e4-686c-2c4d-cba9b6556995&psq=curriculo+para+exame+de+faixa+preta+fetesp+&u=a1aHR0cHM6Ly9mZXRlc3AuY29tLmJyL3dwLWNvbniRlbnQvdXBsb2Fkcy8yMDIzLzA3L0NmMjMwMzFjX0N1cnJpY3Vsby1FeGFtZS1kZS1GYWI4YS1QcmV0YS0yMzA3MjkucGRm&ntb=1>. Acesso em 15 de out. de 2023.
10. FETESP, Federação De Taekwondo Do Estado De São Paulo.Regulamentos. regulamento de exame de faixa, ©2023. Disponível em:
<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=6bb1bbb4fb3f98c4JmltdHM9MTY5NzU4NzlwMCZpZ3VpZD0xOTFhZDhjYi1iN2U0LTY4NmMtMmM0ZC1jYmE5YjY1NTY5OTUmaW5zaWQ9NTlyMA&ptn=3&hsh=3&fclid=191ad8cb-b7e4-686c-2c4d-cba9b6556995&psq=regulamento+de+exame+de+faixa+fetesp+&u=a1aHR0cHM6Ly9mZXRlc3AuY29tLmJyL3JlZ3VsYW1lbnRvcy8&ntb=1>. Acesso em: 15 out. 2023.
11. KIM, Yeo Jin. Arte marcial Coreana TAE KWON DO. vol.1 Iniciante. 1ª.ed. São Paulo: Ed. Thirê Ltda.,1995.p 23.
12. KIM, Yeo Jin e SILVA, Edson. Arte marcial Coreana TAE KWON DO. vol. 2. Avançado. 1ª ed. São Paulo: Editora. Roadie Crew, 2000. p.28, 29.
13. KIM, Yeo Jun. TAEKWONDO COMPETIÇÃO: O Manual dos campeões. 2.ed. São Paulo: Editora Awa, 2006.p. 36,274-277.
14. KIM, Yeo Jun. TAEKWONDO de Bolso: O Manual dos Iniciantes. 2.ed. São Paulo: Editora Novo Tempo, 2007. p.22.
15. LIMA G. A., & MAIA F. E. da S, OS IMPACTOS DA ARTE MARCIAL NO COMPORTAMENTO DOS SEUS PRATICANTES. Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia, 9 (2), 1098-1104. Disponível em:
<https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/914>, Acesso em 19 de Out. de 2023;
16. NEGRÃO, Carlos. Taekwondo. Fundamental. 1ª ed. São Paulo: Prata Editora, 2012.p.59, 69.