Benefícios do Taekwondo

Educação Física

Enviado por:

Postado em:29/10/2010

O taekwondo é uma atividade completa, pois é ao mesmo tempo arte marcial, defesa pessoal, treinamento físico e esporte olímpico.

Por Gabriel Miranda - Redação Saúde Plena O taekwondo é famoso mundialmente pela aplicação de inúmeras técnicas de chutes, o que o difere de outras artes marciais, como o caratê e alguns estilos do kung-fu. A razão é que a perna é a maior e a mais poderosa arma que um lutador marcial possui, tendo grande potencial para produzir fortes impactos e com menor chance de retaliação. O propósito principal do taekwondo é defender e atacar o inimigo como meio de defesa própria, usando livremente as mãos. Em sentido literal, taekwondo significa, de uma forma muito geral, a "arte de usar os pés e mãos na luta através da mente". Como esporte, é uma das lutas mais praticadas no mundo – por indivíduos de ambos os sexos e de todas as faixas de idade, inclusive é o esporte de luta mais praticado por mulheres. O taekwondo é uma atividade completa, pois é ao mesmo tempo arte marcial, defesa pessoal, treinamento físico e esporte olímpico. Do ponto de vista do preparo físico, o taekwondo desenvolve a força, a velocidade, o equilíbrio, a flexibilidade e a resistência. Um grande exemplo de união de disciplina mental e física é o quebramento de tábuas e telhas (kyok-pa), porque requere domínio da técnica, conquistada com os treinos, e a concentração em um único foco. Diferença entre taekwondo e outras artes marciais Ainda que a grande maioria das artes marciais seja de origem oriental, devemos lembrar que cada uma delas apresenta características próprias que as distinguem fundamentalmente uma das outras. Algumas pessoas tentam fazer comparações entre artes marciais, afirmando que uma é melhor do que a outra, o que nos levaríamos a crer que, colocando em combate dois lutadores de seus respectivos estilos, teríamos uma resposta de qual é a melhor luta. No entanto, estaríamos testando individualmente cada lutador e não as artes marciais em questão, já que seria praticamente impossível conseguir dois lutadores com o mesmo nível de desenvolvimento de qualidades físicas. Contudo, para que os leigos possam compreender quais fatores marcam as diferenças das artes marciais entre si, podemos estabelecer alguns parâmetros. Podemos dividir as artes marciais de combate corpo a corpo em dois grupos: um que se utiliza de projeções, quedas e torções, como judô, aikido, jiu-jítsu; e outro grupo que usa os pés, as mãos e outras partes do corpo para golpear e bloquear, como caratê, kung-fu e taekwondo. Neste segundo grupo, o taekwondo destaca-se principalmente por sua maneira própria de explicar e executar seus movimentos, aplicando leis científicas que não se conheciam a centenas de anos atrás. Por isso, o Taekwon-Do é considerado uma arte marcial moderna. Benefícios O taekwondo é excelente para aqueles que procuram fazer uma atividade física e já estão cansados das aulas convencionais de ginásticas oferecidas nas academias. O taekwondo é um esporte que desenvolve a parte física e mental do praticante, seja ele adulto ou criança. A luta desenvolve a coordenação motora, trabalha a memória, ensina disciplina e valores, bem como noções de hierarquia e respeito. Além disso, desenvolve o espírito de luta, a autoconfiança, a vontade de liderança, a seriedade, a paciência e a humildade. Beneficios do Taekwondo para Mulheres Muitas mulheres procuram a prática do taekwondo como forma de manter o condicionamento físico e para desenvolver técnicas de defesa pessoal. Não existem contra-indicações para a prática. Todos os exercícios de aquecimento, alongamento, flexibilidade,

condicionamento, movimentos, chutes e socos podem ser efetuados por ambos os sexos, sem restrições. Durante os treinamentos, as possibilidades de contusões e ferimentos são mínimas e, mesmo para as mulheres que optam de participar em competições, existe todo um aparato de proteção que visa preservar a integridade das atletas. Não existe o risco de "masculinização" através do crescimento desproporcional dos músculos ou do emprego de extremada violência, pois a arte marcial desenvolve harmonicamente o corpo, priorizando, inclusive, a agilidade e a flexibilidade em lugar da força bruta. Também não existe limite etário para a prática, pois o taekwondo respeita os limites e possibilidades de todos os praticantes. Benefícios do taekwondo para as crianças - Trabalha a coordenação física e motora, flexibilidade, equilíbrio e concentração; - Promove a boa forma física, em detrimento do excesso de peso, e desenvolve a capacidade atlética; - Desenvolve a capacidade de defesa pessoal; - Desenvolve o espírito de grupo, através do treino com os colegas, e promove a disciplina. As crianças aprendem a fazer o que lhes é solicitado e, assim, desenvolvem também a autodisciplina, através da definição de objetivos e esforço para atingi-los; - Promove a autoconfiança e a autoestima das crianças; - As atividades e a interação das aulas privilegiam o desenvolvimento de características como a coragem, humildade, destreza e autocontrole; - Promove a cortesia e o respeito pelo instrutor, pelos colegas e por si próprio. Esta notícia foi acessada em 29/10/2010 no sítio Saúde Plena. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.