



9º Simposio de Ensino de Graduação

ANÁLISE DE MOVIMENTOS E APRENDIZAGEM EM TAEKWONDO

Autor(es)

FERNANDA SOARES DE SOUZA

Orientador(es)

RUTE ESTANISLAVA TOLOCKA

1. Introdução

A partir de conhecimentos como atleta de Taekwondo e estudante de educação física, pode-se constatar a importância da avaliação de aprendizagem de tarefas motoras. O valor do esporte em qualquer sociedade deve ser incentivado sempre em qualquer faixa etária, a cultura do país não deve ser relacionada somente a um esporte e sim valorizar a todos aqueles que ajudam no desenvolvimento e crescimento humano. As artes marciais como um todo favorecem na melhoria do bem estar, autocontrole, disciplina, condicionamento físico, e principalmente mental através dos seus ensinamentos. Essas práticas esportivas contribuem com a educação e saúde da população, auxiliando na superação e prevenção de problemas sociais apresentados pelo país. Teoria e prática aprendida na disciplina de aprendizagem motora dentro do curso de graduação em Educação Física, mostram características que discriminam as fases da aprendizagem que um determinado indivíduo se encontra e podem auxiliar para a construção de sistemas de avaliação de habilidades motoras de praticantes de Taekwondo. Antigamente a visão do ensinar nas artes marciais era ser discípulo do seu mestre e copiar exatamente o que ele fazia sem saber exatamente a forma correta da execução, ou quais as características que diferenciavam aqueles que eram habilidosos dos não habilidosos e hoje a partir de estudos têm-se como distinguir esses praticantes e avaliar seu nível de aprendizado, tornando-os capazes de aprimorar seu conhecimento corporal, ajudando-os a vencer suas capacidades e os transformando em pessoas com uma maior destreza, para chegar ao seu objetivo. Segundo Schmidt (2001) os seres denominados habilidosos são aqueles que possuem poucos erros em suas tarefas motoras, não precisam pensar para executar a ação e agem conforme os estímulos, utilizam um gasto mínimo de energia e suas capacidades físicas são bem notórias. Pensando nos conceitos das habilidades os indivíduos hábeis equilibram e aperfeiçoam as qualidades da performance, a fim de atingir um efeito positivo. Ao contrário, os não habilidosos primeiramente têm uma inibição ao iniciar as tarefas, pois normalmente têm um déficit de coordenação, equilíbrio e flexibilidade. Conforme Magill (1984), durante a aprendizagem o aprendiz é um processador de informações; para cada decisão a ser tomada há uma quantidade de informação disponível que possa se considerar, a fim de gerar uma resposta certa. Porém, o fator ambiental é um componente muito importante na aprendizagem e tomadas de decisão, o indivíduo não hábil tem um nível de concentração menor, e os estímulos ambientais deparados no momento da tarefa motora interferem na execução correta. Pode-se apontar os níveis de aprendizagem partindo do conhecimento adquirido nas pesquisas, onde o nível de aprendizagem humano, segundo Magill (1984) divide-se em três estágios: verbal cognitivo - que apesar do aprendiz saber que está errando não sabe exatamente o que deve mudar, e precisa da informação específica para que consiga corrigir-se; motor associativo - onde os erros acontecem com menos frequência e autônoma - que é quando o indivíduo torna a habilidade quase automática, com esses estágios pode-se analisar a aprendizagem motora de uma habilidade. A avaliação do nível de execução de tarefas motoras pode ser feita a partir dos critérios referências, usando uma escala Likert que deve estar de acordo com os detalhes técnicos da modalidade específica, devem apontar elementos que podem ser melhorados com um trabalho sistemático, devem ser sintéticos, objetivos e simples, podem receber pontuação para fins estatísticos: N0 = 1, N1 = 2, N2 = 3, N3 = 4, N4 = 5, precisam ser testados em sua validade e confiabilidade.

2. Objetivos

Verificar a aplicabilidade de conceitos teóricos na prática da luta de Taekwondo, levantando-se critérios de avaliação do nível de execução de algumas habilidades específicas desta luta.

3. Desenvolvimento

Trata-se de um ensaio feito sobre avaliação no Taekwondo. Foram feitas duas entrevistas, a primeira foi com um ex-atleta e ex-técnico da Seleção Brasileira, hoje treinador de Piracicaba, e atual técnico da Seleção Brasileira Universitária. Ele possui um conhecimento amplo sobre a modalidade, respondeu algumas perguntas sobre o que é necessário para identificar o nível de aprendizagem de cada indivíduo. A segunda entrevista foi com uma atleta que também tem experiência no esporte, com participação em competições internacionais. As perguntas foram em comum para ambos, foi solicitado para que descrevessem corretamente a técnica de dois chutes o bandal tchagui e o tit tchagui. Foi pedido também que dessem a descrição do golpe e apontassem os principais erros cometidos pelo aprendiz, tanto na execução da técnica desses chutes, como a mesma dentro de uma situação de luta. Solicitou-se ainda que respondessem sobre quais características que os determinariam um ser habilidoso nestas tarefas. Não foi encontrada até o momento uma literatura especializada em português, sobre técnicas destes chutes.

4. Resultado e Discussão

As descrições corretas das técnicas são: - Bandal Tchagui: partindo da posição inicial chute com rotação do quadril, flexão e extensão do joelho, o joelho deve estar na posição diagonal para cima, atingindo o alvo com o peito do pé. O pé de apoio deve acompanhar o movimento do quadril, o corpo ficará lateralmente no momento do golpe. - Tit Tchagui: partindo da posição inicial chute giratório, virar 180 graus, flexão do joelho rente à perna de apoio, extensão do joelho posteriormente, atingindo o alvo com a parte inferior do calcanhar ou toda a parte inferior do pé, deve manter-se de costas para o alvo no momento do chute, com o olhar sobre o ombro do mesmo lado da perna que estiver chutando. Os resultados das entrevistas podem ser vistos nos quadros 1 e 2. Verifica-se que no chute Bandal Tchagui os iniciantes tem uma dificuldade grande em manter a postura e a coordenação, confundem-se com qual perna tem que chutar, precisam pensar muito para executar a técnica, chutam abrindo lateralmente o joelho ou com a perna totalmente estendida e evitam a rotação do quadril, enquanto os intermediários executam de forma correta, sua postura já está aprimorada, no estágio avançado não pensam para executar a técnica, vêem além da técnica feita, tem variações do golpe e não cometem os erros. No chute Tit Tchagui os iniciantes ficam um pouco confusos por ser um chute com giro que exige muita coordenação e equilíbrio, não sabem para que lado tem que virar, giram com elevação lateral do joelho dificultando o direcionamento do chute e com isso perdem o equilíbrio caindo com o tronco voltado para frente sem alcançar o alvo, os intermediários executam de forma correta, enquanto os avançados conseguem fazer a transferência correta de ombro e joelho no momento do chute, atingindo o alvo com força e precisão, não demonstram o momento da ação. Nota-se para os entrevistados que no chute Bandal Tchagui seguindo em ordem cronológica os membros superiores se contraem muito antes da ação do golpe, normalmente o joelho faz um giro lateral ao invés de uma elevação frontal, alguns indivíduos têm dificuldade em fazer a rotação do quadril, flexão e extensão do joelho. No Tit Tchagui a primeira dificuldade é a direção correta a ser executada, a elevação do joelho na lateral ao invés de sair com os joelhos serrados um ao outro, manter o equilíbrio e a coordenação para executar o movimento do início ao fim. O confronto das respostas dos quadros mostra que o técnico tem uma visão mais direcionada a prática esportiva no alto rendimento, percebendo detalhes como contração de grupos musculares, transferência de base, enquanto a atleta detalha mais a técnica da forma como foi ensinada na graduação unida aos seus conhecimentos. Os critérios a serem observados no bandal tchagui são: a base sempre com afastamento lateral dos membros inferiores, o relaxamento dos membros superiores, o chute normalmente sai com a perna de trás, onde faz-se primeiro a elevação frontal do joelho, rotação do quadril junto com a flexão do joelho, extensão do joelho pensando em atingir a parte superior do pé no alvo, a perna de apoio acompanha o movimento. No Tit tchagui: a base com afastamento lateral dos membros inferiores, o relaxamento dos membros superiores, giro de 180 graus com a perna de trás, flexão do joelho rente ao outro, extensão do joelho até atingir o alvo, olhar sobre o ombro do mesmo lado da perna que estiver na ação do chute, manter o corpo de costas para o alvo, a perna de apoio acompanha o movimento. Houve desencontro de informações, sendo assim será necessário coletar resultados de outras pessoas, bem como observar vídeos de uma pessoa especialista e um iniciante para fechar a ficha de avaliação, pois com as informações existentes não se conseguiu saber a descrição correta da tarefa motora, nem apontar e analisar todos os seus erros. Para poder ensinar algum tipo de habilidade motora tem que ter a consciência do que precisa ser ensinado, o importante é como utilizá-los dentro de sua especificidade e não saber somente o significado de cada um. Esses critérios auxiliam no ensino-aprendizagem, saber classificar e notar a evolução dentro da aprendizagem é função do educador, se o mesmo possuir uma ficha de avaliação será mais fácil orientar seu aluno para evitar os erros mais comuns.

5. Considerações Finais

Foi criado um sistema de critério referência para observar o nível de execução dos golpes Bandal Tchagui e Tit Tchagui, no Taekwondo. Este sistema de avaliação está sendo construído no trabalho de conclusão de curso, intitulado: Análise de movimentos e

aprendizagem em Taekwondo onde a aplicação desta proposta está sendo feita observando-se 10 pessoas das quais serão estudadas com faixa etária entre 15 e 30 anos, praticantes da modalidade por no mínimo um ano, atletas de nível estadual, nacional e internacional e 10 pessoas na mesma faixa etária, iniciantes da modalidade. A teoria deve ser aplicada na aprendizagem de tarefas motoras. Por isso existem alguns livros e estudos que apontam como fazer esse tipo de avaliação e mostram sua importância. O instrutor/educador tem que ficar atento a todo novo movimento do aluno, para saber em que estágio ele se encontra, determinado isso, planeje sua aula será de acordo com a necessidade do aluno, para que este avance na aprendizagem até que ele chegue ao seu objetivo.

Referências Bibliográficas

MAGILL, R. Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações. São Paulo: Edgard Blücherlivro. 1984. 4 Reimpressão 1993. 273 p.
SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. Aprendizagem e Performance Motora: Uma Abordagem da Aprendizagem Baseada no Problema. Porto Alegre: Artmed Editora. 2001. Reimpressão 2008. 352 p.

Anexos

Quadro 2 – Referente ao chute TitTchagui.

	Técnico	Respostas em Comum	Atleta
NO	Não realiza o movimento.	Não realiza o movimento.	Não realiza o movimento.
N1	Abertura do joelho lateral ao invés do movimento serrado de um joelho próximo ao outro, mostrando a intenção do chute.	Abertura do joelho e não o movimento serrado.	Giram 360 graus ao invés de 180 graus; Os braços ficam estendidos no momento do chute; Chutam com a pema contrária; Chutam com o tronco muito inclinado, flexão de tronco; O chute tem início na lateral.
N2	Projeta o corpo para frente com o giro do ombro de trás. Ao invés de fazer um movimento simultâneo, avança com o tronco perdendo a distância.	Desequilíbrio do corpo.	Há um desequilíbrio no momento do chute, não caem na posição inicial; Não olham o alvo ou olham por cima do ombro contrário da perna que está chutando; Os braços ficam contraídos junto ao corpo; Chute com o joelho semi flexionado; Atingem o alvo somente com a parte inferior dos dedos.
N3	Giro simultâneo puxando o ombro da frente para trás, fazendo o giro no mesmo lugar; Recuo da perna da frente no lugar onde está a perna de trás.	Execução da técnica correta.	Executa a técnica corretamente; Giro de 180° no sentido horário; O pé de apoio acompanha o giro; Flexão e extensão do joelho; Atingem o alvo com a parte inferior do calcanhar ou do pé; Olhar sob o ombro, mesmo lado da perna que executa o chute; Retomam a posição inicial com equilíbrio.
N4	Manter uma postura lateral, fazer o giro na ponta do pé, puxando o ombro e o joelho para trás, e jogando a pema de trás para frente.	Técnica perfeita	Consegue realizar o movimento com perfeição; O chute é executado em situação de luta; Não comete os erros acima.

Quadro 1 – Referente ao chute Bandal Tchagui.

	Técnico	Respostas em Comum	Atleta
N0	Não realiza o movimento.	Não realiza o movimento.	Não realiza o movimento.
N1	Alavanca o movimento com os braços, contraindo os ombros, demonstrando a ação do golpe antes de chutar e pondo o peso na pema contrária da ação; Movimentação da pema de apoio, avisando quando o chute irá sair;		O pé de apoio não acompanha a rotação do quadril; Às vezes chutam com a pema contrária; Chute frontal ao invés de lateral;
N2	Evita mexer a pema da frente (ou pema contrária que executa a ação); Giro aberto do joelho, no momento do golpe para manter o equilíbrio.	Membros contraídos; Giro aberto do joelho.	Há um desequilíbrio no momento do chute, hiper extensão do tronco; Os braços ficam contraídos; O chute tem início na lateral, ao invés de frontal; Chutam com a pema estendida.
N3	Consegue executar o chute, fazendo a rotação do quadril, flexão e extensão do joelho até atingir o alvo.	Execução da técnica correta.	Faz-se a execução da técnica corretamente.
N4	A força do movimento concentra no quadríceps e abdômen, dificultando que seu oponente note o momento do golpe; Faz a elevação do joelho, mantendo o centro de gravidade, e o corpo estável, consegue elevar o joelho, girar o quadril, fazer a extensão num movimento perfeito sem desequilibrar.	Técnica perfeita.	Consegue realizar o movimento com sua especificidade e/ou perfeição;