



CURSO ESTADUAL DE INSTRUTORES DE TAEKWONDO 2010

TAEKWONDO ADAPTADO: ROBERTO CARDIA

APRESENTAÇÃO:

A Federação de Taekwondo do Estado do Rio de Janeiro, tendo como objetivo fomentar a prática da modalidade em nosso Estado, inicia suas atividades em 2010 investindo no desenvolvimento de novos conhecimentos dos instrutores da modalidade.

OBJETIVO:

Capacitar e atualizar os instrutores de Taekwondo que atuam no Estado do Rio de Janeiro, criando condições necessárias ao melhor desenvolvimento de suas práticas referente ao Taekwondo.

PROGRAMAÇÃO:

O curso de instrutores será realizado na Academia Delfim, Rua Pereira de Siqueira, 45 – Tijuca – Rio de Janeiro – RJ.

Rio de Janeiro, 21 de Janeiro de 2010

Roberto Cardia

Diretoria de Taekwondo Adaptado

Contato: robertocardia@ig.com.br

Tels.: 3234-4066 / 8867-3575

Site: www.taochido.com

Introdução

O trabalho apresentado é sobre a inclusão de alunos portadores de cegueira e com baixa visão no Taekwondo. O Taekwondo Adaptado, no setor competitivo, tem como regra principal a utilização de chutes, socos e defesas; quando no setor da educação, tende a aproximar os alunos de condutas sociais a fim de transformá-los em cidadãos exemplares. Entretanto, quando falamos sobre competições para cegos, veremos uma nova modalidade adaptada, a qual se exhibe lutas entre cegos, além de cegos contra videntes.

Apresentaremos nesta proposta valores sobre a modalidade *kyesok bandal*; defesa pessoal, quebraamento de telhas, adaptações de regras competitivas para cegos e alunos com baixa visão: adaptações, materiais e lutas competitivas; Desafio Cegos X Videntes; Festival IBC; Classificação Oftalmológica e categorias dos para-atletas

Taekwondo para Cegos e Alunos com Baixa Visão

Kyesok Bandal

Desenvolvida no início dos trabalhos (2002), esta modalidade é direcionada às pessoas com glaucoma e aqueles que não podem receber impactos na cabeça, como no caso dos portadores de hidrocefalia.

Kyesok significa dar continuidade, e *bandal* um chute semicircular com o peito do pé, aplicado em um determinado alvo. Nas regras de *kyesok bandal* o competidor precisa percorrer uma distância determinada chutando dois alvos presos nos braços do seu auxiliar/técnico. Os chutes são desferidos alternadamente e sempre para frente, assim, logo que o *bandal* seja desferido com a perna que se posicionava atrás da outra, cairá à frente e somente quando tocá-la no chão a outra poderá sair para uma nova execução.

As categorias de *kyesok bandal* são divididas entre sexo, idade, peso e deficiência. Estas categorias se dividem de acordo com as regras vigentes da Confederação Brasileira de Taekwondo.

Por fim, vence aquele que tiver percorrido a distância determinada em menor tempo e com menos faltas.

Defesa Pessoal

A defesa pessoal no Taekwondo foi adaptada aos cegos com a proposta de que o agressor esteja próximo ao seu corpo, ou seja, em um raio de ação que possa ser desferido algum golpe, seja ele tocando o cego ou não, desde que este tenha absoluta certeza onde esteja o agressor.

A bengala tem sido um elemento muito importante no recurso da defesa pessoal. As técnicas foram desenvolvidas para que seja utilizada no seu estado aberto ou devidamente dobrada.

Quebramentos de Telhas como Apresentação em Eventos

As telhas são sobrepostas: uma em cima da outra. Um tijolo é colocado em cada extremidade, possibilitando a elevação das referidas telhas. As apresentações ainda não foram realizadas, mas estão sendo estudadas para que sejam elaboradas ainda este ano (2010).

Adaptações de Regras Competitivas para Cegos e Alunos com Baixa Visão

O objetivo principal é a capacitação dos cegos e alunos com baixa visão para prática do Taekwondo, fundamentada em estudos, testes e observações. As atuais mudanças foram desenvolvidas através das regras competitivas utilizadas pelos videntes, tornando, desta forma, possível a prática desse esporte por estes praticantes, tanto em sala de aula quanto em competições ou demonstrações.

A intenção é dar suporte nos treinamentos, manter e respeitar a integridade física dos cegos e alunos com baixa visão, que acreditam e dão credibilidade ao esporte e seus representantes, pois sabem que todos estes esforços são imprescindíveis para o avanço da para-modalidade.

Adaptações

O resultado de estudos e testes dos materiais de apoio, direcionado aos cegos e alunos com baixa visão, foi satisfatório no oferecimento de segurança e credibilidade em suas propostas.

Materiais

A raquete, material acolchoado e desenvolvido para receber chutes, com cerca de 60cm por 2cm de espessura, no aparente formato de uma raquete de tênis, é empunhada por um colega de turma, para que sejam desferidas as técnicas de chutes pelos praticantes.

No caso dos alunos com baixa visão, as raquetes devem ter cores chamativas ou fosforescentes, pois como a sua visão é reduzida, este material de apoio precisa ser destacado dos demais objetos presentes em sala de aula. Assim, garante-se boa adaptação e resultados satisfatórios.

O saco de pancada é indispensável. Serve para desenvolver potência dos chutes e dos socos, liberando também a agressividade e o estresse acumulado em alguns alunos.

Seu formato e suas cores não foram alterados. O vermelho foi uma das cores selecionadas para o uso deste artigo esportivo e pode ser encontrado originalmente de fábrica.

Os protetores de tórax foram criados para absorverem impactos de chutes e socos desferidos nos treinamentos e nas competições, protegem a linha da cintura até a base da clavícula, contornando também as costelas e costas dos seus usuários.

Nas competições convencionais para videntes, os lutadores são diferenciados pelas cores azul ou vermelha. Para os alunos com baixa visão, este material permanecerá intacto em sua forma, mudando apenas a cor do protetor azul para vermelho em ambos competidores. Entretanto, existe a proposta de vendar todos os para-atletas, assim como no *goalball*.

O protetor de cabeça convencional tem em sua parte frontal uma abertura que permite a entrada dos pés, havendo maior facilidade para o *knockout*. Para manter a integridade física e evitar os *knockouts* nos para-atletas, estudo e testes referentes a este artigo esportivo foram baseados no fato de nele permanecerem desprotegidos diante da ausência ou redução da visão, causando a diminuição dos seus reflexos de defesa.

Como a função do protetor convencional seria praticamente nula para os cegos, a decisão mais justa foi a de utilizar um protetor gradeado na parte frontal. Foram testados dois modelos iguais deste equipamento, tendo como resultado final a total aprovação dos alunos do Instituto Benjamin Constant. Segundo eles, o seu acolchoamento é confortável e os golpes que foram desferidos como teste em toda a região protetora, e principalmente na sua na área gradeada, não causaram nenhum tipo de incômodo ou dano ao praticante ou ao material.

Analisando todas as questões pertinentes a adequação desse material para a prática esportiva, foi sempre proposto manter em primeiro lugar a integridade física dos alunos. O resultado foi satisfatório às suas funções.

É notório cada atleta vidente receber um protetor de cabeça na cor branca. No caso das modificações realizadas para este grupo, estas cores também foram alteradas. A troca da cor branca do protetor de cabeça deu-se pelos mesmos motivos da mudança de cores dos protetores de tórax. O vermelho foi mantido como cor principal nas lutas competitivas.

O protetor de perna convencional cobre somente a tíbia e suas laterais, deixando exposta apenas a sua parte posterior. Não seria modificado se, no caso, o protetor de cabeça não tivesse sofrido alteração em sua parte anterior (implantação de uma grade). Perante a isto, optou-se por utilizar uma proteção que se estendeu para além da tíbia, atingindo a região tarsiana até os dedos, pois sua grade, de plástico duro, oferece grande resistência aos impactos. Foi realizada esta mudança para que os pés não fiquem sem proteções adequadas, podendo sofrer sérias contusões caso não fossem modificadas.

Os protetores genitais masculinos são obrigatórios nas competições e, no caso dos cegos e alunos com baixa visão não necessitaram de nenhuma alteração.

Os protetores de antebraço, como o nome já diz, são utilizados para a defesa de chutes e absorção de pancadas sem que cause danos aos antebraços de seus usuários. Suas formas também ficaram inalteradas para a sua utilização.

O protetor bucal é destinado à proteção dos dentes e gengivas, tem função de diminuir os choques entre os dentes e as pancadas diretas do adversário. Também sem a necessidade de alteração, este artigo esportivo permanece em sua forma original.

Lutas Competitivas

Como dito anteriormente, as mudanças dos equipamentos de proteção procederam-se no intuito de dar segurança aos cegos e alunos com baixa visão e foram estudadas e testadas para assegurar a integridade física dos praticantes. As regras também sofreram mudanças, como, por exemplo, as demarcações da quadra onde acontecem os combates. Para adaptabilidade dos cegos à inclusão esportiva, a área de combate foi definida em 4m x 4m e recebe uma linha paralela de 50cm afora. Estas demarcações foram estabelecidas na reprodução autêntica das fitas adesivas sobrepostas em cordas (barbantes), as quais fazem as delimitações da quadra do *Goalball*, permitindo que os cegos se localizem e possam orientar-se pelo tato dos seus pés.

Aos alunos com baixa visão as demarcações da quadra serão as mesmas utilizadas nas competições dos videntes, alterando apenas suas cores, que deverão ser trocadas para facilitar a visualização das delimitações que sugere as competições.

Os alunos com baixa visão poderão ser diferenciados por números ou cores colocadas na parte externa da calça do *dobok*.

Aos cegos a colocação de guizos foi acrescentada na perna direita, mais exatamente acima da fossa poplítea. Os lugares definidos são baseados na preocupação de evitar lesões aos competidores.

A divisão de categorias entre os competidores continua a mesma, dividida por peso, idade, sexo e faixa, de acordo com as regras vigentes da Confederação Brasileira de Taekwondo. Acrescenta-se ainda uma categoria dividida em três partes: B1, B2, B3. Diferenciando o tipo de visão de cada atleta.

Desafio Cegos X Videntes

As regras são as mesmas definidas para cegos nos kiorugys. Entretanto, os lutadores videntes recebem uma venda para igualarem-se na condição dos cegos. Dois rounds de um minuto e quinze segundos com mais um minuto de descanso entre ambos é o tempo proposto para este desafio. Só podem ser executados chutes na região abdominal e nas costas, sendo proibidos chutes no pescoço, na cabeça ou abaixo da cintura. Importante citar que o protetor de tronco atual cobre quase que inteiramente os locais válidos propostos, ou seja, frente e costas.

Seguindo as transformações atuais das normas competitivas, os técnicos que auxiliam seus para-atletas não podem direcionar a voz em momento algum quando iniciada a luta, somente poderão dirigir a voz aos seus para-atletas naquele um minuto de descanso. Um árbitro central coordena a luta; três árbitros laterais marcam os pontos com seus respectivos *joystics*, em que os pontos são somados e computados em um programa visual em um monitor; e para finalizar dois ajudantes dividem a quadra do lado de fora com a finalidade de avisar aos participantes caso fujam do centro de luta. Não obstante, no caso de mais de dez segundos sem movimentação ou dificuldade de achar o oponente, decide-se iniciar a luta colocando ambos competidores diante de si.

Um exemplo notório de sucesso e realização foi no dia 15 de setembro de 2008 no Campeonato Brasileiro de Taekwondo, realizado no Ginásio do Maracanãzinho, no Rio de Janeiro. Uma competição à parte: o Desafio entre Cegos e Videntes. Este foi o segundo desafio entre um cego e um vidente, e novamente Alessandro Nascimento venceu Ivan Freitas, que compete com uma faixa no rosto impossibilitando a sua visão. O para-atleta de 21 anos, que pratica Taekwondo desde 15, sonha com



vãos mais altos para o esporte. - Tenho uma expectativa muito grande para o desenvolvimento do esporte. Penso até em um dia em entrar na para-olimpíada. Procuro incentivar o máximo de pessoas que posso para o crescimento do Taekwondo para os cegos - disse Nascimento.

A intenção é conseguir estruturar competições regionais para os cegos e os portadores de baixa visão. Como consequência dos torneios regionais, existe a possibilidade concreta de competições nacionais, reunindo todos os atletas. Outrossim, um dos momentos emocionantes

do campeonato foi quando a medalhista olímpica Natália Falavigna foi conversar com Alessandro Nascimento.



Festival IBC

O festival é uma grande aula com apresentações, competições amistosas, entregas de graduações etc. Foi inicializado no ano de 2008 e obteve sucesso em suas metas. Relatou-se que no ano de 2008, pais, amigos e colegas dos alunos foram prestigiar o evento e comentaram a satisfação de vê-los nesta condição. Não obstante, dois pais relataram a grande importância no desenvolvimento de seus filhos através do Taekwondo, perceberam independência e aumento da percepção do espaço.

Classificação Oftalmológica: categorias dos para-atletas

B1 – nenhuma percepção de luz em qualquer dos olhos, até a percepção de luz, porém, sem reconhecer a forma de uma mão a qualquer distância e em qualquer direção.

B2 – da capacidade de reconhecer uma forma de uma mão, até a acuidade visual de 2/60 e/ou um campo visual inferior a 5 graus.

B3 – da acuidade visual acima de 2/60 até a acuidade visual de 6/60 e/ou um campo visual de mais de 5 graus e inferior a 20 graus.

Estas classificações, no presente momento, ainda não foram colocadas em prática, pois ainda existem considerações a serem abordadas como, por exemplo, a falta de para-atletas na categoria de peso e idade.

Mudanças futuras a respeito das regras de kyorugis

- Inclusão de protetor de pescoço: na região anterior, posterior e lateral.

Considerações Finais

Cada pessoa aprende de forma diferente e tem a sua própria bagagem, por mais que tenham passado por momentos semelhantes na vida. Fatores externos fazem esta distinção, por exemplo: o tempo, as pessoas que estão à volta, a hora do dia, a sensibilidade momentânea de quem irá receber a mensagem de estímulo e etc. Com os alunos não é diferente, cada um teve e terá o seu processo cognitivo diferenciado.

O meio em que um aluno está inserido socialmente tem suas particularidades e contribui para a sua formação. Valores e linguajares são aspectos a serem estudados individualmente. É importante coletar o histórico progresso de todos, fazer um estudo analítico para que os professores possam contribuir da melhor forma no desenvolvimento psicossócio-marcial.

Na atualidade podemos observar muitos trabalhos em que incluir é socializar e promover benefícios aos deficientes físicos dentro do Taekwondo. Muitos estudos estão em andamento para desenvolver com melhor eficiência o Taekwondo Adaptado e devemos estar abertos para novas inclusões. Taekwondo para cegos, surdos, síndrome de down etc. Outrossim, é importante citar que diversos equipamentos de apoio estão sendo estudados para futura fabricação no intuito de melhorar e aprimorar a parte técnica da modalidade. Não obstante, a produção e a coleta de História Oral realizada pela Diretoria de Taekwondo Adaptado da Federação do Estado do Rio de Janeiro vem contribuindo com gravações para que estes documentos fiquem para a posteridade e que assim possam aumentar a historiografia do Taekwondo.

A diferença é a essência da humanidade e não podemos vê-la como exceção a regra ou como fruto de preconceito. Percebemos que ao longo da História da humanidade não foi oferecido um estágio mais avançado, ou seja, ainda não conseguimos observar a diferença como algo natural, normal. Aprende-se também que o indivíduo, seja ele com ou sem deficiência, tem a sua historicidade, sua subjetividade e que cada um alcança o seu aprendizado de acordo com o seu tempo e de maneiras diferentes.