

Los niños y el Taekwondo

A través de largos estudios y experiencias los educadores - especialistas confirmaron los beneficiosos resultados en los niños que practican Taekwondo. Los niños, mediante sus practicas en los gimnasios o academias, demostraron mayor desenvolvimiento físico y mental, auto control, auto confianza y una excelente coordinación motora; además de adquirir un mayor sentido de disciplina, desenvolver técnicas de defensa personal, control de peso en algunos casos de necesidad, y además un mejor desempeño escolar.

Existen observaciones que el entrenador debe tener en cuenta para no cometer errores en la práctica, ya que los niños trabajan en forma diferente a los adultos.

Concentrarse en las fases de crecimiento en lugar de las edades determinar como los cambios en las proporciones físicas influirán sobre el nivel competitivo ayudar a los niños a comprender los cambios que ocurren en el cuerpo establecer normas de nivel según la edad de desarrollo, y no según la edad cronológica agrupar a los niños según el desarrollo físico, usando como guía la altura y el peso.

No usar los ejercicios que ejerzan demasiada fuerza en las zonas de crecimiento del hueso durante los periodos de crecimiento máximo, evitar las pesas antes de la adolescencia.

Los profesores que trabajan con los niños deben dedicar mucho tiempo a enseñar las habilidades básicas y al ayudar a los niños a hacerse mas expertos. Estas habilidades básicas son los movimientos que se necesitan para correr, saltar y lanzar. Debería haber un desarrollo de coordinación de los movimientos básicos antes de que se intenten las habilidades específicas de disciplina.

El sistema nervioso no madura totalmente hasta el principio de la edad adulta. El sistema incluye el cerebro y todos los nervios por los cuales pasan los mensajes dirigidos al cuerpo. Los niños menores no son tan capaces de recordar o seleccionar los puntos importantes como lo son los niños mayores. No toman decisiones de tan buena forma, ni controlan los movimientos musculares con tanta rapidez o precisión. Las habilidades del joven atleta serán limitadas por la fase de desarrollo en que se encuentre.

Por ultimo tenemos que recordar que los niños no dominan el lenguaje tan bien como los adultos. Necesitan explicaciones muy claras, en primer lugar sobre lo que están tratando de aprender, y en segundo lugar con respecto a como debieran de hacer la tarea.

El niño y el Taekwondo realizan un buen camino para los chicos siempre y cuando el profesor que este al frente de la clase sea idóneo, sino estaríamos haciéndole un mal.

Articulo realizado por Prof. Fernando Akilian

Tomado de...El Portal de Taekwondo