

DO es Disciplina

Trabajo de graduación para el Sétimo Dan Kukkiwon

(World Taekwondo Federation)

Carlos Luis Granados Calderón

San José, Costa Rica

16.04.2012

Indice

Mi formación en el Taekwondo	3
DO: La disciplina del Taekwondo	6
Deporte, familia y trabajo	9
Fases para la enseñanza del Taekwondo...	10
Materias para la evaluación del Taekwondo	10
En resumen	12

Mi formación en el Taekwondo

En el año 1970 yo acompañaba a un amigo a sus clases de Karate en la Academia Costa Rica ubicada en Barrio el Pacífico, en el centro de San José.

Por varios meses el profesor me preguntó por qué yo no practicaba, le contestaba que no tenía dinero para pagar la mensualidad, en ese tiempo era de 20 colones.

El señor profesor me invitó a entrenar becado, sin cotizar mensualidad!. Él era nada menos que el introductor del Karate en Costa Rica: SUNISHI KOBAYASHI.

Con el tiempo mi amigo abandonó los entrenamientos, pero yo seguí asistiendo.

Luego de unos meses hice mi primer examen de cinturón, donde fui promovido a cinta verde. Participé en un campeonato interno organizado por la academia en el que tuve que combatir contra otros compañeros del mismo grado que el mío. Al final obtuve el primer lugar.

En la Academia Costa Rica daban clases dos personas de origen asiático: don Sunishi Kobayashi (japonés) y don AQUILES WON KUN YAN (coreano). Yo recibía clases con ambos y notaba la diferencia entre sus estilos. Sunishi era más estático y daba más énfasis a las técnicas de mano que a las de pie. El estilo de Aquiles era más dinámico y ponía énfasis a los saltos y a las técnicas de pateo, estas acciones me llamaron más la atención. Yo no sabía que este señor, don Aquiles, era nada menos que el introductor del TAEKWONDO en Costa Rica.

Por situaciones de la vida sufrí un accidente motociclístico y tuve que retirarme de esa linda actividad por algún tiempo.

En 1975 por el Barrio La Granja en San Pedro de Montes de Oca observe que estaban acondicionando una casa muy grande para inaugurar una Academia de Taekwondo.

Los encargados de la academia serían cuatro profesores: Alejandro Chacón Zumbado, Ricardo Cruz Sauma, Guillermo Hope Marín y Jesús Adilio López Castillo. Ellos se habían formado como profesores en el Instituto de Taekwondo ubicado en el centro de San José. El Instituto de Taekwondo pertenecía al maestro Aquiles Won Kun Yan, él había decidido independizarse de Sunishi Kobayashi e inaugurar su propia escuela para dedicarse de lleno a la enseñanza del Taekwondo. Los cuatro profesores aquí mencionados también habían decidido independizarse de don Aquiles para crear una nueva escuela.

El lunes 30 de marzo de 1975 ellos inauguraron la Academia Moo Duk Kwan de Costa Rica en San Pedro Montes de Oca, Barrio La Granja.

A las 7:30 p.m. del martes 31 de marzo de 1975 asistí por primera vez a un entrenamiento de la Moo Duk Kwan con el Profesor Jesús Adilio López Castillo. A través de los años me di cuenta de lo que sentí en esa primera práctica. La clase que el

profesor López nos dio me marcaría para toda la vida. El tenía una fuerte y marcada personalidad. A esa clase asistí con mi cinturón verde de karate, el profesor Adilio me indicó que no lo podía usar más y que en la siguientes clases debía usar una cinta blanca. Él me dijo que, dependiendo de mi esfuerzo y disciplina, yo recuperaría el tiempo que había practicado Karate. Yo obedecí sus indicaciones y continué asistiendo regularmente a sus entrenamientos con el color blanco en mi cintura.

En Agosto de ese mismo año se realizó la primera promoción de grados de la Academia Moo Duk Kwan. Yo fuí tomado en cuenta entre los más de 50 candidatos que harían el examen. La prueba fue larga y exigente. Al final solo tres alumnos tuvimos el privilegio de ser ascendidos a cinturón verde. A los demás compañeros que lograron aprobar el examen se les otorgó el cinturón amarillo.

La personalidad de mi profesor era una combinación de humildad, energético respeto y sobre todo disciplina. Así aprendí que la disciplina es el punto central de la enseñanza tanto para los profesores como para alumnos.

El martes 10 de agosto de 1976 inauguré siendo cinturón azul el Club de Taekwondo Olympo en San Rafael de Montes de Oca dentro de las instalaciones de la Compañía Textil Centroamericana. El Club Olympo estuvo muchos años en los primeros lugares de las competencias nacionales que por esos años se realizaban.

En los años 77 y 78 participé en campeonatos nacionales e internacionales como competidor y como coach, en seminarios técnicos de formas y combate y en las acostumbradas clases del profesor Jesús Adilio en la Moo Duk Kwan.

El sábado 31 de marzo de 1979 me gradué cinturón negro primer dan.

En setiembre de ese mismo año competí en un dual meet en Colombia y en el IV Campeonato Mundial de Taekwondo en Sindelfingen Alemania.

El 28 de abril de 1990 fundé la Academia de Taekwondo CHALE en San Rafael de Montes de Oca. Desde su fundación he permanecido activo dando clases a más de 2000 alumnos. He formado 53 cinturones negros que ostentan diferentes danes, profesores que tienen sus propias academias, competidores de la Selección Nacional, miembros importantes de la Federación Costarricense de Taekwondo, referees nacionales e internacionales y entrenadores de las Selecciones Nacionales de Keorugy y de Poomsae.

He desempeñado cargos tanto como de director de la comisión de referees como de entrenador de la selección nacional. Actualmente estoy designado como vicepresidente de la comisión nacional de referees.

En la década del 80 participé en varios seminarios de combate y formas organizados por la PATU. En setiembre de 1990 recibí la licencia internacional de referee luego de asistir al XX Seminario Internacional de Refeerato organizado por la World Taekwondo Federation en Puerto Rico. Actualmente estoy activo como IR y mi número de carnet es

020-1109. Debo mencionar que mi hijo Carlos Luis Granados Villalobos también trabaja como Referee Internacional en diferentes torneos en Alemania y en Europa.

En esta pequeña reseña para aplicar al sétimo dan Kukkiwon quiero mencionar los valores que me han permitido vivir ininterrumpidamente 42 años de práctica del Taekwondo. Valores que me han ayudado a desempeñarme en la vida y a tomar importantes decisiones. Valores que resumo como el “DO” del Taekwondo: la Disciplina del Taekwondo.

DO: La disciplina del Taekwondo

CORAJE Y AUTO-CONTROL

Tenemos que aplicar el auto-control cuando nos sentimos traicionados o superados, o cuando creemos que resultaremos vencedores. En todas las facetas de la vida hay que actuar con auto-control, en el trabajo, en el deporte, en la familia y en las experiencias más difíciles de la vida, cuando deja de existir o se pierde un ser amado. Si vencés en un combate hay que ser justo por esa victoria y si sos derrotado hay que recibir la derrota con honor.

HONOR

Es una cualidad que dan los años de existencia para actuar con responsabilidad en las acciones de la vida sin importar las circunstancias que enfrentamos. El honor debe estar presente en nuestro comportamiento ante situaciones adversas o positivas que nos repara el accionar diario. El Taekwondo es el brillo del comportamiento que un practicante, un profesor o un dirigente debe llevar siempre con humildad hasta el final de la existencia.

RESPETO

Entre los practicantes de Taekwondo existen diferentes estratos sociales, culturales y religiosos, todos tienen las mismas oportunidades, ninguno es menos ni más que otro y entre sus relaciones se exige un comportamiento respetuoso.

Particularmente soy de origen muy humilde y valoro mucho la ayuda que tantas personas buenas me brindaron con respeto y cariño. Esas bellas experiencias me inspiran a continuar mi misión de seguir ayudando a quien lo necesita.

Aunque dentro del Taekwondo todos tenemos las mismas oportunidades, nosotros tenemos que crearlas y administrarlas según nuestros talentos. De igual manera debemos respetar a aquellas personas toman rumbos distintos a los nuestros.

Con las personas que me he relacionado, sin importar su estatus social, siempre he cuidado en mantener presentes la humildad y el respeto que se le debe dar a todos por igual, siendo éste un marco de disciplina.

RESPONSABILIDAD Y SINCERIDAD

Debemos tener una gran responsabilidad en nuestros quehaceres tanto a nivel laboral, familiar, religioso y deportivo así es como se muestra y se entrena la disciplina del Taekwondo. No se debe pestañear si no se ejerce la dedicación necesaria en nuestra actividad. Sin importar el objetivo por el cual se practica Taekwondo; por recreación, para mejorar el estado físico, para mantener la salud, para conservar un contacto social o para competir deportivamente, cada practicante debe ordenar su vida, empezando con

el transcurso del día y de la semana, para aprovechar el entrenamiento y encauzarse en la dirección elegida.

Yo digo a mis alumnos que si entrenan tres veces por semana son excelentes, si lo hacen dos veces por semana son muy buenos, si entrenan una vez por semana son buenos y si no entrenan ninguna vez por semana son malos, lo que sigue después de esta consideración es la reposición a conciencia de lo que se dejó de entrenar.

Es es responsabilidad de que cada uno saber con sinceridad por qué se quiere practicar Taekwondo y a qué dirección se quiere dirigir.

La sinceridad debe estar siempre con nosotros. Debemos ser sinceros con nuestros padres, profesores y amigos, con la familia y con la patria. Sinceros hay que ser también con nuestros mayores.

Sinceridad es la verdad que va a crear conciencia para una vida correcta.

Debemos siempre apegarnos a la verdad.

Si por alguna razón se quebranta la verdad, lo más sincero es acudir a la genuína disculpa, para nivelar nuestro accionar de vida.

SUPERACIÓN FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL

Lo físico lo podemos superar con la ayuda de nosotros mismos, con la constancia a los entrenamientos y dando nuestro mayor sacrificio en ellos, la constancia hace al malo bueno.

Lo mental es lo más importante. No logramos comportamientos espectaculares en lo físico si estamos mal en lo mental. Debemos estar convencidos de que estamos bien, aunque por alguna razón sintamos que flaqueamos en lo físico.

Lo espiritual es el complemento de lo físico y mental. Lo espiritual es una paz incomprensible, imposible de explicar 100 % con palabras, cuando se logra hacer cosas. Es una motivación presente al realizar cada acción.

Lo físico se relaciona con la salud, lo mental con la felicidad y lo espiritual con la prosperidad.

IDENTIDAD- FIDELIDAD

La cortesía la asocio con la identidad y lo ético con la fidelidad.

Son dos palabras muy parecidas, que se agregarían a los mandamientos del Tekwondo por cuanto la falta de ambas es el pecado mayor cometido en el ambiente de este lindo deporte a nivel nacional y mundial.

Toda escuela y todo profesor está expuesto a la dolorosa experiencia de que un alumno pierda la identidad y fidelidad por su escuela, por su profesor y/o por sus compañeros.

Nuestra enseñanza debe ser íntegra y apegada a las buenas normas sociales. Como profesores debemos dar lo mejor de nuestra sabiduría para que así puedan recoger los frutos aquellos que confiaron en nosotros. Debemos considerar ese objetivo como parte de nuestro ser, como si nuestros alumnos fueran nuestros hijos.

Perdonar errores es parte de la enseñanza, acumular y recordar experiencias es parte del aprendizaje para perdonar errores.

El alumno es un hijo, un amigo que se hace parte de nuestro ser. Los alumnos en conjunto con el profesor forman una poderosa CAMADA llena de virtudes que supera los errores que se cometen sin ningún interés.

AYUDA

La integración a este lindo deporte tiene solo un convencimiento: practicarlo nos va a reparar cosas muy buenas. También viviremos experiencias negativas, pero éstas serán muy pocas en comparación con las positivas (salud, recreación, regulación del stress, acondicionamiento físico, seguridad personal, nuevos amigos, paz interior, defensa personal, meditación, motivación, bienestar integral, etc.)

Es muy importante que no se debe lucrar con la formación deportiva de nuestros atletas ya que no es ético y obstaculiza desenvolvimiento que las personas crean en los buenos propósitos del Taekwondo.

DEPORTE, TRABAJO Y FAMILIA

EN EL DEPORTE

Es invaluable la ayuda que el Taekwondo me ha dado en diferentes facetas de mi vida. Tuve una intensa formación deportiva basada en el combate y en el disciplinado entrenamiento semanal. Esta es la consigna que continúo transmitiendo a mis alumnos. “Entre más amigos, más fuerte se combate!”

EN MI TRABAJO

El Taekwondo me ayudó a enfrentar y corregir muchas situaciones difíciles en mi trabajo. Gracias a él me mantuve tranquilo ante acontecimientos que a otras personas en mi función hubieran desequilibrado. Luego de varias experiencias pude relacionar y valorar los principios de mi deporte con los aconteceres de mi trabajo, de esta forma pude seguir adelante y me ascendieron de puesto.

EN MI FAMILIA

Aquí es donde está mi mayor felicidad. Por ayuda de Dios no solo descubrí el Taekwondo para mi satisfacción personal sino que también cabe mencionar que desde que contraje matrimonio, hace más de 40 años, toda mi familia se involucró en este deporte.

El nacimiento de mis hijos me produjo muchísima felicidad pero aún mayor felicidad me causó ser su formador para que alcanzaran el cinturón negro.

Una felicidad similar me produce la dicha de ayudar a muchos alumnos que nos dan la confianza para una mejor estabilidad de vida.

Me adorna y me honra pertenecer a una familia Taekwondista. Mi esposa, mis hijos, mis hermanos, un cuñado y más de dos mil amigos practicantes han estado relacionados de una u otra forma con la enseñanza que he dado y que seguiré transmitiendo, con la ilusión de seguir formando personas que sean de bien para la sociedad.

FASES PARA LA ENSEÑANZA DEL TAEKWONDO

Pre-infantil (6-9 años) Con ellos lo más importante es trabajar la coordinación sin fuerza, que aprendan a respetar normas de conducta y que se diviertan con el entrenamiento.

Infantil (10-13 años) Con estos alumnos se pueden planear dinámicas con 50% de fuerza y 50% de velocidad. Elementos técnico-estratégicos pueden estar cada vez más presentes en los entrenamientos.

Juveniles (14-17 años) Con este grupo el entrenamiento se enfatiza en dinámicas de agilidad motriz, fuerza muscular, potencia y flexibilidad. Los alumnos no se deben sacrificar en perder peso para participar en una competencia deportiva.

Mayores (de 18 años en adelante) En esta fase se entrenan todos los elementos de las fases anteriores aplicadas al combate y se agrega la regulación del peso corporal manteniendo un balance entre el porcentaje muscular y el porcentaje de grasa. Es importante practicar una sana nutrición y buenos hábitos alimenticios.

MATERIAS PARA LA EVALUACIÓN DEL TAEKWONDO

Los conceptos que aquí voy a exponer son los que he seguido con mis alumnos para sus cambios de cinturón sin distinción de edad. Estas son las MATERIAS que tendrán que practicar paulatinamente sin descuidar ninguna de ellas

CALISTENIA - ESTIRAMIENTOS

Los alumnos deben hacer ejercicios para adaptar su cuerpo a las exigencias físicas del entrenamieto del Taekwondo. El objetivo es mejorar la flexibilidad, equilibrio, tiempo de reacción, puntería, potencia, movilidad, coordinación, agilidad, fuerza y capacidad aeróbica.

TERMINOLOGIA Y CONOCIMIENTO TEÓRICO

Los alumnos deben dominar los términos coreanos que se utilizan en el entrenamiento. De esta manera se garantizará el caracter universal del deporte y su transmisión.

FUNDAMENTOS - POOMSAE

Las acciones sencillas o compuestas de pies y manos que se ejecutan al aire o haciendo contacto con taquetas (Mitts) se definen como fundamentos. Existen los fundamentos dirigidos a la competencia deportiva de reglamento olímpico y los fundamentos tradicionales. Una serie de fundamentos tradicionales que se ejecutan coordinadamente al aire en determinado orden se le denomina Poomsae o FORMA. En las formas se muestran desplazamientos, bloqueos, golpes, agarres y patadas ante enemigos imaginario. Las Poomsae deben transmitirse de generación a generación.

KEORUGY - COMBATE

Este es la materia más delicada por ser la más importante. Es la cúspide del entrenamiento, la razón del arte marcial y lo que nos distingue como deporte olímpico. Es mediante este paso que el alumno distinguirá si el Taekwondo será o no parte de su vida. Es una decisión de cuidado y debe tomarse con seriedad. Sin importar el tiempo que el alumno practique Taekwondo, un mes, un año, cinco años, etc., las primeras clases en grupo servirán para conocer su decisión de realizar contacto físico con otro compañero y esto lo marcará para toda la vida.

Keorugy (combatir, pelear con reglamento) provoca diferentes reacciones corporales: ir frecuentemente al baño, palidez de cara, sensación de frío o calor, temblor de manos, risas nerviosas, habladurías, seriedad, maripositas en el estómago, etc. Todas estas reacciones son producto de la función de hormonas relacionadas con el stress como por ejemplo la adrenalina, hay que identificarlas, comprenderlas, dominarlas o vivir con ellas.

Valiente no es el que no tiene miedo, valiente es el que cumple su misión a pesar del miedo.

El combate debe entrenarse en cada clase de Taekwondo. El Keorugy en clase puede realizarse de forma grupal, donde todos combaten contra todos al mismo tiempo sin importar grado, peso o edad.

Otra forma de practicar el Keorugy en clase es en forma de centros. En esta modalidad dos alumnos combaten mientras todos los demás les observan.

En el combate de competencia deportiva, fuera de la escuela, no se debe evaluar a nuestros alumnos por la espectacularidad de sus acciones o por el veredicto del combate, se debe prestar mayor atención a la sencillez, valentía y efectividad del competidor.

En el combate de clase siempre existirán alumnos más agresivos que otros, esto es una ventaja para medir el poder de autocontrol de los más tranquilos. Pero debemos mantener el control general de lo que sucede en el entrenamiento. El profesor através de su experiencia y con diplomacia tiene que enfrentarse individualmente contra el o los que alteran la tranquilidad de su escuela.

En el combate está permitido golpearse pero no maltratarse

Tenemos que cuidar que por ningún motivo se nos escape que alguien o algunos estén maltratando a personas más débiles. Ambos adversarios pueden disfrutar del combate dosificando la fuerza y siguiendo los lineamientos del actual reglamento de la World Taekwondo Federation.

Como Coach en una competencia deportiva recomiendo no hablar más de lo necesario y ser lo más claro posible. Decir si nuestro competidor va o no en desventaja y reforzar lo bien ejecutado que se ha hecho hasta ese momento.

Pero no hay que olvidar que: “el mejor no triunfa siempre, y a veces el triunfador no es el ganador” (C. Granados Jr.)

Por eso no hay que aferrarse al triunfo, no hay que presionarse, hay que hacerlo por gusto y diversión.

En resmen

Taekwondo es el arte de aprender a pelear para no pelear

TAE: brincando – pateando

KWON: bloqueando – golpeando

DO: Camino – Filosofía – Sendero (DISCIPLINA)