



TESIS TAEKWONDO

ALFREDO CUBEROS TRUJILLO

***Trabajo presentado como requisito para Ascenso a
Cinturón Negro Primer Dan***

CLUB TEKKION

Bogotá, junio 18 de 2017



DEDICATORIA

- Dedico este escrito a mi Familia (Esposa e Hijos) por darme ese apoyo, aunque con cierto temor que sentían día a día por mi salud, y a veces disgusto por mi terquedad.



AGRADECIMIENTOS

- Especialmente agradezco a DIOS por darme la oportunidad de tener vida, salud, entusiasmo para poder hacer este escrito y poder presentarme para poder llegar al grado de cinturón negro.
- Agradezco a mi Profesor Andrés, por haber inculcado en mí esa pasión por este grandioso deporte.
- Agradezco al Profesor Víctor y la Sra Martha que nos apoyaron y dieron animo en los momentos difíciles en este proceso. Y sin dejar atrás las enseñanzas dadas por Ellos.
- Agradezco a todos los cinturones negros por su apoyo en este proceso en venir a apoyarnos en Zaramora, Profesor Héctor, Profesor Ernesto, Manuel, Johan, Rubén, Iván, los Hermanos Abril, y Hernán entre otros.
- Agradecimiento especial a mi Hijo Juan David que fue el que me animo e insistió en que lo acompañara a las prácticas y de ahí el gusto por el TAEKWONDO, a mi Esposa que me acompañó en casi todos mis entrenamientos, mi hijo Cristhian, que me aguanto en combates muchos golpes.



Nota de aceptación



ÍNDICE

- **HISTORIA DEL TAEKWONDO**
 - Descripción del Taekwondo
 - Significado de bandera de Corea del Sur (logo de taekwondo)
 - Significado de color de los cinturones
 - Teoría básica

- **PRACTICA DE ADULTOS EN EL TAEKWONDO**
 - Por que practican
 - Motivación
 - Iniciación
 - Seguimiento
 - Por qué dejan la práctica del taekwondo
 - Por qué NO Practican
 - Breves vivencias de adultos en práctica de Taekwondo

- **ESTADISTICA PRACTICA DE ADULTOS DE TAEKWONDO EN ZARZAMORA**

- **EI TAEKWONDO Y LA FAMILIA**

- **LESIONES EN PRACTICA DE TAEKWONDO EN ADULTOS**
Vivencias en las prácticas

- **INFARTO CARDIACO** (Comprender el camino que DIOS me ha mostrado en mi vida con la práctica del TAEKWONDO)

- **VIVENCIA PERSONAL EN PRACTICA DEL TAEKWONDO**
 - Mis inicios
 - Entusiasmo
 - Momentos Gratificantes
 - En el calentamiento
 - En las practicas



- En el examen
 - En combate
 - En las prácticas de cinturones avanzados
 - Campeonato (Ganador de medallas)
- Momentos no tan agradables
- En el calentamiento
 - En las practicas
 - En el examen
 - En combate
 - En las prácticas de cinturones avanzados



INTRODUCCION

Desde mi punto de vista he visto que los adultos se nos dificulta comenzar la práctica de algún deporte, en especial los que tienen que ver con temas individuales como son las artes marciales, en el caso de deportes de practica en equipo se facilita dado que no sobresale individualmente si no es el equipo como tal.

En los años de práctica hasta el momento (Aproximadamente 5 años) he visto pasar muchas personas adultas que solo van unas cuantas clases, no alcanzan a avanzar más de un grado.

Dado la oportunidad que se me presenta con este escrito mostrare algunas de mis vivencias en esta formidable practica del taekwondo.



HISTORIA DEL TAEKWONDO (WTF)

En muchos libros y ahora con la tecnología que contamos hoy en día podemos encontrar una variedad en información referente a este gran deporte, lo importante es que todos están enfocados en lo que nuestros maestros e instructores nos han inculcado, el DO (camino o filosofía). En lo leído referente a la historia del Taekwondo este es uno de los escritos que me llamo una especial atención.

Los antecedentes históricos del desarrollo del Taekwondo serán explicados siguiendo el orden cronológico de cuatro eras diferentes: la **Edad Antigua**, la **Edad Media**, la **Edad Moderna** y **Actualmente**.



Edad Antigua

El origen del Taekwondo

El hombre tiene por naturaleza el instinto de conservar tanto su propia vida como la de su raza, y por tanto desarrolla actividades físicas bien sea consciente o inconscientemente. El Hombre no puede prescindir de los movimientos físicos, crece y evoluciona en ellos, sin importar el tiempo y el espacio. En la antigüedad las personas no tenían otros medios más que sus propias manos desnudas y sus cuerpos para defenderse, así que naturalmente desarrollaron técnicas de combate mano a mano. Incluso en la época en que se desarrollaron las armas como medios defensivos u ofensivos, las personas aún seguían disfrutando de las técnicas de combate mano a mano con el propósito



de fortalecer sus cuerpos, así como de lucirse en los combates durante los rituales de las comunidades tribales.

En los comienzos de la península coreana había tres tribus, cada una contaba con una competencia de arte marcial para guerreros durante la época de rituales. Para ese entonces, la gente aprendía sus técnicas de las experiencias de pelear con animales, cuyos movimientos defensivos y ofensivos también eran objeto de análisis. Se cree que éste es exactamente el verdadero origen del taekwondo moderno, cuyo nombre proviene de “**Subak**”, “**Taekkyon**”, entre otros.



Al final de la edad antigua en la península de **Corea**, tres reinos rivalizaban entre ellos por la hegemonía. Estos eran **Koguryo**, **Paekje** y **Shilla**, todos se satisfacían del fortalecimiento del nacionalismo creciente con guerreros entrenados. La historia coreana cuenta que había personalidades militares entre los líderes nacionales más destacados de los tres reinos, lo cual prueba la tendencia militar de la jerarquía predominante.



Como resultado, los jóvenes guerreros fueron organizados como “**Hwarangdo**” en **Shilla** y “**Chouisonin**” en **Koguryo**, ambos con entrenamiento en artes marciales como una de las materias más importantes del aprendizaje. Un conocido libro de artes marciales de la época llamado “**Muyedobo-Tongji**” escribió *“El Taekwondo es la base del arte marcial, permite el fortalecimiento del cuerpo usando el pie y la mano libremente y entrenando los brazos y la piernas y en general el cuerpo para adaptarlo a cualquier situación crítica”*. Esto muestra que el Taekwondo ya era común en esa época, por lo que se puede asumir fácilmente que el Taekwondo se originó desde la época de las comunidades tribales en la península coreana.

El reino de **Shilla**, fundado en el 57 a.C. en el sureste de **Corea**, y el de **Koguryo**, fundado en el 37 a.C. en el norte de **Corea** por el río **Yalu**, hicieron grandes esfuerzos para transformar a sus jóvenes en fuertes guerreros llamados “**Hwarang**” y “**Sunbae**” respectivamente, ciertamente con el Taekwondo como una de las principales materias de entrenamiento físico.

[El Sonbae de Koguryo y el Taekkyon](#)

Koguryo fue fundado en la parte norte de Corea rodeado por las hostiles tribus (chinas) **Han** en el norte. Por consiguiente, en un principio, el reino organizó un fuerte cuerpo de guerreros llamado “**Sunbae**” en su intento por consolidar el poder.





Según los expertos, **Sunbae** significa un hombre virtuoso que nunca huye en una pelea, el cual es miembro del cuerpo de guerreros. Más tarde, la crónica de la antigua **Dinastía Choson** o **Joseon** describió el ascenso de la era de **Koguryo** diciendo *“la gente se reúne el 10 de marzo cada año en el lugar del ritual, en donde disfrutaban de una danza de espadas, tiro con arco, combates de Taekwondo, entre otros”* insinuando que el Taekwondo era uno de los eventos populares en los rituales de la época de **Koguryo**. También decía que un **“Sunbae”** vivía en grupo, aprendiendo las artes de la historia y la literatura en sus casas y saliendo a construir caminos y fortalezas para el beneficio de la sociedad, siempre leales a la nación.

Por tanto, era natural que **Koguryo** tuviera la prioridad en el interés del **Taekkyon** el cual era la base de las artes marciales, como se puede probar por las pinturas murales descubiertas en las tumbas de la época de **Koguryo**. Una pintura mural en la tumba de **Samsil** expone dos guerreros enfrentándose en un combate cara a cara de la época de **Koguryo** y un tercero en la misma tumba muestra la escena de un combate (**Ssirum**) claramente característico del **Taekkyon**. Se puede asumir por la pintura del combate de **Taekkyon** que la muerte era una práctica del **Taekkyon** o el objeto de pésame con bailes y artes marciales.





El hwarang de Shilla y el Taekkyon

El reino de **Shilla** fue fundado en el sureste de la península coreana en donde no había amenazas inmediatas del exterior, pero junto con el nacimiento del reino **Paekje** en su lado oeste y el comienzo de las invasiones por **Koguryo** por el norte, **Shilla** fue impulsada a armarse con el desarrollo de las artes marciales.

De hecho “**hwarangdo**” es el típico ejemplo de las artes marciales de **Shilla**, la cual es una asimilación del sistema “**sunbae**” de **Koguryo**. El joven grupo de hwarangdo fue bien entrenado con el sentimiento de una piedad filial, lealtad al **Reino** y devoción de sacrificio hacia la sociedad para convertirse en importantes personalidades en el control del **Reino**. Entre estos se distinguieron **Kim Yu-Shin** y **Kim Chun-Chu** quienes hicieron evidentes contribuciones a la unificación de estos tres reinos.

La crónica del antiguo **Chosun** describe la vida de los hwarang, miembros del hwarangdo: *“los hwarang eran seleccionados por el Reino a través de concursos y, después de la selección, vivían juntos en grupo, aprendiendo, ejercitando el subak, practicando la esgrima y montando a caballo, y algunas veces disfrutaban de los diversos juegos de las comunidades, trabajando en ayudas de emergencia y en la construcción de fortalezas y caminos, y siempre estaban dispuestos a sacrificar sus vidas en tiempos de guerra”*.

Los hwarangs fueron particularmente influenciados por las disciplinas budistas, como se puede observar en la estatua de bronce del guerrero **Kumgang Yoksa** (un hombre de una gran fuerza física) exhibida actualmente en el museo **Kyongju** la cual claramente indica que las artes marciales eran practicadas en los templos al mostrar las manos desnudas en poses defensivas y ofensivas de un fuerte hombre.



Especialmente la forma de puño mostrado en la estatua de **Kumgang Yoksa** se parece exactamente a un “**jungkwon**” (puño correcto) en el término contemporáneo del Taekwondo. La estatua también muestra el “**pyon jumok**” [puño plano] y el uso de las piernas, el cual se ve en el Taekwondo actual.

Es importante notar que en la época de **Shilla** los términos “**subak**” (técnicas de manos) y “**taekkyon**” aparezcan juntas, significando que tanto las técnicas de manos como las de pies se usaban en las artes marciales como se muestra en el Taekwondo moderno.

El Taekkyon transmitido del Koguryo al Shilla

Mientras que el arte del **Taekkyon** se popularizaba en **Koguryo**, éste también se transmitía a **Shilla**, lo cual se justifica desde los siguientes puntos de vista:

(1) **Hwarang** (o sonrang) en **Shilla** tiene el mismo significado que la palabra “**sonbae**” en **Koguryo** al indicar ambos el joven cuerpo guerrero en su origen etimológico.



(2) Tanto hwarang como sonbae tenían las mismas organizaciones y estructura jerárquica.

(3) De acuerdo con la historia, mientras los sonbaes de **Koguryo** solían competir en los juegos de **Taekkyon** durante las festividades nacionales, los hwarangs de **Shilla** también jugaban juegos de **Taekkyon** (**subak**, **dokkyoni** o **taekkyoni**) en tales festivales como “**palkwanhoe**” y “**hankawi**”, así transformaron sistemáticamente las antiguas técnicas de pelea en el Taekkyon (o sonbae) como la base de las artes marciales para alrededor del año 200 d.C. Desde el siglo IV los **Hwarangs** tomaron las lesiones de **Taekkyon** como un arte marcial sistematizado en sus casas de aprendizaje para hacerlo también popular entre la gente del común tanto que sus técnicas fueron representadas en los murales de las tumbas de los antiguos guerreros. De nuevo, también es cierto que el **Taekkyon**, viniendo a **Shilla**, fue transformado más adelante en una escuela de arte marcial con la división de técnicas, técnicas de mano a mano y técnicas de pies, las cuales pueden demostrarse por el hecho de que tanto las técnicas mano a mano como las de pies aparecen en las antiguas esculturas y estatuas budistas.

Edad Media

La dinastía **Koryo**, que reunificó la península coreana después de **Shilla** (A.D. 918 a 1392), hizo que el **Taekkyon** se desarrollara más sistemáticamente y lo convirtió en tema obligatorio en los exámenes para la selección de cadetes militares.

Las técnicas y el poder del **Taekkyon** evolucionó para convertirse en armas eficaces incluso para matar a seres humanos. En los militares, se introdujo un patrón de la práctica colectiva, llamado “**obyong-subak-hui**” (juego de **Taekkyon** de 5 soldados), de modo que pudiera ser utilizado en una guerra de verdad.

En los días tempranos de la dinastía de **Koryo**, las habilidades en las artes marciales eran las únicas calificaciones requeridas para pertenecer a las fuerzas militares, porque el reino necesitaba las capacidades de defensa nacional después de conquistar la península. Cualquier soldado llano que dominara las técnicas de **Taekkyon** era



promovido a general y los jóvenes eran invitados a las competencias de **Taekkyon** donde los expertos en el arte eran seleccionados para ser oficiales militares. Existen muchos otros ejemplos en los cuales los jóvenes que participaban en las competencias y quienes dominaban el **Taekkyon** eran escogidos, lo que prueba que el deporte del Taekwondo se originó en esa época. Las crónicas de la dinastía de **Koryo** escriben: *“en una competencia de poder de las técnicas del Taekkyon, Lee Yi-Min perforó un pilar de una casa con su puño derecho, haciendo que algunos de los apoyos de la azotea se sacudieran. Otro practicante del Taekkyon hizo que su puño atravesara una pared de arcilla”*.

Especialmente los reyes de la dinastía de **Koryo** estaban muy interesados en el “**subakhui**” (competencia de **Taekkyon**), haciendo de éste un curso obligatorio en el entrenamiento militar. De esta manera, el subakhui era también popular entre las aldeas, como forma de inspección.

Sin embargo, la dinastía de **Koryo** en sus últimos años tuvo acceso a la pólvora y a nuevos tipos de armas, retrasando así su ayuda a las artes marciales, así como a los juegos populares que se transmitieron posteriormente a la **Corea** moderna, **Chosun**. (**Taekkyon** explicado en el libro de la historia de **Koryo**).

Edad Moderna

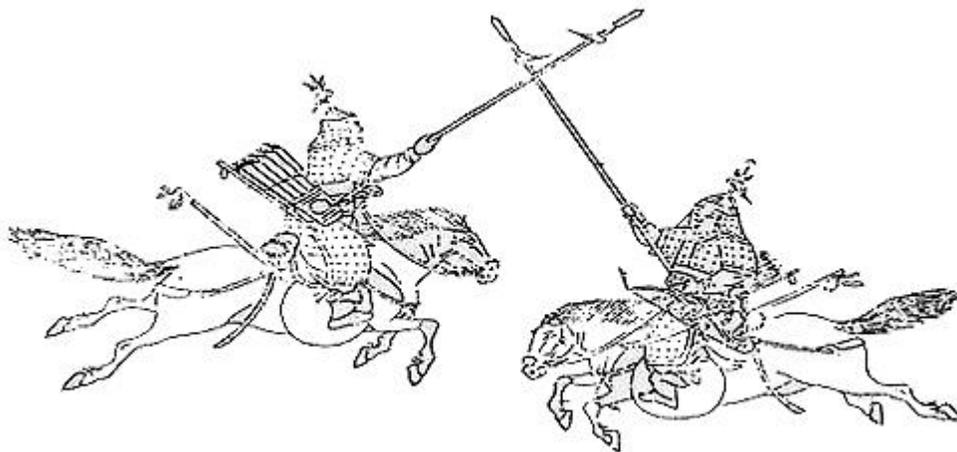
En los tiempo modernos de **Corea**, en la dinastía **Chosun** (1392 – 1910), la **Corea** imperial y la colonia japonesa gobernaron hasta 1945. Aquí el Taekwondo era más bien llamado “**subakhui**” que “**Taekkyon**” y sufrió una eventual pérdida de apoyo oficial del gobierno central, ya que las armas se modernizaron para la defensa nacional, aunque el subakhui aún era popular en los inicios de Chosun.

La dinastía **Chosun** se fundamentó en la ideología del **Confusionismo**, el cual resultó del rechazo del budismo y de darle más importancia a la literatura que a las artes marciales. No obstante, los anales de la dinastía **Chosun** cuentan sobre las competencias de subakhui ordenadas por las autoridades locales, con el propósito de seleccionar soldados, y otras ordenadas por los reyes, quienes disfrutaban observar las competencias de subakhui en la época de banquetes. También era



dictaminado por el departamento de Defensa que un soldado debía ser empleado cuando le hubiere ganado a otros tres competidores en los combates de subakhui. Sin embargo, mientras el gobierno progresó, los oficiales administrativos empezaron a darle más importancia a la lucha por el control que al interés de la defensa, descuidando naturalmente la promoción de las artes marciales.

Entonces, fue en los días del rey **Jungjo** después de la vergonzosa invasión de **Corea** por los japoneses (1592) que el gobierno revivió las fuertes medidas de defensa fortaleciendo el entrenamiento militar y la práctica de las artes marciales. Alrededor de este periodo hubo una publicación del llamado **Muyedobo-Tongji**, un libro de ilustraciones de artes marciales, cuyo cuarto volumen titulado “**técnicas de pelea mano a mano**” contenía la ilustración de 38 movimientos, pareciéndose exactamente al Taekwondo poomsae moderno y los movimientos básicos, aunque estos movimientos no pueden ser comparados con el Taekwondo poomsae moderno, el cual ha sido modernizado a través de estudios científicos.



Incluso bajo el dominio japonés, algunos escritores coreanos famosos como **Shin Chae- Ho** y **Choi Nam-Sun** hablaron sobre el Taekwondo diciendo “*el subak actual que prevalece en Seúl vino del sunbae de la dinastía Koguryo*” y “*el subak es como el Taekwondo moderno, el cual*



era practicado originalmente como un arte marcial, pero ahora es practicado mayormente como deporte por los niños”.

Sin embargo el gobierno colonial japonés, en proceso de suprimir al pueblo coreano, prohibió totalmente cualquier deporte folclórico incluido el Taekwondo. El arte marcial **Taekkyion (Taekwondo)** fue transmitido en secreto sólo por los maestros del arte hasta la liberación del país en 1945. **Song Duk-Ki** uno de los maestros de entonces declaró que su maestro era **Im Ho** quien tenía muy buena reputación por sus excelentes habilidades en **Taekkyion** “saltando sobre los muros y corriendo a través de los bosques como un tigre”. (Las explicaciones sobre las técnicas de **Taekkyion** en el **Muyedobo-tongji** (ilustraciones generales de técnicas) (Escenas de combates).



En la época, 14 términos de técnicas eran usados para representar 5 patrones de patada, 4 técnicas de mano, 3 patrones de patada de hacha, un patrón de patada saltando y una técnica de golpeo por debajo de la cintura. Algo que también vale la pena mencionar es el uso del término “**poom**” que significa una pose cara a cara preparándose para



el combate. Los maestros del Taekwondo también estaban bajo constante amenaza de ser encadenados, lo cual resultó en un eventual **Taekkyon** como deporte popular.

El Taekwondo en el presente

Con la liberación de **Corea** del régimen colonial japonés después de la **Segunda Guerra Mundial**, la gente coreana comenzó a recuperar el pensamiento de independencia y los juegos folclóricos tradicionales retomaron su popularidad. **Song Duk-Ki**, un renombrado maestro del **Taekkyon**, presentó una demostración del arte marcial ante **Syngman Rhee** el primer presidente de la nueva república de **Corea**, con motivo de su cumpleaños, distinguiendo claramente el Taekwondo del **Karate** japonés que había sido introducido por los gobernantes japoneses durante la ocupación.

Los expertos en artes marciales comenzaron a abrir gimnasios de **Taekwondo** en todo el país y después del final de la guerra coreana (1950-1953) el **Taekwondo** se popularizó entre el grado **Dan** de cinturones negros dentro del país, también enviando cerca de 2.000 maestros de Taekwondo a más de cien países.





Después de todo, el **Taekwondo** recibió el nombramiento de arte marcial nacional en 1971, el presente **Kukkiwon** fue fundado en 1972 para ser utilizado como la sede, así como el lugar de las diversas competencias de Taekwondo. Un año más tarde, en 1973, la **Federación Mundial de Taekwondo** fue establecida. En 1973, el campeonato bienal mundial de Taekwondo fue organizado.

En 1974, el Taekwondo fue admitido en los juegos asiáticos como evento oficial. En 1975, el Taekwondo fue aceptado como deporte oficial por la **Unión Atlética de Aficionados de los EE.UU. (AAU)** y también fue admitido a la **Asociación General de las Federaciones Internacionales de Deportes (GAISF)**, seguida por la adopción por parte del **Consejo Internacional de Deportes Militares (CISM)** en 1976 como evento deportivo oficial. La **WTF** se convirtió en una federación deportiva reconocida por el Comité Olímpico Internacional (COI) en 1980, haciendo del Taekwondo un deporte olímpico. Así, la adopción del Taekwondo como evento oficial fue seguida por los **Juegos Mundiales de 1981**, los **juegos Panamericanos en 1986**, y finalmente por los **Juegos Olímpicos de Sidney 2000 en 1994**, y posteriormente en los **Juegos Olímpicos de Atenas 2004 en el 2000**. El 29 de noviembre de 2002, la 114a sesión del **COI** también confirmó la inclusión del Taekwondo en los **Juegos Olímpicos de Beijing en 2008**.





(Fuente WTF)

- Descripción del Taekwondo

Sería interesante poder saber lo que para cada uno significa el taekwondo creo que cada uno de nosotros tenemos una manera diferente de describirlo, como nos preguntaban en la primera clase “Por qué quiere practicar Taekwondo” y si pudiéramos llevar un récord de cada respuesta, en especial la de los niños tendríamos buen material para una buena descripción; entre algunas que recuerdo “Es que a mi Papá le gusta”, “Por qué me quiero defender”, “No se”, etc. y cuando somos adultos dar esa respuesta si es un poco complicado y podría asegurar que para nosotros los hombres nos gustaría decir “Es que quiero aprender a dar patadas y golpear fuerte como Bruce Lee o un Jackie Chan” (lógicamente no lo decimos) y lo que probablemente decimos “Quiero estar en buen estado físico”, “me gusta” y respuestas que son idóneas para este momento.

Ahora si entrare a dar la descripción del Taekwondo según lo investigado:



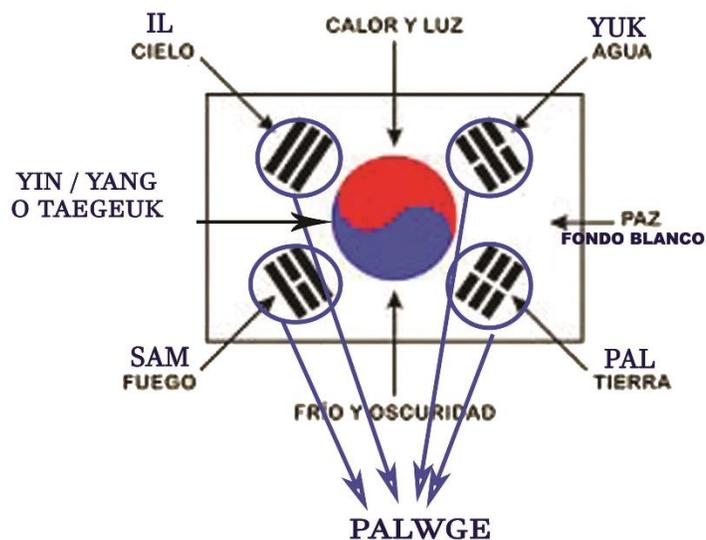
El Taekwondo es el arte marcial más tradicional de Corea puesto que enseña no solo habilidades físicas de pelea sino también nos muestra como formar nuestra vida a partir de un entrenamiento de nuestro cuerpo y mente. Actualmente es conocido en todo el mundo ya que forma parte de los deportes olímpicos.

La palabra "Taekwondo" está formado por tres palabras en español, "Tae" quiere decir "pie", "pierna", o "pararse sobre"; la siguiente palabra es "kwon" que significa "puño" o "pelea" y por último está "do" que es "disciplina".

Ahora bien, podemos decir que Taekwondo es la forma correcta de utilizar Tae y kwon "puños y pies", o las partes del cuerpo representadas por puños o pies. También podemos decir que es una forma de controlar y calmar peleas manteniendo la paz. El concepto de Taekwon quiere decir "poner los puños bajo control (pararse sobre los puños). Juntando todo esto, su significado más completo es "la manera correcta de usar todas las partes del cuerpo para detener peleas y ayudar a construir un mundo mejor y más pacífico".

- **Significado de bandera de Corea del Sur (logo de taekwondo):** A muchos de nosotros nos gusta llevar distintivos en nuestros uniformes, pero desafortunadamente no tenemos el conocimiento de su significado. A continuación, la explicación del logo que muchos tenemos en nuestros uniformes como símbolo del Taekwondo.





○ Significado de color de los cinturones

BLANCO – Pureza: Comienza practica del arte marcial

AMARILLO – Inicio del Aprendizaje

VERDE – Florecimiento de una nueva Vida

AZUL – Búsqueda de la Paciencia

PURPURA – Estabilidad

ROJO – Fuerza, arrojo, valentia

NEGRO – Honor, comienzo del verdadero aprendizaje



○ **Teoría básica**

- **Patada Frente**: Ap Chagui
- **Patada Gira**: Dolio Chagui
- **Patada Lado**: Yop Chagui
- **Defensa Arriba**: Olgup Maky
- **Defensa Abajo**: Are Maky
- **Defensa Adentro**: Monton an Maki
- **Defensa Afuera**: Monton Bakkat And Maky

- **El Grito**: El grito tiene 3 definiciones básicas que son:
 - 1- Una exhalación fuerte del cuerpo
 - 2- Un método para dominar psicológicamente al enemigo
 - 3- Una forma para controlar toda fuerza física y mental

- **Definición de la palabra Taekwondo**:
 La palabra taekwondo se define literalmente así:
TAE: Patada
KWON: Puño
DO: Camino o filosofía.
 Lo que quiere decir el camino o filosofía de la patada y el puño.

- **Que es taekwondo**: Es un arte marcial típico y tradicional de Korea que ha existido por más de 2000 años. Uno de sus propósitos es enseñar a defendernos de nuestros enemigos sin armas (Ósea a mano vacía), pero su principal propósito está en el **DO** (Camino o Filosofía), que nos enseña a dominarnos a nosotros mismos, y dominándonos a nosotros mismos podemos dominar a los demás.

- **Tegutk**: es la combinación de sombra y luz como el más básico elemento en la creación del universo, dentro del taekwondo existen 8 tegus que son:
 - 1- **Keon**: cielo y luz
 - 2- **Te**: Completa satisfacción
 - 3- **Ri**: Sol y fuego



- 4- **Shin:** trueno y relámpago
 - 5- **Son:** Viento
 - 6- **Ghan:** Agua
 - 7- **Gam:** Lo máximo representado por una montaña
 - 8- **Gom:** La tierra
-
- **Paigue:** Son 8 combinaciones básicas de rayas simbólicas del yuyog que es mismo libro de la vida ishin en el occidente, en este libro se encuentran enigmas mas grandes que los de las pirámides de Egipto, este libro esta compuesto por 64 hexagramas cada uno comprendido por 3 trigramas de los cuales nacieron los tegus y los paigues.

 - **Karate Do:** Karate: Mano vacía – Do: Camino o filosofía. Japón

 - **Kun Fu:** Hombre interno, es de China

 - **Jud do:** Jud: Arco y flecha, Do camino o filosofía del arco y la flecha. Es de Japón

 - **Hay Ki do:** Hay Ki: Suavidad, Do: Camino o filosofía. Lo que quiere decir camino o filosofía de la suavidad.

 - **Ninja:** Asesino invisible y es de Japón

 - **Jitsu:** Arte suave y es Japón

 - **Judo:** Ju: Flexibilidad – Do Camino o filosofía. Camino o filosofía de la flexibilidad

 - **Kendo:** Ken: Espada Do: Camino o filosofía. Camino o filosofía de la espada.



PRACTICA DE ADULTOS EN EL TAEKWONDO

Este tema me parece muy interesante, dado que ha sido una de nuestras vivencias. Nuestra practica comenzó aproximadamente hace unos 5 años. En esta época nuestro grupo estaba conformado por 13 adultos, el apoyo entre nosotros era bastante, dado que si alguno fallaba los otros nos animaban. Cada uno de nosotros tenía su razón de practicar, pero lo que teníamos en común 7 de los trece éramos personas que teníamos nuestros hijos practicando Taekwondo.



Foto de adultos de Zarzamora presentación en Colsubsidio el 25 de agosto de 2013.

- **Por que practican:**
 - **Motivación:** Una de las motivaciones que he visto en el transcurrir de este tiempo que he estado en la práctica, ha sido el estar en compañía de nuestros hijos.



El acompañarlos a la práctica y solo verlos desde sentados eso no es bueno ni saludable, y el ver personas como nosotros que practica y hacen cosas como rompimientos salto etc, eso nos impulsa y motiva. Otra de las motivaciones es mantenernos en forma, aprender a defendernos, y por amor propio.

- **Iniciación:** Desde mi punto de vista es lo más duro, en especial cuando la práctica es al aire libre. Muchos de nosotros tenemos una cantidad de prejuicios como los que nos da pena que nos vean haciendo ejercicio, un rompimiento, un salto, un grito, etc. Y más si practicamos con niños y no olvidemos que Ellos son muy crueles cuando nos equivocamos se nos burlan, cuando no podemos hacer algo que para ellos es sencillo. Pero debemos recordar que lo que hacemos es por bienestar propio, y lo importante es que los nuestros (Nuestra familia) este orgulloso de este salto a la superación.



- **Seguimiento:** Desafortunadamente cuando somos adultos tenemos un millón de excusas para no volver a los entrenamientos, y si no tenemos bien identificado lo que nos motiva, esa continuidad se pierde, y es tan difícil para un adulto retomar el tema, dado que nos hace falta un control y disciplina propia
- **Por qué dejan la práctica del taekwondo:** Como les comentaba anteriormente, de los 13 adultos que éramos en ese momento se fueron retirando poco a poco unos por temas de trabajo, otros decían que salud, otros porque los hijos practicaron otro deporte, etc.. Pero hago referencia en especial que como adultos tenemos un millón y más excusas para dejar la práctica. Que lastima dado que este deporte nos ayuda para diversidad de temas: Salud corporal, mental, espiritual, etc. (ya les comentare los beneficios que me ha traído este deporte a mis 49 años).
- **Por qué NO Practican:** De las preguntas que les hacía a los padres de los niños que llevan a entrenar me respondían si claro, pero voy a bajar de peso y me inscribo, otra respuesta “No Yo no puedo hacer todas esas cosas”, es un miedo interior que no nos deja reaccionar inclusive en padres que son muy jóvenes, que uno pensaría que se animarían a la práctica pero no, muchos ven esta práctica para sus hijos como un descanso de Ellos durante unas horas del día.
- **Breves vivencias de adultos en práctica de Taekwondo:** Durante el tiempo transcurrido de mi practica del taekwondo he tenido la oportunidad de entrenar con personas adultas, entre Ellos varias personas que solo alcanzaban a ir unas cuantas clases o escasamente una clase. De resaltar las practicas enfocadas a adultos que no hacia el Profesor Andrés, donde nos dábamos cuenta quien continuaría y quien no, entre estas personas hasta una Hermana y un



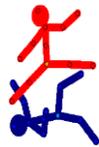
Sobrino, mi Hermana me decía que era muy difícil dado que para ella día siguiente no podía ni siquiera moverse, y mi Sobrino que por traslado de su lugar de vivienda no pudo volver a entrenar. Otro adulto muy peculiar que veía en el Taekwondo una forma para poder golpear a los demás y sentirse superior en un término no muy agradable.

- ESTADISTICA PRACTICA DE ADULTOS DE TAEKWONDO EN ZARZAMORA

Con lo comentado en los títulos anteriores vi la oportunidad de poder hacer una pequeña estadística en nuestra sede de Zarzamora de los adultos que practican el Taekwondo mayores de 15 años.

- **Resumen:** El propósito de estos datos es poder determinar el por qué en los adultos no se tiene esa constancia en la práctica del deporte en este caso el taekwondo, sé que la muestra es pequeña para sacar un resultado óptimo de este tema, pero pienso que puede servir de referencia para un estudio más profundo.
- **Capítulo I:** He establecido una encuesta la cual es desarrollada en cada persona mayor de 15 años practicante del Taekwondo del Club Tekkion en la sede de zarzamora.
- **Capítulo II:** Se establece el siguiente formato de encuesta para determinar ciertos datos para ser analizados.

La siguiente encuesta hara parte integral para una estadística de la practica del TAEKWONDO en adultos, incluida en la tesis de ALFREDO CUBEROS TRUJILLO para ascenso a cinturón negro.



NOMBRE DEL ENTREVISTADO _____
 FECHA _____

EDAD	15 a 20	21 a 25	26 a 30	31 a 40	Mayor de 41
------	---------	---------	---------	---------	-------------

SEXO	FEMENINO	MASCULINO
------	----------	-----------

PRACTICANTE ACTIVO	SI	NO
--------------------	----	----

GRADO ACTUAL	Blanco	Amarillo	Verde	Azul	Purpura	Rojo	Franja Negra	Negro
--------------	--------	----------	-------	------	---------	------	--------------	-------

TIEMPO PRACTICANDO	Menos de 1 Año	1 a 2 Años	2 a 3 Años	Mas de 3 años
--------------------	----------------	------------	------------	---------------

POR QUE PRACTICA	Salud	Disciplina	Entretenimiento	Defensa Personal	Orgullo
------------------	-------	------------	-----------------	------------------	---------

HA SUSPENDIDO LA PRACTICA	SI	NO
---------------------------	----	----

TIEMPO DE SU SPENSION DE LA PRACTICA	de 1 a 6 meses	de 7 a 12 meses	de 1 a 1 1/2 Años	1 1/2 a 2 Años	2 a 3 Años	RETIRADO
--------------------------------------	----------------	-----------------	-------------------	----------------	------------	----------

MOTIVOS DE LA SUSPENSION DE LA PRACTICA	Salud (Lesiones)	Pereza	Falta de Motivacion	Otros
-----------------------------------------	------------------	--------	---------------------	-------

SE LE HA DIFICULTADO EL REGRESO A LA PRACTICA	SI	NO
-----------------------------------------------	----	----

POR QUE LA DIFICULTAD	Salud (Lesiones)	Pereza	Falta de Motivacion	NIVELACION
-----------------------	------------------	--------	---------------------	------------

Sus lesiones le han afectado psicologicamente para su regreso a la	SI	NO
--------------------------------------------------------------------	----	----

HA PENSADO DEJAR LA PRACTICA DEFINITIVAMENTE	SI	NO
----------------------------------------------	----	----

ELABORADO POR: ALFREDO CUBEROS TRUJILLO
 CINTURON ROJO
 CLUB TEKKION





Tabulada la información tenemos lo siguiente:

La siguiente encuesta hara parte integral para una estadística de la practica del TAEKWONDO en adultos, incluida en la tesis de ALFREDO CUBEROS TRUJILLO para ascenso a cinturón negro.

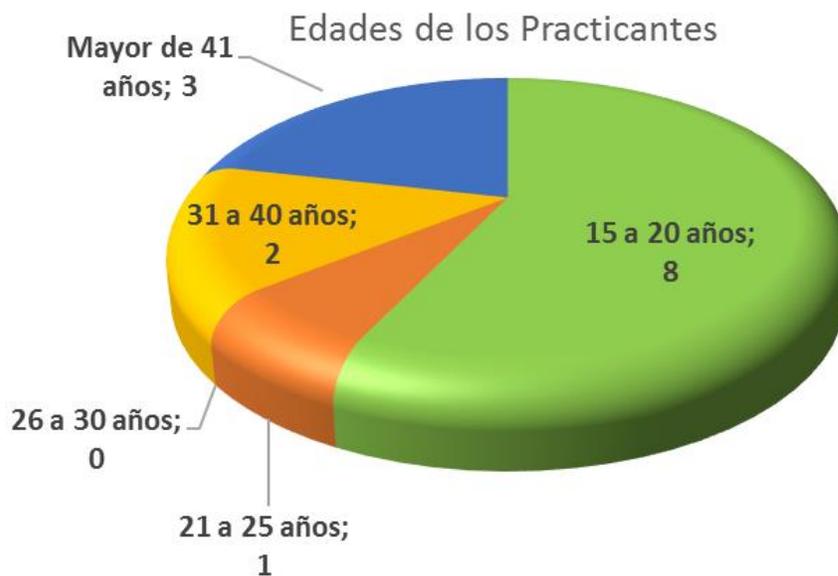


NOMBRE DEL ENTREVISTADO _____
 FECHA _____

EDAD	15 a 20 años	21 a 25 años	26 a 30 años	31 a 40 años	Mayor de 41 años	TOTAL		
	8	1		2	3	14		
SEXO	FEMENINO	MASCULINO						
	6	8						
PRACTICANTE ACTIVO	SI	NO						
	14							
GRADO ACTUAL	Blanco	Amarillo	Verde	Azul	Purpura	Rojo	Cinturón Negro	Negro
		2	3	4	4	1	1	4
TIEMPO PRACTICANDO	Menos de 1 Año	1 a 2 Años	2 a 3 Años	Mas de 3 años				
	4	1	1	8				
POR QUE PRACTICA (Se marcan varias respuestas)	Salud	Disciplina	Entrenamiento	Defensa Personal	Orgullo			
	10	10	10	7	5			
HA SUSPENDIDO LA PRACTICA	SI	NO						
	12	2						
TIEMPO DE SUSPENSION DE LA PRACTICA	de 1 a 6 meses	de 7 a 12 meses	de 1 a 1 1/2 Años	1 1/2 a 2 Años	2 a 3 Años	RETIRADO		
	8	2		2				
MOTIVOS DE LA SUSPENSION DE LA PRACTICA	Salud (Lesiones)	Pereza	Falta de Motivación	Otros				
	3	1	3	5				
SE LE HA DIFICULTADO EL REGRESO A LA PRACTICA	SI	NO						
	1	11						
POR QUE LA DIFICULTAD	Salud (Lesiones)	Pereza	Falta de Motivación	NIVELACION				
				1				
Sus lesiones le han afectado psicológicamente para su regreso a la	SI	NO						
		3						
HA PENSADO DEJAR LA PRACTICA DEFINITIVAMENTE	SI	NO						
	1	13						

ELABORADO POR: ALFREDO CUBEROS TRUJILLO
 CINTURON ROJO
 CLUB TEKION

En cada casilla se ha incluido los resultados de cada uno de los encuestados.



Con esta información de las edades que se tomó como referencia vemos que los que más asisten son personas



entre los 15 y 20 años con un 57%. Las que no tenemos ningún participante esta entre el rango entre 26 y 30 años, que era en su momento hacia el comentario que son personas jóvenes que uno pensaría son las que más estarían interesadas en la práctica. Los mayores de 40 podemos decir que ese porcentaje lo estaremos haciendo 3 personas.

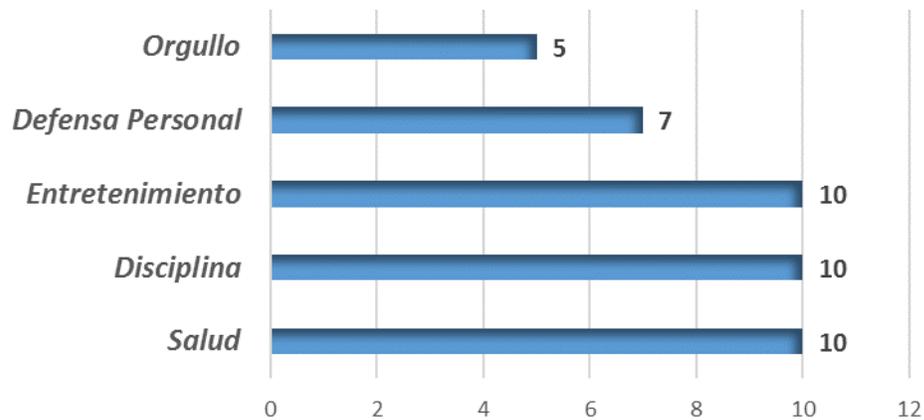
Si analizamos la gráfica desde mi punto de vista podríamos deducir (Con esta pequeña muestra), que las personas entre los 20 y 30 años en este grupo se interesan por otro tipo de actividades, no se estarán en ese momento en busca de un futuro estable que les ocupa todo su tiempo, como su vida social en esas edades es tan activa requieren grupos grandes con su misma edad. ?, eso es lo que pienso del resultado de esta gráfica. Y en la edad de los mayores de 40 años, tenemos una vida estable, hijos mayores, trabajo estable, compromisos solo familiares, sociales ya muy pocos, y nuestra mente ya está enfocada en cuidarnos, a un así vemos que el número de adultos en esta edad no es tan alto.

Estos son los grados en los que nos encontramos en el momento de la encuesta

Blanco	Amarillo	Verde	Azul	Purpura	Rojo	Franja	Negra	Negro
	2	3			4		1	4

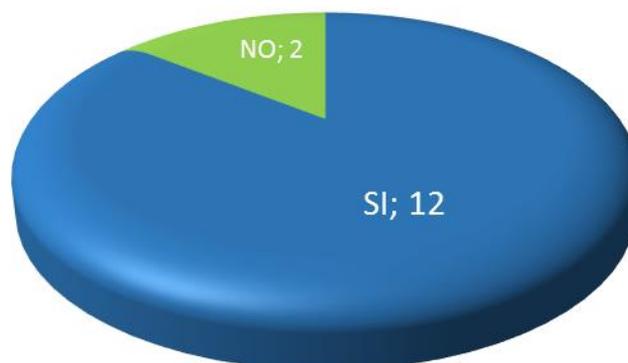


De los 14 encuestados cada uno practica Taekwondo por:



Vemos que de los 14 en especial 10 de ellos se identifican con, entretenimiento, disciplina, salud. Podría ser estas herramientas para que más adultos practicaran este deporte. Sin desviarnos del camino o la filosofía del Taekwondo el “DO”.

HA SUSPENDIDO LA PRACTICA





Vemos que 12 de las 14 personas han suspendido la practica en algún momento. Las razones son:



En el momento que empecé a realizar este trabajo pensé que el tema de las lesiones era el mayor motivo para el retiro de la práctica, pero en este ejercicio vemos que son otros motivos los cuales no se establecieron en la encuesta. Esos otros motivos no fueron explicados, pero algunos me decían que en parte es el tema económico. El tener 2 o 3 hijos, más el adulto les representaba una inversión representativa al mes.

En las personas que suspendieron temporalmente la práctica por lesiones se les pregunta que si esto les afecto para el regreso y responden que no. Esto quiere decir que después de un buen inicio en este deporte la motivación es bastante y el entusiasmo es continuo aun con un poco de dolor (Lo digo con convencimiento de causa).

Otro ítem de la encuesta es si ha pensado abandonar la práctica del Taekwondo, solo una persona respondió que sí, podríamos decir que es un porcentaje bajo, de una respuesta negativa y positivo para seguir con esta labor de enseñanza.



La siguiente encuesta hara parte integral para una estadística de la practica del TAEKWONDO en adultos, incluida en la tesis de ALFREDO CUBEROS TRUJILLO para ascenso a cinturón negro.



NOMBRE DEL ENTREVISTADO _____

FECHA _____

EDAD	15 a 20	21 a 25	26 a 30	31 a 40	Mayor de 41

SEXO	FEMENINO	MASCULINO

PARENTESCO	PADRE	MADRE	ACOMPANANTE

GRADO ACTUAL NIÑO PRACTICANTE	Blanco	Amarillo	Verde	Azul	Purpura	Rojo	Franja Negra	Negro

TIEMPO PRACTICANDO EL NIÑO	Menos de 1 Año	1 a 2 Años	2 a 3 Años	Mas de 3 años

LE GUSTARIA PRACTICAR EL TAEKWONDO	SI	NO

POR QUE SI.	Salud	Disciplina	Entretención	Defensa Personal	Orgullo

POR QUE NO.	Salud	Pena	Edad	Estado Fisco	Otros

HA PENSADO EN INGRESAR A LA PRACTICA DE TAEKWONDO.	SI	NO

ELABORADO POR: ALFREDO CUBEROS TRUJILLO
CINTURON ROJO
CLUB TEKION



EL TAEKWONDO Y LA FAMILIA



(Vivencia Personal)

Inicialmente nosotros como padres queremos vincular a nuestros hijos a un deporte sea el que sea, la idea de nosotros es para que el niño(a) tenga una actividad extra en su vida diferente a la del estudio, y tenemos diferentes razones entre ellas podrían ser:

- Alejarlos de los video juegos
- Que no sean sedentarios
- Que sean más activos
- Que no sean perezosos
- Etc..

Y los padres que hemos escogido el “taekwondo” como deporte o hobby para nuestros hijos vemos en este deporte algo más para ellos.

Por nuestra parte al inicio vimos en el Taekwondo una forma que nuestro hijo pasara el tiempo en compañía de otros niños y aprendiera



un arte marcial, y no se los puedo negar “El orgullo de decir que mi hijo practicaba Taekwondo”. Pero con el tiempo veíamos que le gustaba y con el avance en sus cinturones él se entusiasmaba más.

Pero lo único que hacíamos era que mi esposa lo llevaba a su entrenamiento y luego pasaba por él. Por mi parte al inicio nunca lo acompañaba, disculpas de trabajo, estoy enfermo, tengo pereza etc...,

Pero mi hijo me decía vamos papi al menos a mirarme un rato, ya con eso empezamos a ir con mi esposa a verlo (Empecé a dedicarle más tiempo a mi familia). Luego mi hijo me decía que por qué no entrábamos a clase (Mi Esposa recién operada de la columna, yo con problemas de sobrepeso) no nos veíamos en eso. Pero un día el profesor nos invitó a clase y nos animamos, no saben el orgullo de mi hijo vernos entrenando con él, compartíamos más tiempo los 3 y teníamos tema común de conversación, eso afianza la unión familiar y la confianza de nuestro hijo menor a nosotros, él era el que nos entrenaba para nuestros exámenes (Un poco duro con nosotros, nos exigía mucho, y como les decía anteriormente “Los niños son crueles”).

Nuestro núcleo familiar está conformado por mi esposa (46 años), mi hijo mayor (22 años), mi hijo menor (11 años), y Yo (48).

Nuestro hijo mayor llegaba en las noches y nos veía practicando para los exámenes figuras etc, y lo invitábamos para que practicara y nos respondía que eso no era para él, que ese uniforme, que esas posiciones en las figuras no eran para él. Pero un día le pedimos el favor que nos tuviera una paleta para practicar unas patadas (nos hizo el favor) y luego le dijimos que, si quería patear y esta es la hora que está practicando con nosotros y su percepción cambio totalmente, ya lleva año y medio en la práctica (a fecha de hoy ya es cinturón rojo). De la misma manera la unión familiar se ha consolidado mucho más, como dije anteriormente después de cada entrenamiento cometamos como nos fue, que hicimos bien, que nos hace falta para mejorar.



El taekwondo desde mi punto de vista a nivel Familiar genera.

- Unión Familiar
- Respeto mutuo. (En el hogar somos padres e hijos, en el entrenamiento debemos respetarnos por nuestro cinturón, y mi hijo menor es el de mayor grado).
- Disciplina
- Autoestima (No saben lo satisfactorio pasar a otro grado, un rompimiento, las felicitaciones, etc.) y compartirlo en familia es muy, muy agradable.
- Autocontrol.
- Tolerancia (A nivel familiar no sabemos comprender a nuestros hijos y este entorno nos ayuda a comprenderlos mejor, y ver capacidades en ellos que ni pensamos)
- Concentración (En especial para nosotros los adultos que con la edad vamos perdiendo diversas capacidades)
- Salud física y mental (En mi esposa su operación de columna no le ha afectado para la práctica, en mi caso he bajado 16 Kg en estos años y me ha servido como rehabilitación cardíaca).
- Aleja de prácticas no saludables como son el consumo de alcohol, cigarrillo etc.
- Ayuda a nivel social (Compartir con diferentes edades y personas)

El Taekwondo en nuestra vida familiar después de estos ya casi 5 años nos ha dado muchas cosas positivas y fuera de las que mencione anteriormente en especial agradezco a DIOS el cambio en nuestra vida



familiar. “El compartir más tiempo en familia en una actividad común es lo mejor”.

Para terminar, les comento el grado de cada uno de los integrantes de Nuestra Familia Cuberos Gamba.

- Juan David (11 años Cinturón rojo franja negra)
- Cristhian Camilo (22 años Cinturón rojo)
- Gloria Patricia (46 años Cinturón rojo) -
- Alfredo (48 años Cinturón rojo)

“Nunca es tarde para empezar”

LESIONES EN PRACTICA DE TAEKWONDO EN ADULTOS

Vivencias en las prácticas

En mi caso que he comenzado la práctica del Taekwondo aproximadamente sobre los 45 años y que para mí el deporte no era mi mejor amigo, vi que el calentamiento y estiramiento es parte esencial para no tener lesiones en el momento de comenzar con el entrenamiento. A diferencia de los jóvenes (No soy experto en este tema) ellos con un poco de estas prácticas pueden hacer diversidad de cosas que a mi edad me tocaba estar con un buen calentamiento para poder hacer el ejercicio.

He notado en estos años de práctica que a mi edad el cuerpo se enfría más rápido y eso afecta para el buen desarrollo del entrenamiento.

Lo que he visto las lesiones más frecuentes están en los esguinces de tobillos y desgarros, bueno y de eso he sufrido bastante.

Lo de los tobillos me lastimé bastante al inicio del entrenamiento en especial para hacer rompimientos, al no saber caer y dada mi edad, sobre peso en ese momento y el poco o nada de ejercicio que hice en mi vida no tenía mucha fortaleza en esa parte de mi cuerpo.



Foto después de un esguince de 3er grado en un practica.

En esta ocasión me dieron como 20 días de incapacidad. Pero gracias a DIOS como a la 2da semana ya estaba en entrenamiento nuevamente.

Los desgarros son también bastantes dolorosos, siente uno como si le pegaran con un látigo en la parte que se lastima. En uno de esos desgarrres me encontraba tomando una droga que es un anti agregado el cual hace que la sangre circule más rápido y la lesión se ve bastante grave, pero gracias a DIOS todo estaba bajo control (Bueno uno que otro regaño de mi Esposa).

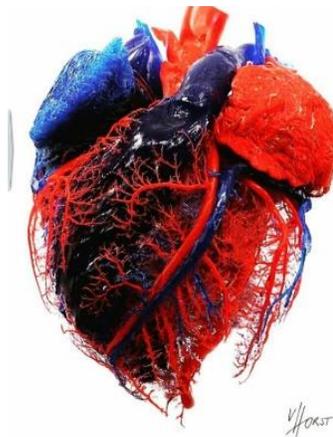




Lo importante para evitar lastimarnos es tener en cuenta todas las indicaciones de nuestros maestros e instructores, llegar a tiempo para el entrenamiento, esto nos da espacio para hacer un buen estiramiento y calentamiento.

- **INFARTO CARDIACO**

(Comprender el camino que DIOS me ha mostrado en mi vida con la práctica del TAEKWONDO).



Algunos pensarán que es demasiada esa frase, pero yo soy de las personas que dice que cada cosa que hacemos tiene un fin.

Desde finales del 2012 que comencé con la práctica del Taekwondo me preguntaba para que me servirá lo que estoy haciendo, lo usare en algún momento, será que en alguna pelea tendré la oportunidad de mostrar lo que he aprendido, en fin. Al pasar el tiempo no notaba cambios en mi vida, pero inconscientemente si me estaba generando esta práctica algo positivo en mi diario vivir (ya lo comentare en el siguiente título).

El martes 22 de septiembre de 2015 sobre las 8:00pm nos encontrábamos entrenando el grupo de adultos del Club Tekkion en un salón comunal alquilado cerca a la sede de práctica de la Ciudadela Colsubsidio, Yo me encontraba en compañía de mi Esposa (3 días antes se había fracturado la mano derecha en el entrenamiento), mi Hijo



mayor (era la primera vez que nos acompañaba al entrenamiento) y mi Hijo menor.

En esos días entrenábamos martes y jueves con el grupo de adultos del Club y sábados y domingos en zarzamora, eran unos entrenamientos de una buena exigencia física los cuales los dictaba el Profesor Víctor y la Sra. Martha, yo estaba muy orgulloso de mi físico, día a día mi resistencia era mejor y pensaba que en mi organismo todo estaba bien.

Eso conlleva a que dejara de lado mi otro hobby (Lo digo irónicamente) que era ir al médico por todas esas enfermedades que me habían traído las malas costumbres que tenía anteriormente entre ellas; sobre peso, ácido úrico alto, colesterol alto, triglicéridos, dolores de cabeza, hipertensión entre otros.

Los controles debemos hacerlos, y dado que mi cambio, aunque fue progresivo fue bastante radical, en la alimentación, las bebidas, y el ejercicio.

En ese día de entrenamiento recuerdo que llegue a la casa un poco cansado y con ganas de dormir de una vez, y hasta le dije a mi Esposa que no quería ir, que mejor nos acostáramos temprano, pero no recuerdo si fue Ella la que me dijo que mejor fuéramos o que o quien nos impulsó a ir (DIOS), como siempre la práctica empezaba con calentamiento, estiramiento y luego trotando, en ese momento pasado pienso 15 o 20 minutos sentí un dolor en las muelas inferiores no le puse cuidado, pase cerca de mi esposa y le dije tengo como mareo, pedí permiso al profesor para retirarme un poco, luego me sentí un poco mejor y me volví a reintegrar a la clase, alcanzo a recordar que hasta le estaba explicando una figura a una compañera, nos mandó a sentar en el piso el Profesor, luego me paso a hacer una figura (Yo ya estaba medio maluco) y me acuerdo que me dijo “Eso hay que hacerlo con más fuerza” en esos momentos le solicite permiso para retirarme por que sentí que me desmayaba me acerque a mi Esposa y le dije “me voy a desmayar estoy maluco voy a salir a tomar aire” en esos momentos empecé sudar de una forma inusual y un dolor en el pecho y estomago parecido a la gastritis que pensé que por el frio (en ese momento ya me encontraba en el suelo) era el dolor.



Vi a varias personas que salieron a ver que me había pasado entre Ellas una Sra. Que dijo “Esos son síntomas de infarto” alcance a escuchar que le dijeron “deje de decir esas cosas”.

El tiempo y señales de DIOS son perfectos y por algo ese preciso día mi hijo mayor nos acompañó (Mi Esposa con la mano fracturada, mi hijo menor no sabía manejar), él nos llevó en el carro al Hospital de Engativá, mi Esposa me decía “te llevo a la Clínica Partenón” y Yo le respondí “no llévame al hospital de Engativá no alcanzo a llegar a la Clínica” y en mi maluquera le alcance a indicar donde quedaba el Hospital, alcanzo a recordar que me entraron a urgencias y me aplicaron inicialmente un medicamento y la Dra. de turno pasaba a mirarme muy seguido y con cara de asustada.

En ese momento me dije algo pasa y no es bueno, luego me dijeron que estaba infartado y tenían que aplicarme otros medicamentos, les soy sincero no es grato recordar eso, deliraba sentía unos dolores fuertes, sentí un ahogo que ya pensé que me Moría (La imagen de mi hijo Juan David era la que tenía siempre presente), en ese momento no siendo tan religioso o creyente en DIOS, le pedía que me dejara verlo ser grande, verlo crecer, poder disfrutarlo en cada una de sus etapas y por eso el día de hoy le doy gracias infinitas a DIOS por darme cada día de vida.

Los días siguientes fueron bastantes complicados en cuestión de salud, debido al daño que tengo en las arterias debieron ponerme 3 stem (inicialmente 2 y posteriormente en otra hospitalización un tercero).



Haciendo referencia a *“Comprender el camino que DIOS me ha mostrado en mi vida con la práctica del TAEKWONDO”* es por lo siguiente; uno de los médicos o bueno varios médicos me dijeron que era un milagro que yo estuviera vivo el infarto había sido muy fuerte y en ese momento me indicaron que un 25 o 30% de mi corazón estaba muerto. Un médico me pregunto que cual había sido todo el momento del transcurrir hasta el momento del infarto. Le comenté que llegué a casa con sueño y que luego fui a estrenar, él me dijo Yo creo que eso fue lo que lo salvo su corazón estaba en tal actividad y fortaleza en ese momento que lo ayudo a aguantar el golpe del infarto. Y nos dijo a Mi Esposa y a mi *“Si Usted se hubiera quedado durmiendo en su casa su corazón estaría muy relajado y por el taponamiento de las arterias no alcanzaría a responder al infarto, la actividad que en ese momento estaba haciendo y la energía que tenía el corazón lo salvo”*, bueno DIOS fue el que me ha salvado, pero si con las señales que él me envió no hubiera ido a ese entrenamiento este sería el momento que no podría estar haciendo este escrito.

En los momentos después del infarto y con la rehabilitación cardiaca a los 10 días de estar hospitalizado llega una Dra. Con un tubo de unos 30 cm y me pone a hacer un ejerció de levantar ese tubo arriba y abajo, y claro como Alfredo, practicante de Taekwondo como no lo podría hacer; les comento que ese solo ejercicio y caminar unos escasos 20 metros me dejo sin respiración. Ese es el comienzo de mi rehabilitación.





Luego de esta hospitalización y por no hacer caso a las recomendaciones médicas en menos de un mes otra hospitalización y 30 días más de incapacidad. En menos de un año tuve 5 hospitalizaciones por este tema.



Mi brazo en una de las hospitalizaciones, ya no me cabía un catéter más.

La gran enseñanza que me ha dejado esta experiencia de vida, es que DIOS es el dueño de la vida, y tenemos que ponernos en manos de El. Mi arrogancia, petulancia y pensar que las cosas solo le pasan a los demás fue una lección aprendida “El tiempo de DIOS es perfecto”.

- VIVENCIA PERSONAL EN PRACTICA DEL TAEKWONDO

Mis inicios:

Como mencione anteriormente mis inicios en la práctica del Taekwondo son desde finales del año 2012, con sobre peso, y sufriendo del ácido úrico alto lo que conlleva a un dolor en las articulaciones, en especial en los tobillos, rodillas y dedos de los pies, estos dolores muchas veces no me dejaban ni caminar, por esta razón no me animaba ni siquiera a acompañar a ver a mi hijo en su práctica, pero como mencione mi hijo me decía siempre que lo acompañara que fuera al menos a verlo y en



ese momento el único adulto (como con alguien que uno se pueda identificar) era Harvey, y Yo dije pues probemos y fue cuando en su momento el Profesor Andrés me invito a entrenar, uy! y muy duro ese tema del inicio del ejercicio lo que comentamos con mi Esposa, entrenábamos sábado y domingo, adoloridos de lunes a jueves, bien el viernes y luego nuevamente (los que han practicado lo saben). Otro tema que me dio duro era la práctica al aire libre, me daba pena el entrenar y que personas me vieran haciendo ejercicios con niños saltando etc., pero eso gracias a DIOS tema superado.

Mis exámenes: Los exámenes son una prueba que a mí personalmente no me fue muy bien en las figuras, mis ensayos los hacia junto a mi esposa y bajo supervisión de mi hijo que era el más avanzado, en las prácticas de las figuras las hacia bien, incluso ayudaba a mis compañeros a que se las aprendieran, pero cuando llegaba a la presentación del examen me bloqueaba.

A continuación, recuento de las anécdotas en cada presentación de los exámenes:

- Blanco a amarillo: En este examen recuerdo en especial el rompimiento el cual me toco romper con puño y en el primer intento no pude romperlo, y como en color blanco se debe romper si o si, con ese bendito dolor que tenía ya en el segundo intento me dolía la mano, pero por honor propio de di con todas mis fuerzas lo logré romper. En ese momento el acelere la alegría no me dejaron sentir el dolor, pero cuando llegue a casa en ese momento si a quejarme (y palabras de mi esposa; al que le gusta le sabe) esta es la hora que todavía me dice esa frase cuando llego muy cansado de entrenamiento o siento algún dolor.
- Amarillo a verde: Este examen trae otro ingrediente fuera del rompimiento que como siempre las tablas para nosotros son un poco gruesas mi rompimiento fue frente saltando y no golpee bien y la uña del dedo gordo me quedo negra por aproximadamente 6 meses.



- El otro ingrediente es el combate que en ese momento Hernán ha sido la persona que desde cinturón amarillo hemos tenido que combatir.





- Verde a azul: Este examen ya sentía un gusto por los combates ya no me daba miedo el hacerlo, aunque viendo el video de este examen una que otra patada me paso cerca, el rompimiento en todos los exámenes igual fue frente saltando.



Combate de mi examen para pasar a azul



Combate en examen de Hernán



- Azul a púrpura: En este examen como por variar me equivoque en la figura del taeguk 5.



En combate fue con un compañero de Zarzamora me sentí cómodo.





- Purpura a rojo: En este examen viendo el video no me equivoque en las figuras había mejorado.
-



Y en combate con Hernán ya nuestros combates un poco mas duros.





Quiero mostrarles en el transcurso del tiempo lo que la práctica del taekwondo y unos buenos hábitos de alimentación me han ayudado tanto interior como exteriormente.

INICIO

INTERMEDIO

AL FINAL



Otras presentaciones:

Durante este tiempo de prácticas no solo ha sido tema exámenes, he participado en presentaciones, intercambios, campeonatos.



Presentación de adultos en Ciudadela Colsubsidio. En ese momento tenía sobre peso.



Intercambio con otra Academia. Recibí una patada talón que me tocó quedarme quieto y lo único que pensé en ese momento espero no desmayarme. La persona con la que estaba combatiendo un niño de 14 años.



Participación Campeonato 2015; Medalla de plata en patada frente saltando, medalla de Plata en figura en equipo con mi Esposa (La medalla de oro corresponde a mi hijo Juan David).



Esta participación en este Campeonato fue muy gratificante, dado las medallas que ganamos y saber lo que podemos lograr con un poco de



esfuerzo, claro que en el combate no me fue muy bien, el cinturón negro con que me toco en la primera patada me hace afligir y retrocedi el resto del combate.

Traigo a este tema nuevamente lo de mi infarto puesto que esto fue un golpe bastante duro a mi estado anímico, entre otras cosas dado que el Taekwondo se había convertido en una forma de vida para mí y el no poder haberme presentado para examen de cinturón negro en diciembre de 2015, el no poder participar en el Campeonato del 2016, fue muy desagradable para mí. Y con toda razón que no me dejaron participar todavía no estaba recuperado.

Por otra parte les comparto algunas de las fotos de entrenamientos y del grupo de Zarzamora en diciembre de 2016.







Practica en Aquitania Boyacá

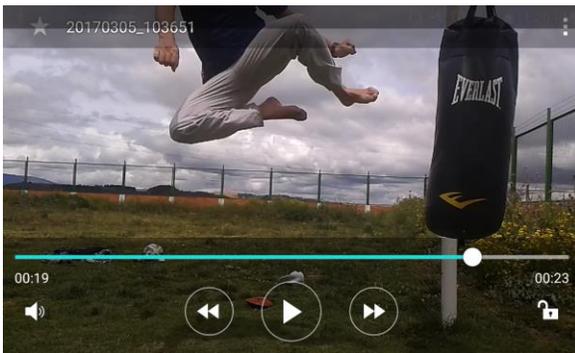
Debido a diferentes circunstancias entre ellas mi salud, decidimos trasladarnos a un pueblo en Boyacá llamado Aquitania cerca al lago de Tota.

Como les había comentado para nosotros Taekwondo se ha convertido en una forma de vida, por tal razón hacemos prácticas en una cancha de futbol que nos queda cerca, en estos momentos no siendo instructores se nos han unido personas que nos acompañan al entrenamiento y ha sido interesante lo que llama la atención esta práctica. Con la ayuda de DIOS y poder obtener el cinturón Negro primer Dan ya podemos ser instructores y poder compartir más a profundidad este maravilloso deporte.





Personalmente esto es un logro en uno de mis entrenamientos.



En mi vida pensé poder llegar a dar una patada de esta manera, no será la mejor patada, pero a mi edad y para mí es un logro.



PREPARACIÓN PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO

Siendo esta nuestra tercera preparación para este examen (las anteriores se suspendieron por: 1ra vez por mi infarto, segunda vez por traslado de ciudad), y estando retirados de nuestra sede de entrenamiento, nos vimos en la necesidad de entrenar por nuestra cuenta y como lo mencionaba en el capítulo anterior el Taekwondo se nos convirtió en una forma de vida. Este entrenamiento lo hemos diversificado, es decir, en el pueblo donde estamos los paisajes son muy bonitos, y aprovechamos subir a este sitio llamado la cumbre por lo menos 1 vez por semana.



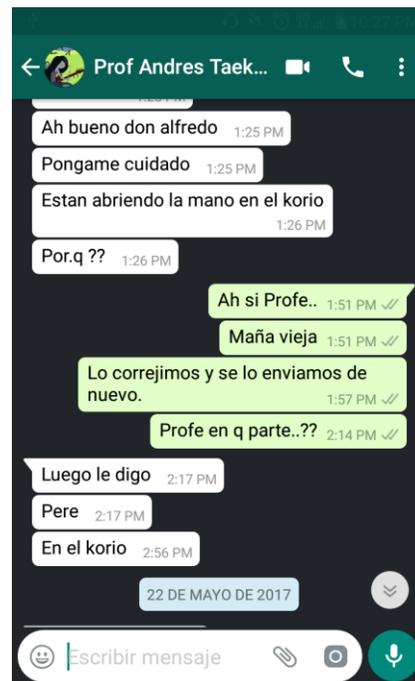
Vista parte del pueblo de Aquitania y lago de Tota, desde un sitio llamado la cumbre a 3,200 mts sobre el nivel del mar.

Por otra parte, entrenamos en una cancha de fútbol que nos queda muy cerca de a la casa (Claro que el frío hay días es un poco duro) como se darán cuenta en la foto de entrenamiento en Aquitania (Boyacá). Pero de todas formas nosotros necesitamos una supervisión o una guía para saber si estamos haciendo las cosas bien. Es en ese momento es que empezamos a utilizar las herramientas tecnológicas como WhatsApp, estos meses el Profesor Andrés nos ha enviado para entrenar videos



de ejercicios, y las figuras que debemos entrenar para el examen, de la misma manera nosotros le enviamos videos de las figuras que nos tenemos que aprender para que él nos las corrija.

Algunas de las instrucciones del Profesor y respuestas por parte de nosotros.





Esta forma de entrenamiento nos ha ayudado a tener mucha más disciplina y constancia (se darán cuenta que en ocasiones hablo en plural dado que con mi Esposa estamos en este proceso para presentar al examen de cinturón negro). Como experiencia para nosotros ha sido muy gratificante el no haber perdido esta disciplina de la práctica deporte y tener el apoyo del Profesor Andrés, Profesor Víctor y la Sra. Martha que han aceptado que presentemos este examen sin estar presencialmente en estos últimos meses.

De la misma manera esta práctica al aire libre llama la atención de varias personas, niños y adultos. En estos meses se nos han acercado para practicar personas que quieren aprender o hacer ejercicio.

Como anécdota les contare el domingo 8 días antes del examen le había dicho a mi esposa que ese día entrenaríamos, pero un poco más



suave para poder llegar bien al examen. Efectivamente entrenamos 1 ½ hora, de 9:30 a 11:00 am, y me dio por dar unos golpes a la tula que tenía colgada después que terminamos, me había dado cuenta que en otro lado del parque había 2 personas haciendo ejercicio de barras (Eran soldados en licencia), y uno me pregunto qué peso tiene la tula, le respondí que 30Kg aproximadamente, pero le vi la intención de querer dar unas patadas a la tula, y le dije que si quería golpearla y me dijo “claro”.

Pero gracias a DIOS, al entrenamiento, y lo que hemos aprendido les indiqué unos ejercicios de estiramiento y calentamiento previo para que pudieran patear la tula, y me uní a Ellos a ese calentamiento y a indicarles como dar una que otra patada básica, mi entrenamiento ya no fue de 1 ½, cuando nos dimos cuenta ya eran casi la 1:00 pm. Ya imaginaran como termine, y lo que les comentaba que me dice mi esposa “Al que le gusta le sabe”, eso solo tiene un significado “NO SE VA A QUEJAR DE NINGUN DOLOR POR PRACTICAR TANTO”.

El entusiasmo que ponemos en cada practica genera tanta satisfacción que a veces ni sentimos cansancio. En uno de los ejercicios que estaban haciendo los escuche decir “ ¡!!Uy #\$\$%&/!!! eso cansa mucho”, y unos días después me escribe uno de ellos y me comenta que muy buena la clase y agradecido, pero que eso si quedo con un dolor de piernas. Ahora si comprendo a los Profesores cinturones negros porque nos ponen a veces a (sufrir un poco) entrenar un poco duro.



CONCLUSIONES

Podemos concluir que esta práctica del Taekwondo es un aliciente para cada persona que lo practica, cada uno de nosotros tenemos una descripción diferente de este maravilloso deporte, la finalidad es independiente para cada uno.

Podemos decir que independiente la edad nunca es tarde para practicar algún deporte.

Las limitaciones las tenemos en la mente, con la ayuda de DIOS todo se puede.

Las estadísticas que se incorporaron en este escrito podrían servir de base para un estudio de la práctica en los adultos.

COMENTARIOS FINALES

Agradecimiento a DIOS, agradecimiento a todas las personas que nos han apoyado durante este proceso, agradecimiento a todos esos niños que nos alegraban los sábados y domingos (bueno uno que otro que me hacía hablar un poco duro).

Ha sido un transcurrir de tiempo un poco largo en especial por haber aplazado este examen 2 veces, por diferentes circunstancias, pero “El tiempo de DIOS es perfecto”.

En este fabuloso deporte tenemos mucho de qué hablar, de que aprender, pero con la ayuda de DIOS y poder obtener este grado de cinturón negro, sé que apenas es el comienzo de el verdadero aprendizaje.

En espera que este escrito sea de utilidad, o referencia para alguna consulta.

ALFREDO CUBEROS TRUJILLO



BIBLIOGRAFIA

- <http://mastkd.com/2009/03/historia-del-taekwondo-segun-la-wtf/>
- <http://www.taringa.net/posts/deportes/15443598/Significado-de-los-cinturones-en-taekwondo-wtf.html>