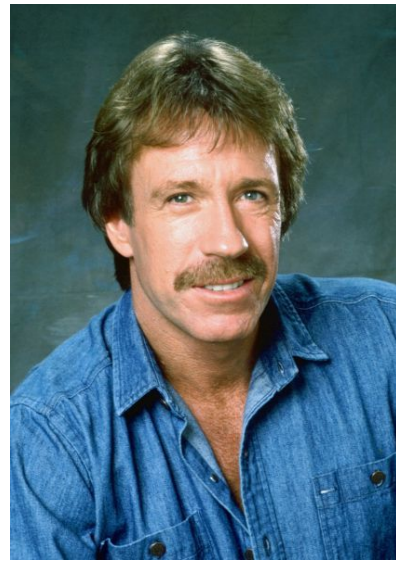


TAEKWONDO

태권도

TAEKWONDISTAS EN LA FAMA Y FÍSICA APLICADA AL TAEKWONDO



TESIS CINTURÓN NEGRO PRIMER DAN

**HIROMI MARIA FERNANDA
ACOSTA QUEVEDO**

CLUB TEKKION

BOGOTÁ

2017

TABLA DE CONTENIDO

• DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS.	2
• INTRODUCCIÓN.	3
• TAEKWONDO.	4
1. Qué es.	
2. En colombia	
3. Simbología	
4. Pumse	
• TAEKWONDISTAS EN LA FAMA	11
1. Joe Rogan	
2. Evan Rachel Wood	
3. David Munstain	
4. Chuck Norris	
5. Barack Obama	
• FÍSICA Y LEYES DE NEWTON APLICADAS AL TAEKWONDO	17
• EXPERIENCIA PERSONAL	20
• FOTOGRAFÍAS.	33
• EVALUACIÓN DE LOS JURADOS.	37
• BIBLIOGRAFÍA.	38

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Esta dedicatoria va en primer lugar a mi papá, quien es la persona que más me ha inculcado el amor al deporte, en especial cuando es algo que realmente amo.

A Laura Zambrano, por haberme dado la oportunidad de llegar al grupo e ir conociendo a través de estos años a personas tan maravillosas.

A la familia Mellizo, quienes me han apoyado de cerca dentro del club y se han convertido en una familia para mí, por su cariño y apoyo incondicional, enseñándome que siempre podré lograr lo que deseo, con dedicación y amor.

Agradezco infinitamente a la familia Barreto, porque me han ayudado a superarme todos los días desde que ingresé al club en todos los aspectos; especialmente el agradezco mucho a Nick y Gerónimo por enseñarme cada día técnicas de defensa nuevas y ayudarme a superar mis obstáculos tanto gimnásticos como en el mismo *taekwondo* (patadas, figuras, rompimientos, defensas), además de convertirse en un ejemplo en mi vida y unos excelentes maestros, recibiendo siempre de la mejor manera su apoyo y consejos para mi vida y mi desempeño.

También agradezco a todas las personas que han pasado por el club y que me han permitido aprender de ellos, todos los cinturones negros que me han brindado su apoyo y han contribuido a mi desarrollo personal y en el *taekwondo*; a los colores que han permitido que aprenda cómo enseñar y también han contribuido a mi mejora.

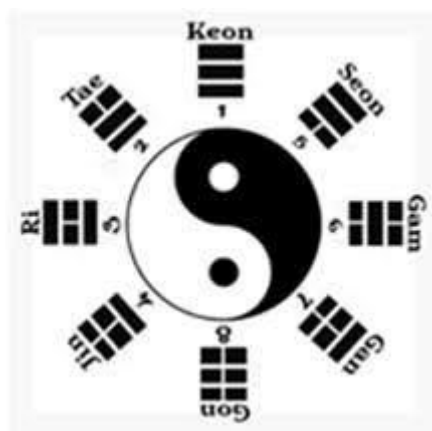
Finalmente, agradezco mucho a Camila, por haberme acompañado este año y medio para la mejora continua, de ir juntas y poder culminar una nueva etapa de nuestras vidas en el *taekwondo*, juntas.

INTRODUCCIÓN.

Este texto es la recolección de información que he podido realizar durante cuatro años del *taekwondo*, los términos y conjeturas a las que he llegado, y lo básico que todas las personas que nos encontramos en un constante trabajo de aprendizaje, debemos conocer. Todo lo que diariamente estamos compartiendo a quienes ingresan en esta familia y los conocimientos que debemos esparcir en la mente y el alma de quienes nos rodean. El taekwondo nos encierra en las bellezas de la vida que encontramos a través de nosotros mismos, conociéndonos y adquiriendo la fuerza necesaria para cada día ser mejores.

La cinematografía ha permitido a través de los años en la ilustración, mostrar un poco al mundo lo que el arte marcial puede llegar a ser en la vida de una persona, siendo caracterizado por actores como Chuck Norris, quien es un reconocido cinturón negro en *taekwondo*. El énfasis en estos actores hará que podamos desenvolvernos en la aplicación de la física al taekwondo en inmediatamente conocer la mecánica de las patadas que podemos encontrar en estos artistas marciales, quienes a través de las películas han demostrado gran habilidad y desempeño en la actuación, además de encontrarse en un medio donde mueven masas con sus opiniones, pero no ha sido solamente por hacer “pantalla”, ya que son personas que han estado en el mundo del taekwondo y han aplicado lo que han aprendido de esta filosofía, en las pantalla y en la vida cotidiana.

Finalmente, me centraré en lo que he tenido como experiencia personal y lo que dichas situaciones han aportado a mi memoria, además de lindas memorias, he permitido abrir mi conocimiento y corazón a un aprendizaje continuo.



TAEKWONDO

Los orígenes del taekwondo se remontan al año 50 antes de Cristo, con la práctica de un arte marcial llamado Taekkyon. Pero fue en abril de 1955 cuando se propuso el nombre Taekwondo para designar al arte marcial que se había desarrollado en Corea, fue adoptado por varios Maestros que apoyaron este nombre con sus escuelas. En octubre de 1963, el taekwondo se convierte en un evento oficial en el 44º Encuentro Atlético Nacional en Corea. La práctica del taekwondo se extendió en mayo de 1973 mundialmente con la participación de 19 países en el Primer Campeonato Mundial de Taekwondo celebrado en Seúl, la capital sur-coreana. Fue allí cuando se fundó la Federación Mundial de Taekwondo.

Su primera presentación fue en 1988 como un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Seúl. Allí participaron 183 atletas de 34 países diferentes, divididos por peso. En los Juegos Olímpicos de Barcelona que tuvieron lugar en 1992, volvió como deporte de exhibición. Finalmente, en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 el Taekwondo, se convirtió en un Deporte Olímpico Oficial, disputándose pruebas de combate. El día 4 de septiembre se declaró día internacional del Taekwondo en recuerdo de la fecha en la que empezó a reconocerse como deporte olímpico oficial, el 4 de septiembre de 1994.

El Taekwondo es un arte marcial típico y tradicional de Corea que ha existido por más de 2000 años, uno de sus propósitos es defendernos de nuestros enemigos a mano vacía, es decir, sin armas; pero, su principal propósito está en el Do (camino o filosofía) que nos enseña a dominarnos a nosotros mismos, para así dominar a los demás. La palabra taekwondo se divide de la siguiente manera: Tae: Patada - Kwon: Puño - Do: Camino o filosofía. Lo que quiere decir, camino o filosofía de la patada y el puño. Este deporte o arte marcial, se sustenta en un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo, sin usar armas, lo que lo hace más competitivo por la rapidez y precisión.

EL TAEKWONDO EN COLOMBIA

El taekwondo llegó a Colombia en 1964 y las ciudades que lo empezaron a practicar fueron Bogotá y Medellín con el profesor coreano Sahn Young Han. En Medellín se practicó desde 1966 con el profesor coreano Huan Su Sohn. Para 1967 se institucionaliza y oficializa el taekwondo en Colombia, a través de un convenio entre la Universidad de América en Bogotá, y el gobierno de Corea, junto con la llegada del maestro Kyong Deuk Lee al país. En 1969, otro maestro coreano, Woo Young Lee, conocido como Carlos Lee, hace su entrada al país aportando al taekwondo nacional sus conocimientos.

La Federación Colombiana de Taekwondo, se fundó el 9 de diciembre de 1978 mediante asamblea de las ligas de Atlántico, Bolívar y Sucre en la ciudad de Barranquilla. En 1979 fue reconocida oficialmente por Coldeportes Nacional.

SIMBOLOGÍA DEL TAEKWONDO

DOBOK

El Dobok es el uniforme de Taekwondo. La palabra “DOBOK” se divide en dos: “Do ” significa “camino” y el “bok” significa “ropa” hace referencia a la ropa de entrenamiento. El dobok de Taekwondo consiste de tres prendas: pantalones, chaqueta o casaca y Ti. Excepto por el TI, el uniforme es de color blanco, la razón, es para simbolizar la pureza del arte marcial. Todos los alumnos deben usar el mismo uniforme de Taekwondo con el fin de expresar mejor su técnica y la individualidad. La chaqueta tiene dos lados, el lado izquierdo representa Yanggi y el lado derecho representa Umgi. Yanggi representa la mente y Umgi representa fuerza.

El dobok tiene una enorme semejanza con las ropas tradicionales coreanas llamadas “HANBOK”, el origen es desconocido, existen registros que muestran el uso de trajes en el período de los tiempos de Koguryo, Paetché y Silla, los antiguos reinos de Corea. El DOBOK de taekwondo es similar a la ropa coreana tradicional incluso en el método de fabricación, conservando las tres clases de dimensiones: círculo, cuadrado y triángulo. Numerosas doctrinas filosóficas orientales

fundamentan los principios del Taekwondo. Entre sus conceptos la armonía en la vida es muy importante. En el DOBOK se combinan tres figuras geométricas:

- Cuadrado: en mangas y pantalones.
- Círculo: en el cinturón atado a la cintura.
- Triángulo: en cuello.

De acuerdo con la teoría del Ying y el Yang, los tres principales componentes del universo, las figuras geométricas del DOBOK tienen su significado:

Los pantalones simbolizan la Tierra, el cinturón representa al Hombre, y la prenda superior el Cielo. De este modo, la forma final del cinturón, un círculo, simboliza el circuito de la vida humana entre el cielo y la tierra. El color blanco del traje es la pureza de conciencia y la paz.

EL CINTURÓN

El Ti representa el propósito de la formación y el grado de la técnica de acuerdo a su color. La comparación de movimiento entre las personas que tienen Dan o Kup representa la diferencia en el movimiento del cuerpo y la mente.

El Ti que se ata alrededor de la cintura conecta la parte superior y la parte inferior del uniforme de Taekwondo y cubre el centro del cuerpo. El nudo de la cinta representa el orden. De estos elementos el más importante es el de la persona es decir, el de la cinta o Ti, ya que se considera que cada persona es un microuniverso, y es la que puede ocasionar el orden o el caos, entre el cielo y la tierra.

Al hacer el nudo de la cinta, salen dos extremos a los lados, que cuelgan hacia el lado izquierdo y el lado derecho, equilibradamente, es el equilibrio que el estudiante o practicante debe tener en su propio desarrollo, entre lo físico, lo mental y lo espiritual, ese equilibrio que es el que va a dar paso a la armonía interna y externa con todo lo que nos rodea. El nudo que queda al centro, queda en el centro del estómago conocido por los coreanos como *Tanjon*, el cual significa que al momento de colocarnos la cinta recogemos toda la energía, de tal forma que podamos utilizar el Ki que es la fuerza interna en cada movimiento o acción que realizamos, dentro o fuera del *Dojang* el cual significa lugar del despertar. Entre mayor sea el respeto que sienten y manifiestan todos los practicantes hacia su uniforme también se acrecentará el respeto que se tienen a sí mismos. El Dobok refleja sencillez,

humildad y pureza. El Dobok es un elemento indispensable que nos acompaña en un sendero de evolución como es el *Taekwondo*.

PUMSE

Un Pumse es una combinación de técnicas de defensa y ataque contra uno o varios enemigos imaginarios. Es una secuencia de movimientos con una orientación definida en el espacio que quieren representar determinados aspectos de la filosofía original del arte marcial.

Mediante la práctica de los Pumses, se aprenden multitud de técnicas de defensa y ataque, tanto con las manos como con las piernas, que ayudan a desarrollar distintas capacidades físicas y mentales: capacidades físicas básicas, coordinación, equilibrio, orientación espacio temporal, respiración, creatividad, concentración, autocontrol, autoestima, etc. La práctica de los Pumses persigue la perfección en la ejecución de sus distintas técnicas, lo que hace que nunca se termine su aprendizaje. Es un proceso de aprendizaje significativo: necesitamos del conocimiento de las técnicas básicas para el desarrollo de las más avanzadas. Lo que se aprende el primer día, no deja de practicarse nunca, al formar parte activa de las combinaciones técnicas de mayor complejidad incluidas en los últimos Pumses superiores. Desde que un alumno/a se inicia en la práctica de taekwondo, comienza a trabajar sobre técnicas de defensa y ataque adaptadas a su categoría.

Realizar un Pumse no es solo repetir de forma mecánica una serie de secuencias de movimientos. Es hacer que ese Pumse sea tuyo, alcanzando en su ejecución el equilibrio entre la parte física y la mental. Es entonces cuando el Pumse toma su verdadera dimensión filosófica y espiritual.

Gracias a las categorías de parejas y tríos sincronizados, los Pumses desarrollan la capacidad de cooperación y trabajo en equipo, así como la capacidad para asumir un rol determinado dentro de un grupo (socialización, adaptación, respeto por las cualidades de otros, capacidad de perspectiva para poder apreciar la solución a un problema desde distintos puntos de vista).

Los Pumses en los niños, además de sus capacidades físicas, desarrollan su lateralidad, su atención, su orientación espacial y temporal, su autoconfianza y su

autoestima. Su trabajo desde la más tierna infancia, ayuda a superar el miedo a enfrentarse al público y enseña a asumir el fracaso y el éxito de forma ponderada.

PUMSE TAE GUK DEFINICIÓN

Los Taeguks, son el espíritu del Taekwondo, en ellos se representa la filosofía oriental, el Todo Infinito. “El libro de los cambios” explica que los 8 “Gwe” (Taeguk). Son el origen del mundo: Keon, Tae, Ri, Jin, Seon, Gam, Gan y Gon, que representan cielo, lago, fuego, trueno, viento, agua, montaña y tierra. También representan los ocho puntos y direcciones: Norte, Noreste, Sureste, Sur, Suroeste, Oeste y Noroeste. Cada combinación es representada por un símbolo que se llama un trigramma porque contiene tres líneas. Las líneas de la trigramma pueden ser segmentadas (Um, el principio negativo) o pueden ser sólidos (Yang, el principio positivo). El numero de combinaciones posible de una trigramma consistente de tres líneas, segmentadas o solidas es ocho, así los ocho principios universales representados por Taeguk y Palgwe.

Los pumses Taeguk han aparecido a raíz de los pumses Palgwe, los primeros que aparecieron en la práctica del Taekwondo. Estos pumses no solo aparecieron como forma de práctica de este arte marcial, sino que también tenían una gran influencia filosófica y cultural. Estas pumses representan las ocho ramas de la filosofia oriental.

TAEGUKS (FORMAS DEL TKD)

TAEGUK IL YANG

KEON = Cielo y Luz (Poderoso, Masculino, Yang Puro).

Cielo – Sur – Padre

El primer Taeguk es el principio de todos los Pumses. El trigramma asociado representa Yang (cielo, ligero), por lo tanto, este Pumse debería ser ejecutado con la grandeza del Cielo. Principio KON; principal “GWE” de los 64 que contiene el libro de los caminos. KON es el principio de todo en la tierra y el origen de la creación. Simbolizando el poder de las fuerzas celestes en movimiento.

TAEGUK IL YANG

TAE = Alegre y Sereno (Amable, Firme)

Lago – Sureste – Hija Menor

Simboliza un lago del que intenta mostrar la apacibilidad y superficial y la agitación y actividad interior. En las profundidades del lago hay tesoros y misterios. Los movimientos de este Taeguk deberían ejecutarse sabiendo que el ser humano tiene limitaciones, pero que puede superar estas limitaciones. Esto debería conducir a un sentimiento de júbilo, sabiendo que podemos controlar nuestro futuro.

TAEGUK SAM YANG

RI = Fuego y Sol (Variedad, Pasión como Fuego)

Fuego – Este – Hija Segunda

Representa el fuego y el sol ejemplos de la esperanza y limpieza que deben de alumbrar y calentar nuestros corazones en el nacimiento del día. El fuego contiene gran cantidad de energía. El fuego ayudaba al hombre a sobrevivir, pero por otra parte tenía algunos catastróficos resultados. Este Taeguk debería ejecutarse rítmicamente, con algunos estallidos de energía.

TAEGUK SA YANG

JIN = Valiente (Calma ante el peligro)

Trueno – Noreste – Hijo Mayor

“CHIN” que simboliza el trueno, fenómeno ante el que el hombre superior, atemorizado y tembloroso trata de mejorarse. El trueno procede del cielo y es absorbido por la tierra. El trueno es una de las más poderosas fuerzas naturales, rotando, girando. Este Taeguk debería ejecutarse con esto en la mente. Acciones

TAEGUK OH YANG

SEON = Alternativamente Flexible y Poderoso

Viento – Suroeste – Hija Mayor

“SON”, símbolo del viento que puede transformarse de suave brisa en huracán. El viento es una fuerza amable, pero a veces puede ser furiosa, destruyendo todo en su camino. Este Taeguk debería ejecutarse como el viento: suavemente, pero

sabiendo la capacidad de destrucción masiva con un único movimiento.

TAEGUK YUK YANG

GAM = Fluido (Amable, Destructivo)

Agua – Oeste – Hijo Segundo

“GAM”, símbolo del agua, como la del río que busca su unión al mar sorteando las adversidades, sin perder la fe puesta en su objetivo y sin mudar su esencia. El agua puede mover una montaña. Los movimientos de este Poomse deberían ejecutarse como agua. A veces permaneciendo calmada como el agua de un lago, a veces creciendo como un río.

TAEGUK CHIL YANG

GAN = Equilibrio, Movimiento e Inmovilidad (saber dónde y cuando parar)

Montaña – Noroeste – Hijo Menor

Las montañas siempre parecerán majestuosas, no importa el tamaño. Este Poomse debería ejecutarse con el sentimiento de que todos los movimientos son majestuosos y merecen ser cuidados. Acciones aplicadas al principio “GAN”, simboliza la montaña.

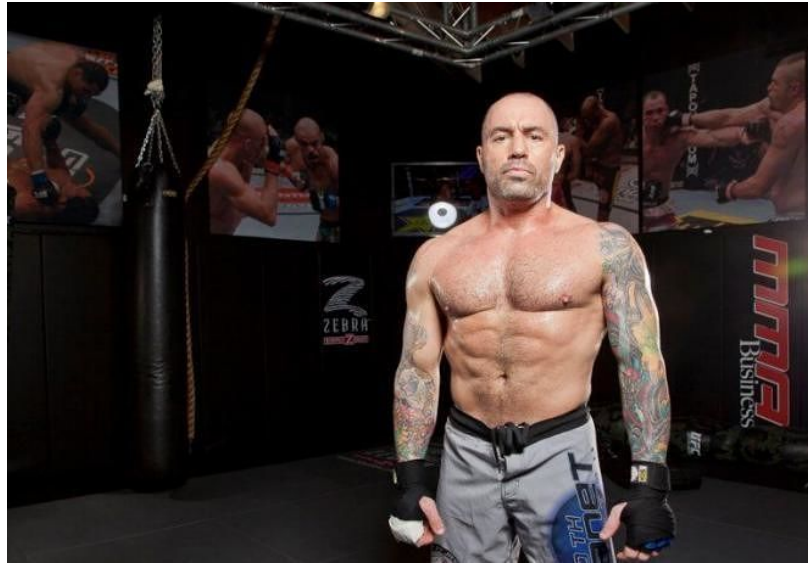
TAEGUK PAL YANG

GON = Fuerte, Concentrado (Respeto, Femenino, Ying Puro)

Tierra – Norte – Madre

El trigramas asociado a este Poomse es Yin: el final del principio, la parte malvada de todo lo que es bueno. Incluso en esta oscuridad, hay algo de luz. Ejecutando este Taeguk, uno debería ser consciente que este es el último Taeguk que se aprende, que también es el fin de un círculo, y por lo tanto también es el primero, el segundo, etc. GON simboliza a la tierra como origen de la vida. Representa el nacimiento del practicante a una nueva condición.

JOE ROGAN



Joseph James "Joe" Rogan (nacido el 11 de agosto de 1967) es un actor, comediante, presentador y exdeportista estadounidense, y además un veterano comentarista del Ultimate Fighting Championship. Rogan también es conocido por su trabajo como Joe Garrelli en NewsRadio y como anfitrión del programa de TV Fear Factor. Durante la secundaria, que cursaba Rogan, era un practicante de taekwondo y en la que ascendió a cinturón negro a sus 15 años de edad, fue cuatro veces campeón del estado de Massachusetts y campeón Abierto de Estados Unidos de taekwondo.

Joe Rogan ha sumado una gran experiencia en lo que tiene que ver con las Artes Marciales a lo largo de su vida. El comentarista de UFC tiene el grado de cinturón azul en Judo y es cinturón negro de BJJ, grado que recibió de Jean Jacques Machado. Importantes logros para un experto en esta clase de deportes, pero además Joe Rogan es cinturón negro en la modalidad de No Gi del BJJ bajo la tutela de Eddie Bravo.

La patada con la que Joe Rogan ganó en el torneo de Massachusetts fue una lado por detrás, que al ser tan contundente dejó a su contrincante en el suelo instantáneamente.

PORFIRIO LOBO SOSA



El presidente de Honduras ya poseía el 3er Dan de Taekwondo y empezó a practicar Taekwondo en 1986 con el Maestro coreano, Bong Song Kyung, el presidente hondureño llegó a Seúl el 20 de febrero de 2011 para una visita de Estado de tres días por invitación del presidente de Corea Lee

Myung-bak.

La persona a la que Lobo hace mención como su maestro en Honduras, es conocido como el padre del Taekwondo en ese país centroamericano, quien falleció en 2008. Song llegó a Honduras en 1975 para enseñar Taekwondo a los funcionarios militares y policiales.

En su discurso de bienvenida, el presidente de la WTF, Dr. Choue, habló muy bien sobre recibir a un mandatario nacional que a su vez es hombre del taekwondo.

“Nuestro amor compartido por el arte y el deporte del Taekwondo ha establecido ya, una relación”, dijo el Dr. Choue. “... es mi deseo que esta relación siga creciendo.”

“Como líder de una nación, hay, sin duda, grandes retos que enfrentan en el día a día, estoy seguro de que la formación que recibió del Gran Maestro Bong Song Kyung, lo ha beneficiado para enfrentar esos desafíos con valor y perseverancia.”

El Embajador de Honduras en Corea es Michel Idiáquez Baradat, compañero de Lobo en las clases de Taekwondo que les impartía el Maestro Song. Idiáquez contrajo matrimonio en el 2002 con la hija de su maestro, Evette Song Kang.

Honduras posee una población de 8 millones de habitantes, de los cuales 10.000 practican Taekwondo, siendo este el arte marcial más practicado de ese país.

El presidente de Honduras afirmó: “Estoy incitando a nuestros jóvenes en Honduras a la práctica del Taekwondo, ya que de esta manera podrán tener paz, entre muchos otros beneficios.”

DAVID MUSTAINE



David «Dave» Scott Mustaine (La Mesa, California, 13 de septiembre de 1961) es un músico estadounidense, conocido por ser el fundador, guitarrista, vocalista y principal compositor de la banda de thrash metal Megadeth y exguitarrista de Metallica.

La leyenda del metal Mustaine tiene dos cinturones negros, uno en Taekwondo y otro para el Karate. Él practica varias artes marciales desde que tiene 12 años y se convirtió en un embajador de la Federación Mundial de Taekwondo en 2007.

Además de su designación, Dave recibirá un 4to Dan honorario, así como un uniforme Taekwondo y un cinturón negro.

Otros tres miembros de Megadeth; el bajista James LoMenzo, el guitarrista Glen Drover y su hermano Shawn, recibirán un uniforme taekwondo y un cinturón negro durante la ceremonia. El Sr. Mustaine, aceptó el título como Embajador de Buena Voluntad WTF, prometiendo hacer todo lo posible para la promoción del Taekwondo como deporte olímpico.

“El Taekwondo es una magnífica disciplina. Fue una de las cosas que cambiaron mi vida. Me ayudó a eliminar mis malos hábitos con la droga y el alcoholismo. Me ayudó a creer en mí y a encontrar una fuerza interior que nunca supe que poseía”. Orgulloso del galardón, el guitarrista y vocalista aseguró:

“Para mí es una gran responsabilidad y voy a representar lo mejor que pueda a esta Federación”.

- Mustaine.

BARACK OBAMA



El Presidente de los Estados Unidos de América visitó Corea del Sur en el mes de noviembre del año 2009. En esa ocasión el Presidente local, Lee Myung-Bak, eligió personalmente el regalo al enterarse que Obama tenía un pasado dentro del Taekwondo, aunque no había llegado a graduarse de 1er Dan. Cuando era joven el ex - presidente de los Estados Unidos practicó durante un tiempo Taekwondo, llegó con mucho esfuerzo a su cinturón verde. En la actualidad ostenta el cinturón negro honorífico entregado por el mismísimo presidente del Sur Korea..

Con todas las formalidades de un presente presidencial, Barack Obama recibió de manos de su homónimo coreano, un Dobok y su correspondiente cinturón negro, hecho que posicionó al Taekwondo en los titulares de los principales medios periodísticos del mundo.

CHUCK NORRIS



Hoy es un cinturón negro de 8vo Dan en taekwondo es uno de los pioneros en el movimiento de los 60s. mientras se encontraba en Corea a principios de los años 60, se ganó su cinturón negro, durante un período de tiempo relativamente corto. Cuando regresó a los Estados Unidos se embarcó en una carrera competitiva que se extendió a un raro estatus de ser no solo el "hombre invencible" sino simplemente el "hombre de la pelea".

Para algunos, incluso perder ante Chuck Norris se convirtió en el punto más alto de su carrera. En su carrera competitiva de diez años de 1964 a 1974, ganó muchos de los eventos más prestigiosos, incluida la triple corona después de ganar el campeonato abierto de todos los estadounidenses por segunda vez, y los campeonatos de América del Norte con una victoria sobre su patrón de capitán de mullins, otro grande durante esa era.

LEYES DE NEWTON Y FÍSICA APLICADAS AL TAEKWONDO

LEY DE INERCIA

La ley de inercia de Newton sostiene, básicamente, que para que un objeto se mueva es necesario que se le aplique una fuerza. Y para que un objeto en movimiento vuelva a estar quieto, a ese movimiento se le debe aplicar otra fuerza.

La potencia que vuelva al movimiento a 0, puede ser fuerza de rozamiento o alguna otra de un ser vivo distinto. Esto se ve en el Taekwondo en todo momento, ya que el mismo Taekwondo implica fuerza y movimiento de personas y la interacción entre ellas.

LEY DE FUERZA

Esta ley dice que la aceleración es directamente proporcional a la fuerza aplicada sobre cierto objeto y que, también, es inversamente proporcional a la masa del mismo. En el Taekwondo, esta ley puede servir como consejo para realizar movimientos con mayor fuerza, si aplicamos una fuerza proporcional a nuestro peso podemos adquirir una aceleración mayor, de manera que nuestro ataque será más efectivo.

LEY DE ACCIÓN-REACCIÓN

La teoría de Newton dice: "Cada vez que un cuerpo ejerce una acción sobre otro, empujándolo tirando de él, atrayéndolo gravitatoriamente o magnéticamente, chocándolo o acariciándolo, se produce una interacción entre ambos. Un cuerpo aplica una fuerza sobre otro y a su vez recibe del otro una fuerza de igual intensidad pero de sentido contrario."

Esto quiere decir que a cierta acción, que puede ser un golpe con cierta fuerza sobre otro cuerpo, recibe una fuerza de igual intensidad. Esto se relaciona con el TaeKwonDo al igual que las otras dos leyes de Newton, ya que hay contacto físico permanente y cuerpos con fuerza que golpean otros cuerpos, dando por resultado el principio de acción-reacción de Newton.



En el taekwondo: Para la primera ley, utilizamos la fuerza de nuestro cuerpo para poder moverlo y, si el golpe es efectuado contra algún objeto, ese mismo objeto recibe una fuerza que si es mayor a alguna fuerza de resistencia, ese objeto tendrá luego un movimiento en dirección del golpe. Para la segunda ley, podemos saber que la fuerza del golpe será mayor si la aceleración del cuerpo que efectúa el golpe es mayor. Para la tercera ley, el cuerpo recibe una fuerza en contra; por lo que al efectuarse el golpe, se necesita estar en mejores condiciones del cuerpo. Es decir, que al golpear uno debe estar mejor parado y hacerlo con la mejor técnica; así puede resistirse la fuerza en contra sin ningún problema.

También, en un contraataque se puede utilizar la fuerza del rival con ésta tercera ley, ya que cuando el rival utiliza una fuerza, una fuerza igual irá contra él, de ser así, uno puede golpear en un momento justo, esquivando el ataque rival para sumar la fuerza de reacción a la fuerza del golpe de uno.

La concentración es uno de los puntos más importantes ya que, físicamente, una fuerza a menor superficie da una mayor presión. Eso significa, que el golpe será más efectivo si está concentrado en un punto pequeño. Se puede encontrar esa pequeña superficie en los nudillos o en distintos puntos del cuerpo. Con la concentración, podríamos usar la fuerza de todo el cuerpo concentrada en el punto más pequeño, generando un golpe más certero.

El equilibrio, es otro punto importante en el Taekwondo y es un fenómeno físico interesante. Es sabido que cuando una persona está en equilibrio, se observa el eje

de equilibrio, que es el eje que cruza a la mitad el cuerpo. Éste eje debería ser perpendicular con el suelo. Para que se cumpla esto, uno debe conseguir estar en una posición donde pueda existir ese eje. Ése es uno de los objetivos que el Taekwondo brinda.

Tomando en cuenta ecuaciones simples y quizá alguna que otra compleja, se puede relacionar el Taekwondo con la física clásica. Si se quiere obtener un golpe con mayor potencia, habrá de contemplarse el trabajo y el tiempo de dicho golpe. El trabajo se obtiene aplicando una fuerza en una distancia, ambos se pueden manejar en el Taekwondo. Por lo tanto, cuando se aplica mayor fuerza y a una distancia en la que dicha fuerza no cese, se conseguirá un mayor trabajo y, por lo tanto, una mayor potencia. Para obtener una velocidad alta, se debe considerar la aceleración del cuerpo. Para conseguir una mayor aceleración se debe llegar al destino del golpe en el menor tiempo posible, ya que las teorías dicen que la aceleración es distancia sobre tiempo. La fuerza del golpe puede ser mayor si el golpe va a una gran velocidad, porque la fuerza equivale a la aceleración del golpe multiplicado por la masa de lo que golpea, que puede ser una pierna o una mano. Por lo tanto, a una velocidad mayor se obtiene una aceleración mayor. Esto conlleva a una fuerza mayor, lo que nos da un trabajo mayor y, por último, una potencia más elevada.

Se pueden analizar físicamente algunas patadas, por ejemplo la patada circular. Como su nombre lo indica tiene propiedades físicas relacionadas al movimiento circular. Cuando se habla de movimiento circular, la fuerza se la llama fuerza centrípeta, eso significa que la fuerza del movimiento es hacia adentro del círculo. La fuerza centrípeta se obtiene a partir de un cuerpo en movimiento circular: una aceleración centrípeta y una masa. La aceleración centrípeta es equivalente a la velocidad angular, es decir, la velocidad de la masa por cada ángulo y que depende también del Radio del círculo. Por consiguiente, para que la fuerza centrípeta sea mayor, el golpe debería ir con una velocidad angular alta y a un radio más alejado del centro del círculo. Se debe observar el equilibrio y la concentración anteriormente dicha. Esto también puede explicar patadas con giro. Al realizar la patada circular nos enseñan a girar el pie de apoyo. Esto es para que no actúe como fuerza en contra, ya que, para que el eje del cuerpo gire con más libertad, debe girar el cuerpo completo.

EXPERIENCIA PERSONAL

En estos años que he demorado para llegar a este último exámen, me he logrado dar cuenta que he pasado por el conocimiento de muchas personas a quienes agradezco infinitamente, después de cuatro años pasé de asombrarme al escuchar palabras totalmente fuera de mi dialecto a entender y concentrarme en lo que estas podían significar en mi cotidianidad. Pasé de no entender lo que quería decir *chumbi*, *chario*, *kijne*, a concentrarme en explicarle a personas nuevas lo que éstas querían decir y cómo podrían identificarlas en un futuro.

Ingresé al Club la última semana del mes de Junio, eso fue gracias a una chica que conocía del colegio en el que estudiaba entonces, ella se llama Laura Zambrano. Cuando me invitó al grupo ella dijo “Es un grupo divertido, estoy segura que encajarás muy bien”, en el momento tenía mucha curiosidad porque ella decía eso; sin embargo, me limité a esperar el fin de semana para entender a lo que ella se refería. Cuando llegué, me sentía intimidada, aunque todos eran tan amigables y agradables, a la vez tenía un aire de rigidez y orden, me parecía una mezcla extremadamente extraña, pero era muy divertido.

Mi primer profesor fue Víctor Trujillo, cuando me enviaron a aprender lo básico con él no tenía idea ni de dónde ni qué era exactamente el Taekwondo, mi respuesta a esto fue “Es un arte marcial, de Asia”, no estaba segura ni de lo que hacía ni lo que decía, él me explicó que era de Korea y su definición, pero esta me la vine a aprender muchísimo tiempo después. Recuerdo también, que no entendía nada de las posturas, sólo me limitaba a hacerlas conservando el equilibrio y evitando pensar en el dolor tan caótico que causaba hacer un *chon gul* o un *kimase*. Ese mismo día cuando el profesor me pasó para presentarme, dije mi nombre completo a lo que la mayoría de los que me percaté reaccionaron muy asombrados, era un nombre bastante largo y uno era en japonés. Empecé a tener conocimiento del nombre de las personas que eran de más o menos mi edad y con las que más compartía Laura, en ese grupo a los que más recuerdo son a Nicolás, Felipe, Joel, Jessica, Alejandro y Johan, me cuesta recordar los cinturones en los que estaban, pero la mayoría eran Franja negro o rojo, era asombroso ver todo lo que ellos hacían, en esas pocas clases tomé mucha confianza con Nicolás, lo cual, por ponernos a jugar con el

cinturón, terminé haciendo flexiones fuera de clase. Una persona que me parecía muy rara, era Johan, era muy callado y aún así me parecía una persona tan fácil de tratar, muy poco después de entrar al grupo tenía cierto estima por él, era la persona que más confianza me transmitía y que a la vez creía que podría ser mi tutor, además de que para mí era muy bueno en taekwondo, era el único que no me intimidaba. Las primeras dos semanas fueron muy distintas, era la segunda vez que estaba en un grupo para hacer deporte, el primero fue en patinaje, cuando estaba en sexto de bachillerato, pero en ese tiempo no tenía esa sensación de querer levantarme y tener la iniciativa de ir a algún sitio para hacer ejercicio. Algo que realmente me ha beneficiado por estos años es que queda al lado de mi casa, son tres cuadras para llegar, así que no tenía ninguna excusa para no ir.

Algo muy divertido fue que en la segunda semana que entré, Laura me dijo que si la acompañaba al grupo de cortijo, que a ella y a su hermana les gustaba mucho ir a entrenar en la mañana con Geronimo, la primera vez que lo vi, me dieron unas ganas inmensas de correr, me daba mucho miedo, se veía cómo la persona más mal genada del club y de la tierra en general; sin embargo, cuando ella me dijo, yo suponía que sólo era ir a verlas, ¡pero no! por alguna razón, terminé intentando caminar por el costado de árboles, después de caminar (en mi percepción) millones de veces parada de manos recostada en una pared, en ese momento pensaba que eran los métodos más ortodoxos para entrenar, y pues han pasado más de 4 años de esa primera clase y ya no me asombra tanto, algo usual en él. Algo que tengo muy claro, es que esas clases me ayudaron mucho a nivelarme con el resto del grupo, ya que cuando llegué no tenía elasticidad, ni equilibrio, ni concentración y mucho menos fuerza. Ahora no tengo mucho de las anteriores, pero cada día me esfuerzo por mejorar más, aunque a veces duele demasiado y me siento un poco limitada. Después de ese pequeño acontecimiento, iba todos los sábados a clase a las 9 de la mañana hasta las 11, y ahí Geronimo sacaba cualquier cantidad de ocurrencias que al inicio las vemos imposibles y finalmente suelen ser más sencillas de lo que creemos, bueno, aunque Geronimo siempre muestra que todo es “sencillo” y terminamos pasando por algo realmente cercano al dolor. Esa era una clase muy divertida para mí, ya que era muy ligado a taekwondo, pero la clase como tal era muy diferente, además, él siempre está pensando en sus presentaciones y

que seamos perfectas haciendo cosas como nosotras decimos “suicidas” pero que se vean realmente hermosas.

Después de las primeras clases, yo casi no me podía mover el lunes, tanto que mi mamá me regañaba y me decía “si vas a estar así siempre, no vuelvas”, pero no era malo para mí, el dolor significaba que me había esforzado y que mi cuerpo lo estaba asimilando, que hasta ahora comenzaba un largo camino en el que el dolor en las piernas sería uno de los pequeños. Era un gran reto, me sentía eufórica en el momento en el que iba a entrenar, era el cambio de mi semana, era el descanso del colegio, de la casa, de los deberes de todos los días, el fin de semana era el compromiso conmigo misma, con mi estado físico y un reto de poder ser igual de fuerte y sobresaliente que todo el grupo. Sí, al principio eso era, un reto.

Comenzando, las figuras fueron lo más complicado, no tenía la costumbre de quedarme tanto tiempo en una misma postura, eso dolía de más, pero, Laura y Natalia me invitaban a su apartamento y allí repasábamos las figuras, lo primero fue la cruz, me confundía mucho en los giros y eso me frustraba, aunque también me impulsaba a seguir practicando. Antes de eso eran los movimientos básicos y las posturas, uno al ver cree que son sencillos y que sólo es mover el brazo adelante y atrás, pero cuando desarrollas el movimiento, se comienza a complicar la situación, ya todo tiene un ángulo, un tiempo, una forma de hacer, ya no es “como uno quiere”, así que allí comencé a estar más dispuesta a escuchar las opiniones de los demás, siempre hay algo por corregir o por mejorar, aprendí que siempre se puede estar mejor. Al finalizar mis primer mes, compré el uniforme, me parecía muy bonito, todo blanco y elegante.

A los seis meses, presenté el examen de blanco, realmente me moría del susto, tuve que hacer el examen al final y estaba sola, me confundí terriblemente en la cruz y hasta olvidé el *gibbon 3*, además ni siquiera pude romper la tabla, lo bueno fue que me dieron otra oportunidad, me sentía contenta, al final pude completar mi examen. Sin embargo, era una sensación pesada, no podía contener tanta emoción y los nervios a la vez me consumían, estaba rojísima y no exactamente por el esfuerzo que realizaba, sino porque el pánico me consumía, intentaba tener un punto fijo, pero me asustaba tener tantas personas alrededor, ya no estaba segura de dónde tenía el corazón, lo sentía en las sienes, los brazos, el estómago y hasta

en las piernas. Cuando terminé quería salir corriendo, pero no podía, al final obtuve un cinturón amarillo que me enorgulleció muchísimo.

Ahora tenía mucha más confianza y comenzaron a aparecer en mi lista de nombres muchas más personas, los que más recuerdo son Natalia, Angie, Carolina, Stephany y Katherine. No hablaba con ellas, pero pues ya las conocía también, recuerdo que cuando iba a cortijo con Geronimo, ellas estaban en ese momento en el grupo de las presentaciones, y pues se veían tan bonitas, que me agrada bastante. Mi relación fue fortaleciendo, en especial con Jessica, Joel y Johan, tanto que salíamos juntos, molestando con Jessica terminamos en una postura de combate bastante chistosa, vimos una película de terror en la que confirmaba que Johan era una persona extremadamente seria, pero a la vez muy agradable, considero que ellos son las primeras personas con las que tuve más cercanía y con quienes tuve un principio de una amistad. Ya el tiempo de taekwondo pasó a ser más una amistad y me sentía cómo en una familia, estaba a gusto.

Seguía avanzando y en ese avance aprendí muchas patadas y los dos primeros *tae guk*, la verdad no fueron complicados, además de que los repasaba mucho aún en la casa de Laura, eso lo hacía más entretenido. El profesor en ese tiempo cada domingo hacía al final de la clase combates y juegos, entre ellos estaba uno con el cual me caractericé como una difícil, ya que el profesor colocó a un Nicolás a que se me “declarara”, pero entre lo más serio que pude estar lo rechacé. Entre ese tipo de juegos, el que más recuerdo, fue el día que le dijo a Alejandro, Lucho y Felipe, que se declararan; el primero fue Alejandro, declamó un poema de Pablo Neruda, el cual a pesar de ser de desamor, era muy bonito; Lucho fue muy tierno porque pidiendo permiso me dio unas florecillas del arbolito (fue lo más lindo) y Felipe se resignó a decirme que sabía que lo iba a rechazar. Fue muy divertido ya que entre tantas veces que el profesor hacía eso para que los muchachos perdieran el miedo, también iba perdiendo el miedo yo. Entre esas cosas, cada día me sentía más cómoda en el lugar en el que estaba y cada día sentía más alegría los días que terminaba agotada y que mi cuerpo ya no podía más.

Llegó el examen de amarillo para pasar a verde, fue a mediados de abril, en el parque de ciudadela y allí tuve como compañera a una chica morenita, era demasiado alta, y tenía los ojos de estar un poco asustada; creo que yo tenía esos

mismos ojos, pero no era tanto por el examen sino porque era la primera vez que teníamos que combatir, y no es que fuéramos buenas ni nada, realmente causaba pavor el hecho de tener que combatir, debido a que en medio del combate uno se privaba de las patadas que habíamos aprendido y casi todo el combate fueron abanicos demasiado lejos de la cara, cuando hicimos las figuras, no fue tan difícil ya que hicimos los dos primeros *tae guk*; mi rompimiento en ese examen fue una hacha y las preguntas también fueron algo sencillas para responder. El combate fue en efecto “malo”, lo cual vino a repercutir en clases siguientes para que tuviera que combatir con Angie, realmente me daba mucho miedo a pesar de que ella ni me rozaba, pero a mi se me llenaba el cuerpo de temor, las patadas tan altas, a pesar de que es relativamente bajita, la fuerza que le coloca a las patadas, además de poner los dedos tan cerca de la cara, todo eso daba muchísimo miedo. Recuerdo muchísimo que el profe en esa época le gustaba mucho hacer combate todos los domingos y las clases eran larguísimas, porque siempre hacía demasiado sol y todo el mundo quedaba sin ganas de nada, solo de llegar a la casita a dormir.

Pasaron los otros tres meses en los que me encontraba en un colegio distinto y el cambio en realidad fue muy grande, tenía el tiempo muy medido y quedaba muy cansada en la semana. Comencé a sacar muchas excusas para ir a la clase de Gerónimo, y para ese momento Laura y Natalia se habían retirado, ya no estaba igual de dispuesta que antes, eso se notaba en las ganas que le ponía para hacer una figura y demás, en ese tiempo, llegó mi imposible, el *tae guk 4*, era Johan y la mitad del club queriendome explicar esa figura; sin embargo, yo seguía sin aprenderla totalmente, confundía los pasos, los giros, las defensas, hasta en qué momento iba paso corto o paso largo. Creo que esa ha sido la figura que más me ha costado en todo el tiempo que he entrenado. Por otra parte, el *tae guk 3* fue una figura que aprendí realmente fácil, Gerónimo se esmeró en enseñarmela, así que también la realizaba con mucha pulcritud y en un ámbito de presentación. Pero en ese momento, no presenté el examen, no me sentía preparada, tomé la decisión de posponerlo, lo cual empezó a afectarme más en mi estadía en el club, no quería seguir, me sentía muy cansada y quería dejar las cosas ahí, y así fue, a mediados de agosto me retiré del club, con la única excusa de que el colegio estaba siendo demasiado difícil para mi, que no tenía tiempo y que debía dedicarme más a ello. En

este momento me doy cuenta que es era solamente una gran excusa, ahora me siento mucho más capaz, pude haber continuado en *taekwondo* de no ser porque tenía miedo, me podía esforzar un poco más y organizar mi tiempo de tal manera que pudiera enforcarme y hacer las cosas bien. Me retiré por un poco menos de un año, me gustaba ir a ver las clases, a pesar de que no entraba, me quedaba allí las 2 horas de clase viendo lo que hacían, eso fue más o menos seis meses después de retirarme, por esos meses iba cada ocho o quince días, en esa época también me comencé a enfermar mucho, cuando pasaba por el club, cada vez me decían que me veían más delgada, en efecto, bajé mucho de peso por la enfermedad, así que me comenzaron a dar muchas infecciones en la garganta o esa cantidad de enfermedades que terminaban en 'itis', rinitis, sinusitis, laringitis, etc., las cuales contribuían a que yo bajara más de peso; sin embargo, yo quería pasar eso por alto y pensar que aún seguía muy bien. Finalmente en noviembre, ya estaba muy enferma, estuve trabajando y estudiando, más o menos por cuatro meses, a lo que me volví a enfermar de laringitis y al ir al médico, me dijeron que estaba pasando por una gastritis bastante complicada, que mis niveles de estrés eran demasiado altos, además, de que no dormía bien y mucho menos tenía un horario de comidas; fue bueno que el colegio se hubiera acabado por esa época, continúe trabajando algún tiempo y finalmente opté por tomar un descanso general, lo cual me ayudó a subir un poco de peso por las festividades de diciembre. En enero al volver al médico, nuevamente me dijeron que seguía complicando, a pesar de que realmente me sentía mejor, el doctor dijo que si no cumplía con ciertos parámetros iba a terminar con gastroenteritis, algo que podía limitarme en cierto grado a hacer las cosas que quería y me gustaban, además de tener que ir al médico muy seguido y comer cosas prescritas. En aquél momento, el doctor me dio 5 opciones, dijo que tenía que escoger por lo menos dos y efectuarlas cuanto antes, las que escogí fue hacer ejercicio y comer cinco veces al día en porciones adecuadas y en horas específicas, de manera que pudiera regular mi organismo y subir un poco de peso para estar acorde a mi estatura. Continué yendo al club y como comenzaba el año no tenía una carga académica alta, entre tantas veces que fui Jessica me dijo algo como "Porqué no hablas con el profe, y entras como blanca", automáticamente rechacé y en una corta conversación, terminé cambiando de opinión, hablé con el

profesor que accedió y entré a clase, realmente estaba contenta de que aunque no hubiese tenido la iniciativa, estaba Jessica que siempre apoya a los demás sin importar qué. Después de esa clase, realmente me sentía contenta, mi recuperación se daba de a pocos, tenía que ir continuamente al médico a controles, ser muy exigente con los horarios de comida e ir a *taekwondo*, pero esta vez era distinto, estaba muy dispuesta a ir al grupo por cariño, lo cual se fue cumpliendo.

Cuando regresé, el profesor me dijo que para poder usar el cinturón verde debía alcanzar ese nivel, me enfoqué mucho en lograrlo, volví a repasar todas las figuras hasta recordarlas completamente, volví a las clases de Gerónimo las cuales me ayudaron mucho y donde conocí a Camila, se me hizo una chica muy agradable, era algo tímida y llevaba poco tiempo cuando regresé, era muy tierna y bastante hábil para las actividades que requerían estas clases. La primera vez que fui a las clases de cortijo, Gerónimo buscó enseñarme nuevamente las figuras y unas clases después, dijo que haríamos una presentación juntas, en la que haríamos un combate a un paso, presentaríamos el *tae guk 3* en la modalidad de espejo y finalizamos con un rompimiento que él propuso. Preparar eso fue bastante complicado la primera vez que hicimos una parte para el combate a un paso, fue un desastre, Camila y yo no nos conocíamos casi; aun así, debíamos hacer una caída en bote, yo hacia adelante y ella hacia atrás, mientras estábamos en un intento de agarre, fue desastroso, porque además de que nuestras espaldas tronaron, quedamos acostadas viendo las nubes, Gerónimo siempre tiene una cara de decepción, pero se alegra mucho cuando nosotras logramos superar nuestras dificultades dando lo mejor, para lograr hacer las cosas que él nos propone. Poquito a poco, fuimos mejorando, ya podíamos dar los botes al tiempo, pero no sobraban las veces en que nos golpeábamos sin querer. Después, preparamos, el *tae guk 3*, fue muy divertido, porque hacer esta figura (y cualquiera) comenzando por la derecha, fue todo un reto para mi, pero lo logré, ahora el problema no era la figura sino que éramos terribles haciendo una figura en equipo, demoramos casi un mes, haciendo la figura con una especie de metrónomo para lograr una figura relativamente a tiempo. Para Gerónimo debíamos hacer las cosas de las más difíciles a las más sencillas, así que finalmente preparamos el rompimiento, fue algo sencillo pero bastante bonito y llamativo. De ahí me salió un reto más grande.

Mientras practicábamos todo esto, presenté mi examen para cinturón azul, otro examen que presentaba sola, pero hubo algo que me llenó de mucha alegría, mi monitor era Johan, así que me sentía, en la medida de lo posible tranquila y feliz de estar allí, comencé con las figuras, *tae guk 3* el cual no era complicado pero siempre cambiaba algunas cosas en mi cabeza de tanto querer aprender la figura para la presentación, los nervios me consumían, terminé el *tae guk 3* bien, pensando en que era otra clase en la que Johan sólo la estaba mirando para corregir mis pasos; sin embargo, cuando fui a presentar el *tae guk 4* ya me sentía muy distinta, y ya notaba la presencia de todas las personas de mi alrededor, intentaba enfocarme en Johan para tranquilizarme pero no me era posible, así que cuando comencé el *tae guk 4* miraba a todo el mundo, al profe, doña Martha, Gerónimo, Ernesto... a todos! Comencé a equivocarme mucho y finalmente escuché a Johan decirme que me calmara e iniciara de nuevo, así fue, pero cuando choqué miradas con Felipe, estaba algo triste porque antes del examen había repasado las figuras conmigo y habían salido bastante bien, me concentré en lo que había hecho anteriormente, y después de dos largos intentos, logré terminar la figura. Para el combate, tuve que hacerlo con una chica que me pegaba mucho en la espalda, lo cual me incomodaba porque yo me esforzaba para presentar un buen combate, esto fue más bien rápido. Finalmente, en el rompimiento, hice una patada lado, lo cual fue muy bueno, ya que era una patada que se me facilitaba y me permitía demostrar lo mejor de mí. Para terminar el examen, al estar sola, la persona con la que hice mi saludo para salir fue Johan, nos dimos un gran abrazo y nuevamente con las ganas de salir corriendo, pero en vez de eso él me abrazó más fuerte aún y salió conmigo, tenía miedo y estaba un poco frustrada, pero me sentía contenta con ese abrazo, muy protegida, ya no sentía tantas ganas de correr, pero sí de alejarme de ese centro. Allí se encontraba Camila, y pues entre tanto, me felicitó y me dio gran alegría que estábamos en el mismo color de cinturón, ahora podríamos entrenar mucho más unidas. Creo que este examen, ha sido el examen más difícil de lo que llevo en *taekwondo*, realmente tuve muchas emociones encontradas, se me complicaba mucho organizar mis ideas y estaba cansada, aún seguía con mucha pena y me sobre esforzaba por calmarme; también noté de más el apoyo que me daban mis amigos, el apoyo más grande en ese examen fue el de Jessica, Alejandro, Felipe,

Johan y Camila, quienes me apoyaron y se esforzaron para que recobrara mi nivel de cinturón rojo, valoraba mucho su compañía y estaba inmensamente agradecida, considero que realmente podía hacerlo mejor, pero me dejé llevar de los nervios, eso me quedó como una gran enseñanza, que hasta el momento sigue repercutiendo.

No obstante, hubo un momento en el que tuvo la repercusión más fuerte, que fue el siguiente fin de semana en la clase de Gerónimo cuando me dijo que no podría hacer la presentación sino perdía el miedo a estar en frente de tantas personas, que no debía perder el control de esa manera. Así que me estuve esforzando, pensaba que se trataba de practicar más las figuras para que aún con mucha pena no se me olvidaran y pudiera continuar, pero Gerónimo me asombró en el trote que hubo unos días después, estaba muy distraída y las niñas de álamos harían su presentación, a lo que Gerónimo me miró y dijo “Azúl”, realmente quedé en shock, no sabía que hacer, mi grito fue más bien involuntario para que no me castigaran por no contestar, lo más caótico era que estaban todos en círculo, Gerónimo se hizo a un lado y lo escuché al fondo de mis pensamientos diciendo “*tae guk 4*”, como es de esperarse, fue un desastre, no me acordaba, hice frente en vez de lado, y al girar, ya ni estaba consciente de qué figura era la que estaba haciendo. Se dio por vencido, me dijo que terminara a lo que me fui a mi puesto a hacer las muchas flexiones que me esperaban por no haber logrado terminar la figura.

Después de ese suceso, la pena se fue un poco, ya tenía más determinación en terminar las figuras, y de ahí en adelante, Camila y yo llegábamos a ciudadela y comenzábamos a calentar haciendo todas las figuras que sabíamos, por lo menos dos o tres veces, dependiendo de cuánto tiempo teníamos para que la clase de niños finalizara. Eso me daba alegría, ya que antes de terminar la clase ya estábamos muy cansadas, además de ponernos siempre a ensayar lo que teníamos que hacer para la presentación. Ir a clase cada vez se volvía más divertido y comenzaba a entender que no era solamente tener clase los fines de semana, así que comencé a practicar algunos martes, en la clase de la noche, allí aumente mucho mi nivel, ya que era una hora y media muy bien desglosada, en un inicio la persona que dirigía era el profe Víctor, pero de un tiempo para acá Nick fue quien tomó esta directriz. Nick, es otra persona a quien le he aprendido mucho y de quien

he podido apoyarme para alcanzar mi mejor potencial, especialmente para las patadas y los combates, conociendo nuevas técnicas de defensa personal y dándome la oportunidad de lograr todo lo que deseo con un poco de dolor y esfuerzo, en las clases de los martes, en las que poco a poco me desenvolví para mejorar un montón, además, de tomar más la iniciativa de enfocarme en mi práctica diaria, buscando llegar a cada clase de *taekwondo* más dispuesta.

En el examen de púrpura, mi compañera fue Camila y nuestro monitor fue David, realmente nos habíamos esforzado para llegar allí, al momento de realizar las figuras, era muy particular el hecho de que nos costaba hacer el *tae guk* 3 al tiempo, pero después de practicar las figuras tantas veces juntas se convirtió en una costumbre, realizarlas siempre como una figura en equipo, ambas estábamos nerviosas pero muy contentas, como siempre recibiendo las correcciones de Gerónimo para las posturas, era genial tener alguien para compartir el tiempo de esa manera, presentamos las figuras al tiempo, respondimos las preguntas personales, realizamos nuestros rompimientos y finalmente en el combate, me sentía muy plena, ya que ella era la persona que más confianza tenía, sin culpa anteriormente ya nos habíamos golpeado, pero siempre podíamos confiar en que la otra no lo hacía intencionalmente, eso daba a que nosotras tuviéramos más libertad y pudiéramos desenvolver el combate de buena manera; sin embargo, David se preocupaba mucho (para mi) ya que nosotras creíamos que eso era un combate normal, ya estábamos acostumbrándonos a estar cerca una a la otra y defendernos, creo que él no estaba tan acostumbrado a eso o por lo menos en los colores. Cuando terminó el examen, muchas personas nos felicitaron, también me sentía contenta con mi desempeño en ese examen desde que inició hasta que nos sentamos.

El profe Víctor habló con nosotras para que presentáramos el examen de cinturón rojo en diciembre, nosotras continuamos esos tres meses, esforzándonos por aprender las últimas dos figuras, realmente fue difícil, pero Johan y Gerónimo eran quienes más nos ayudaban, aunque desde antes nosotras sabíamos un poco de cómo era el *tae guk* 7 así que en esos meses nos enfocamos más en el 8, cuando estuvimos aprendiéndolo, había algo muy gracioso y es que Camila es muy buena marcando cada paso, pero cuando aprendimos el *tae guk* 8, ella era muy

apresurada con la figura, Johan y Gerónimo le hacían la anotación y terminó en que después se demoraba demasiado para hacer un paso, nos reíamos mucho de eso, pero realmente esas figuras necesitaron mucha dedicación, ya que no eran tan fáciles, finalmente ambas logramos con todo y nuestros errores, finalizar las figuras, antes de darnos cuenta ya estábamos a la entrada del salón repasando por enésima vez las figuras, Joel presentó su examen para cinturón negro ese día así que llegó mucho después, Jessica nos apresuraba para entrar y Ernesto nos decía que era preferible no cansarnos tanto antes del examen, aunque para el momento de la anotación ambas ya estábamos muy agotadas, entramos al salón y para cuando nos llamaron ya nos dolían las piernas, el piso estaba muy frío, pero al momento de pasar ya sentía esa pesadez de que era el último examen de color, que debería pasar un año, para presentar mi último examen, era nostálgico y a la vez muy emocionante, presentamos las figuras, respondimos las preguntas personales y finalmente realizamos nuestros rompimientos, en este combate fue más divertido y emocionante, ya que en el combate de púrpuras fuimos un poco bruscas, lo cinturones negro nos rodearon, me sentía alegre, presentando un segundo examen al lado de Camila, cuando terminamos nos volvimos a abrazar y terminamos contentas, recibiendo nuestro diploma de cinturones rojo y dispuestas a asumir la carga que nos esperaba para lograr ser unas buenas cinturón negro.

Este año ha sido lleno de cambios, realmente he sentido un gran peso debido a que me pongo a hacer muchas cosas; sin embargo, todos los días me esfuerzo para lograr hacer todo lo que puedo, desde que inició el año comencé a corregir todas aquellas cosas en las que me sentía mal, Johan y yo decidimos para que él fuera mi padrino, ya que yo me sentía demasiado contenta después de tantos años tener en el último examen, su apoyo como ha sido siempre, lo tomé como algo muy simbólico ya que llevamos una amistad que se ha forjado por todos estos años, realmente me encantaba la idea de pensar en que Johan colocaría mi cinturón negro, es como la alegría que sentí que a pesar de no tener compañero, él estaba ahí acompañándome. Luego de eso, estuvimos practicando y mejorando todo aquello en lo que estaba mal, especialmente en las defensas del combate y mi estado físico, que aunque había mejorado aún me sentía extremadamente baja de nivel. Hemos pasado estos meses los cuales realmente no he sentido, ha sido un reto para mí, el

más grande, debido a que en la universidad se me ha incrementado mucho la carga académica y el trabajo también; sin embargo, desde inicios del año, me sentí muy feliz de que tenía que esforzarme para lograr lo que realmente quiero, así que en el primer semestre de la universidad ingresé al grupo de *taekwondo* de la universidad y allí realmente me estrellé ya que no todos los grupos son iguales al nuestro, allí todo era combatir y era bastante fuerte, realmente terminaba con muchos morados y dolor, me parecía algo increíble que hubiera tanta agresividad en un grupo, pero considero que es más porque tenemos una metodología muy distinta. Aunque, esa metodología de la universidad me ayudó a aprender a defenderme, también encontré buenos docentes allí, pero habría preferido conocerlos en otra circunstancia que no hubiera sido un combate. Me lesioné por no saber rotar mi pié en marzo, tuve un esguince de tobillo, creo que esa ha sido una etapa muy dura en mi tiempo en *taekwondo* me sentía muy frustrada con el hecho de no poder hacer nada por mi cuenta, y más en el momento que creía que mejor estaba, el profe me dejaba en la fila de cinturones negro porque realmente había mejorado; sin embargo, en el momento que menos lo pensé me esguincé, fue duro, realmente me sentía muy desanimada, no podía caminar bien por mi cuenta y saltar dolía demasiado. El día que me esguincé, Gerónimo me recogió, pero realmente en el momento de sentir mi pierna al caerme fue como sentir que se partía, dolía tanto que solo quería quedarme en el piso, no quería estirar, pero cuando Gerónimo empezó a mover mi pie lo sentía bien, pero media hora después se comenzó a inflamar y yo sentía un hormigueo de dolor por toda la pierna, me sentía terrible, y esos tres meses que duré sin entrenar, realmente fueron más duros para mí, cayeron directo a mi ánimo en ser mejor cada día, mi desánimo se ligó mucho a mi lesión y cuando volví, me frustraba pensar que era como empezar de cero, la elasticidad me había disminuído mucho, la fuerza de mi pie no era la misma y temía mucho volver a lesionarme, no volví a hacer las cosas como antes.

A mitad de año, ya comencé a sentir demasiado cansancio, me estaba agotando de más, pero de ahí en adelante recibí mucho apoyo de Nick y Johan, que me recordaban constantemente que este era mi último examen, que me esforzara otro poquito, así continúe. Angie y Alejandro han sido dos personas muy clave los últimos cuatro meses, ya que, junto con Jessica me han instruido para mejorar en

combate, hacer bien el combate a un paso y especialmente para organizarme en cómo debo realizar las cosas en el examen. Ellos fueron los que más me ayudaron para organizar mi rompimiento especial, el cual considero que está bien y que me sentiré plena al realizarlo ya que es un fragmento de lo que he aprendido en este año. Angie, cada que puede me ayuda con todo, elasticidad, combate, figuras, posturas, hasta cómo ubicarme y gritar, además de conceptos que no sabía, eso es una de las cosas que más valoro y le agradezco muchísimo. Alejandro, siempre ha sido una persona muy atenta y que me ha brindado siempre su apoyo, aunque sea una especie de muñeco de prueba, es con quien tengo la firmeza de poder dar lo mejor de mí en la práctica, es un gran compañero y un espectacular apoyo. Finalmente, Jessica fue quien me impulsó a ingresar nuevamente al club y de no ser por ella, no estaría culminando la primera parte de la historia que he venido construyendo en los últimos cuatro años además de siempre estar lista a combatir y enseñarme cosas nuevas en combate o de levantar una buena patada para que defienda.

En cuatro años he encontrado grandes amigos y personas que se han convertido de a poco en parte de mi familia por elección y estoy dando lo mejor de mí para que en este último peldaño sea el mejor hecho de lo que haré en mi futuro, agradeciendo todo lo que aquellos que me acompañaron y me exigieron, se sientan contentos de que pude lograrlo, eso me da mucha alegría, poder darme la alegría de culminar este principio y darle la satisfacción a todos ustedes de que seré una buena cinturón negro. Sin embargo, cuatro años después y realizando esta tesis noté que vamos más allá de estar en un parque o en un salón, el aprendizaje es muy basto, todo se logra con esfuerzo y dedicación y como mi padre siempre dice “En tu vida no habrá responsabilidades menores a las que realmente puedes soportar”. Es una enseñanza en mi vida, todo el trabajo dará frutos, debo seguir esforzándome en la universidad, en mi casa, en mis relaciones, en *taekwondo* y en todos los obstáculos que me coloca la vida para así recoger mis frutos en 4, 5 o 10 años, o los que la vida considere que necesite para lograr lo que me propongo.

FOTOGRAFÍAS









EVALUACIÓN DE LOS JURADOS

PRIMER JURADO.

NOMBRE: _____

OBSERVACIONES:

PRIMER JURADO.

NOMBRE: _____

OBSERVACIONES:

NOTA: _____

PRIMER JURADO.

NOMBRE: _____

OBSERVACIONES:

NOTA: _____

BIBLIOGRAFÍA

<http://chowfanblog.blogspot.com.co/2006/07/spin-kick.html>

<http://meristation.as.com/zonaforo/topic/2184858/>

http://los40.com/los40/2014/10/16/fotorrelato/1413462137_279545.html#1413462137_279545_1413462473

<http://revistamarcial.com/taekwondo/exhibicion-de-taekwondo-universal-en-el-cine-re-nzi>

<http://trainingvital.blogspot.com.co/2016/06/actores-y-artistas-marciales-en-la-vida.html>

<http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/taekwondo>

<https://tkdhankookcaqueta.wordpress.com/info-acerca-del-tkd/que-es-el-taekwondo-2/significado-del-dobok-de-taekwondo-y-el-cinturontti/>

<http://taekwondocorsini.blogspot.com.co/2012/12/que-son-los-pumses.html>

<https://www.scribd.com/doc/49879743/TaeKwonDo-Significado-de-las-Formas-y-de-las-Cintas>

<https://peru.com/deportes/ufc/increible-victoria-nocaut-joe-rogan-taekwondo-video-noticia-407756>

<https://www.scribd.com/doc/62360934/Analisis-Biomecanico-Taekwondo>

https://es.wikipedia.org/wiki/Evan_Rachel_Wood#Infancia

<http://mastkd.com/2007/10/embajador-del-taekwondo/>

<http://fightlosophy.com/famosos-artes-marciales/>

<http://mastkd.com/2011/02/presidente-de-honduras-recibe-el-9no-dan/>

<http://www.lacancha.com/norris.html>