

# EL CONCEPTO DEL TAEKWONDO DEPORTIVO Y EL PARADIGMA COMPLEJO EN EL ÁMBITO SOCIAL

*Wilman Alberto Suárez Moreno, Tecnólogo en Entrenamiento Deportivo, Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte, Estudiante Especialización en Deporte y Desarrollo Social. Bogotá D.C. Colombia 1 de marzo de 2023.*

---

## Introducción

Cuando se habla de deporte, se pone en manifiesto el concepto en el que se busca mejorar la calidad de vida de las personas en todas sus dimensiones (psico-socio-afectivo-motriz) y en todas las manifestaciones del deporte, como son sus vertientes educativa, de salud, de ocio o de competición, partiendo siempre de unos principios éticos y de respeto de unos valores que no sean lesivos para los individuos. El deporte no es algo cerrado ni concreto ni se ciñe a prácticas tradicionales o más extendidas conocidas como tales (fútbol, atletismo, tenis, taekwondo, etc.); digamos que se habla en una misma definición de distintas actividades o de diferentes manifestaciones de un mismo fenómeno. Y entre otras cosas, se destaca que en una sociedad donde parecen primar los aspectos individuales, el deporte puede y debe configurarse como un elemento socializador.

Aunque el deporte ha sido uno de los fenómenos más significativos del siglo XXI, también hemos de entender que, en este tiempo, ha sido y es uno de los principales exponentes en los que se ha manifestado la Motricidad, ya que es el cuerpo en acción el que se manifiesta y expresa. En la actualidad, hablar de deporte puede tener distintas consideraciones en función del contexto en el que se cite. Esto es novedoso, pues el deporte no ha tenido el mismo significado en distintas épocas históricas, ni en las mismas culturas<sup>1</sup>. Pero por otra parte, se debe considerar que el deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, ligas, clubes) y requiere competición con uno mismo o con los demás<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> García de la Torre, S. (2006). El deporte para todos desde una perspectiva provincial o territorial. En Kait (Ed.), *Deporte, gestión y municipio. Aspectos clave. (Vol. 1, pp. 313-327)*. Bilbao: Eudel.

<sup>2</sup> Angulo, C. E. I. (2015). El deporte. *Vida Científica Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 4, 3(5)*.

Mientras que las artes marciales se conceptualizan básicamente como métodos de combate y/o defensa personal que involucran y combinan, entre otros, aspectos físicos del combate, estrategia, filosofía y tradición<sup>3</sup>. Hoy en día, las artes marciales se han convertido en una forma de deporte universalmente practicada. También son populares entre los niños y jóvenes. En diferentes países occidentales las artes marciales se encuentran entre los diez deportes mayoritariamente practicados por niños y adolescentes. Además, las artes marciales se ubican en la categoría de los diez deportes más practicados en clubes deportivos<sup>4</sup>.

Entre estas artes está el taekwondo, que es un arte marcial coreano tradicional que se ha convertido en un deporte olímpico a nivel internacional. Aunque el taekwondo es un arte marcial coreano nativo, ha sido influenciado por el Karate arte marcial japonés, el Taekkyon arte marcial coreano y el Kung Fu arte marcial chino<sup>5</sup>. El taekwondo es popular en todo el mundo y lo practican más de 30 millones de personas en unas 205 naciones. El taekwondo también es popular entre niños y adolescentes<sup>6</sup>. En este caso, se destaca que los estudiantes de taekwondo comienzan a practicarlo a edades tempranas<sup>7</sup>.

### **El concepto del deporte para el estado**

El deporte es definido en la Carta Europea del Deporte<sup>8</sup> como: todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen por objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

En Colombia, expresado en la constitución política de 1991 en su artículo 52, modificado por el artículo 1 del acto legislativo No. 002 del 2000 reconoce “*el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre; además determina que, el deporte en sus manifestaciones recreativas, competitivas y culturales, tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar la salud del ser humano*”. En este caso se observa cómo a través del texto

---

<sup>3</sup> Green, Thomas & Svinth, J. (2010). *Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation*.

<sup>4</sup> Vertonghen J, Theeboom M. *The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: a review*. *J Sports Sci Med*. 2010 Dec 1;9(4):528-37. PMID: 24149778; PMCID: PMC3761807.

<sup>5</sup> Khan, A., & Joshi, M. (2011). *Effect of taekwondo training on flexibility, explosive power and strength of school going boys of Yavatmal city*. *International Referred Research Journal*, 3(31), 55-56.

<sup>6</sup> Park, Y. H., Park, Y. H., & Gerrard, J. (2009). *Tae kwon do: The ultimate reference guide to the world's most popular martial art (3rd ed.)*. New York: Facts On File.

<sup>7</sup> Pieter, W. (2009). *Taekwondo*. In R. Kordi, N. Maffulli, R R. Wroble, & W. A. Wallace (Eds). *Combat sports medicine* (pp. 263-286). London: Springer.

<sup>8</sup> UNISPORT (1992). *Carta europea del deporte*. Málaga: Junta de Andalucía

constitucional se incorpora el deporte como una herramienta fundamental en el desarrollo y evolución del ser humano en sociedad, ya que establece una gran relevancia en sus dimensiones, y genera una interrelación con la salud, la educación y el libre desarrollo de las personas. De esta manera se entiende como el estado es quien se responsabiliza de velar por el cumplimiento, la protección y la promoción de este derecho; que debido a su condición de aportar al mejoramiento en la calidad de vida y a contribuir en el desarrollo humano y social, queda determinado como un gasto público social desde el año 2000 y se podrá desde el estado equiparar como condición esencial para hacer digna la vida de las personas.

### **El taekwondo en la sociedad**

El taekwondo como deporte cubre distintas necesidades vitales del ser humano, pues abarca las diferentes dimensiones humanas, y de esta manera, logra alcanzar el equilibrio como persona, es decir consigue el equilibrio vital, en sus niveles: físico, mental o intelectual, emocional y espiritual. Esto significa que el taekwondo como deporte se puede convertir en un proyecto enfocado hacia lo social, lo cultural, lo humano, y hacia la vida. Al estar frente a una dimensión capaz de aportar tanto a la evolución, al desarrollo humano, al mejoramiento de las capacidades físicas y corporales, y a estimular la integración social de las personas; y no, como están haciendo muchos entrenadores hoy en día, dedicados única y exclusivamente al alto rendimiento, a la obtención de logros, a tener que superar a “nuestros adversarios” con el único fin de exaltar un resultado, con el único fin de registrar datos estadísticos favorables para unos pocos. El taekwondo como deporte debería ser tomado desde la base, desde la escuela, desde casa, como el aporte real e inicial de la formación humana, pues la integración de cada elemento inmerso allí permitirá entender su verdadera importancia, su verdadera ganancia, su verdadero sentido, ese que debería verse reflejado en nuestra sociedad.

Como dijo el GM. Cesar Ozuna. Director del área Panamericana de Korea Taekwondo Moo Duk Kwan. *"Muchas veces cometemos el error como instructores, de enseñarles a nuestros alumnos a ser mejor que otros, cuando lo que debemos hacer es enseñarles a ser mejor que ellos mismos. Hay que formar personas que en el futuro nos puedan servir, no un competidor que en cualquier momento se va"*. Con esto se puede dar evidencia, que el desempeño idóneo de un profesor, entrenador o instructor de taekwondo estaría dado en el equilibrio que este debe tener en la aplicación de los tres criterios de desempeño que en este

caso están compuestos por el saber ser, saber hacer y saber saber (conocer), los cuales están directamente relacionados con las competencias y los resultados en el aprendizaje. Los tres saberes hacen referencia a la formación profesional en donde se ponen en juego para comprender la complejidad de las situaciones en las que se pretende actuar y para diseñar, planificar, desarrollar y evaluar los procesos de formación deportivos. Independientemente cada profesor, entrenador o instructor debe saber que tiene bajo su responsabilidad, el cuidado de seres humanos dentro de un sistema ecosistémico, con diferentes formas de pensamiento, diferentes micromundos en proceso de desarrollo, con cualidades, virtudes y sentimientos<sup>9</sup>; y que debe prevalecer la parte humana, antes que la parte deportiva y alcance de altos logros.

### **El taekwondo deportivo en el paradigma complejo**

Dentro del ámbito deportivo a nivel internacional han cambiado los métodos de entrenamiento tradicionales, a métodos de entrenamiento complejos; donde poco a poco se van rompiendo los paradigmas clásicos de entrenamiento, y ha entrado a relucir los paradigmas de la complejidad, donde se da lugar a un nuevo paradigma del entrenamiento donde se centra en el desarrollo del individuo como persona y no como atleta. Uno de los proponentes del paradigma complejo en el deporte es Francisco Seirul-lo cuya propuesta parte de una concepción compleja del ser humano deportista (SHD).

El hombre o mujer deportista están conformados por una serie de estructuras hipercomplejas que se relacionan entre sí de forma interactiva y retroactiva, el individuo está conformado por diferentes estructuras. **Estructura biológica**, relacionada con las vías energéticas; **estructura cognitiva**, responsable del proceso de percepción-acción; **estructura coordinativa**, relacionada con la movilidad, lateralidad y disociaciones; **estructura condicional**, tiene relación con las capacidades motrices; **estructura expresivo creativa**, asociada con la capacidad expresiva y las relaciones interpersonales que aparecen durante las competencias deportivas; **estructura socio afectiva**, tiene que ver con la relación e identificación con los compañeros y el rol que ocupa cada uno; **estructura emotiva-volitiva**, está relacionada con los sentimientos propios y los estados de ánimo; y la estructura mental, cómo se relacionan entre sí todas las estructuras. La evolución del SHD y el incremento de sus posibilidades para competir mejor, solo se conseguirá cuando se estimulen

---

<sup>9</sup> Sugerencia de lectura para los profesores: La Teoría Ecológica de Bronfenbrenner

equilibradamente todas las anteriores estructuras. El entrenador debe proponer tareas y situaciones que comprometan al SHD y le permitan automejorarse para entender mejor la situación que debe resolver y adaptar sus capacidades para ello<sup>10</sup>.

El taekwondo realiza aportes a diferentes áreas de desarrollo del individuo, buscando una aportación global a la formación integral del individuo<sup>11</sup>.

A nivel físico: **Cualidades físicas básicas**, aunque existe gran incidencia en el desarrollo de todas ellas, se destaca la flexibilidad, sobre todo de miembros inferiores, y que se trabaja sobre todo de manera dinámica a través de la puesta en práctica las técnicas de pierna (solo en las modalidades de exhibición y rítmica, debido a que pocas actividades físicas tiene tanta influencia sobre esta capacidad. **Cualidades motrices**, coordinación (dinámica general, óculo-pédica y óculo-manual), aunque también el equilibrio, ya que durante la ejecución de las diferentes técnicas se sustentan en un correcto equilibrio para una correcta ejecución (en ejercicios y actividades de técnica/exhibición debido a que una buena base de sustentación es base para la ejecución de las técnicas, y durante la competición ya que existen encadenamientos de técnicas que pueden desequilibrar el cuerpo y es necesaria una reequilibración para no quedar a merced del rival).

A nivel cognitivo: Trabajo memorístico para el recuerdo de las diferentes técnicas y su ejecución, así como las secuencias de movimientos de los poomsae (formas) y de las composiciones. Trabajo de percepción selectiva de los estímulos, anticipación a la acción rival y percepción espaciotemporal, sobre todo en la modalidad de combate. Creatividad en la creación de secuencias de técnicas de pierna y brazo, y coreografías tanto en la modalidad de técnica (poomsae) como en la modalidad rítmica.

A nivel afectivo-social: tener presente que las diferentes posibilidades de trabajo, individual, por parejas y en grupos, van a ayudar a reforzar los vínculos entre los alumnos, la comunicación y el refuerzo. La progresión en el dominio de las técnicas y de los diferentes elementos podrán contribuir para que los alumnos mejoren su control corporal, su autoestima, lo que servirá para contribuir a una mayor motivación hacia la práctica, base para la autosuperación. Si con la consecución de los objetivos se otorga a los alumnos un cinturón que indique el nivel alcanzado, podrán ver recompensado su trabajo más allá que con la

---

<sup>10</sup> Seirul-lo, F. (2009). *Una línea de trabajo distinta*. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 23(4): 13-18

<sup>11</sup> Martín del Campo, J. (2013) *El Taekwondo Como El Recurso Didáctico En Educación Física: Propuesta Práctica*. *X Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar Pontevedra*, 5 al 8 de Septiembre de 2013

evaluación obtenida.

## **Conclusión**

La sociedad ha cambiado a un ritmo acelerado durante los últimos cincuenta años; y el taekwondo como deporte y arte marcial no se puede quedar atrás ante la inminente evolución ecosistémica del siglo XXI. Con ello los profesores, maestros e instructores de taekwondo deben estar preparados para capacitarse con las nuevas tendencias de aprendizaje y metodologías de entrenamiento en el paradigma complejo. Dejando a un lado los métodos clásicos de entrenamiento, y pensar más en sus deportistas como personas y no como máquinas de pateo fabricadas durante la revolución industrial. Que el taekwondo como deporte sea utilizado para catapultar personas útiles socialmente y no solo en personajes egocéntricos con pedazos de metal fundido colgando en el cuello. El paradigma complejo inicialmente fue pensado para deportes de equipo, se podría adaptar para deportes de contacto u otras artes marciales, karate, jiu jitsu, judo, etc. Todo depende de la creatividad y las virtudes de un buen profesor, entrenador o instructor que esté dedicado completamente al mejoramiento continuo de sus alumnos como seres humanos.