



Mensaje del Presidente



Noviembre-Diciembre 2007

TAEKWON-DO ITF Y LOS JÓVENES

Este mensaje está destinado particularmente a los padres de niños pequeños y a nuestros instructores de Taekwon-Do

Los jóvenes -niños, pre-adolescentes, y adolescentes- son una clientela extremadamente importante para las escuelas de Taekwon-Do ITF. De hecho, nuestra gente joven representa el futuro de la ITF.

El Taekwon-Do es una oferta sana de energía, la cual en los jóvenes esta presente en abundancia. De hecho muchos estudiantes son atraídos por el Taekwon-Do porque representa una actividad física. Para aquellos que están interesados en aprender un deporte de combate, el Taekwon-Do ITF también ofrece eso... y mucho más. Nosotros alentamos a nuestros alumnos a que valoren y cultiven los principios del Taekwon-Do: cortesía, integridad, perseverancia, auto-control y espíritu indomable. También se le enseña la importancia del desarrollo general de las cuatro facetas del Taekwon-Do: como deporte, arte marcial, modo de vida, y como herramienta para el desarrollo social.

Cuando tomo exámenes y conduzco alguna actividad en mi club, me gusta tomarme un tiempo para hablar con los grupos de niños y adolescentes. Generalmente les hago dos preguntas importantes:

La primera es “¿Por qué les gusta practicar Taekwon-Do?”. Las respuestas más frecuentes en los más pequeños es que les gusta la lucha libre, les gusta aprender las formas, y quieren convertirse en cinturones negros. Los adolescentes a veces dicen que les gusta la disciplina y esta los ayuda a estar más concentrados. Es muy interesante notar como en la adolescencia son más consientes de la importancia de un buen estado físico. Además, las niñas muchas veces dicen que les interesa el aprendizaje de técnicas de defensa personal.

La segunda pregunta que realizo es «¿Por qué empezaron a practicar Taekwon-Do?”. Casi todos los jóvenes respondieron que fue porque un amigo o un pariente lo practicaba, o porque sus padres los llevaron. Muchas veces dicen que practican Taekwon-Do porque simplemente es divertido.

Algunos alumnos están particularmente interesados en participar en competencias. Esto significa dedicarle mucho tiempo y esfuerzo al entrenamiento, pero les gusta el desafío de la competencia. Un incentivo adicional es la oportunidad de viajar internacionalmente y de hacer nuevos amigos. Por ejemplo: En junio de este año, cientos de jóvenes de todas partes del mundo viajaron a Quebec (Canadá) para participar en el Campeonato Mundial ITF y para disfrutar una amplia gama de actividades que se organizaron para ellos.

Como nuestros instructores y padres saben, nuestros jóvenes alumnos están muy orgullosos de las habilidades que desarrollan. ¡Trabajan muy duro para lograr un cinturón negro y al mismo tiempo se están divirtiendo! Padres e Instructores también saben que los principios y actitudes aprendidas en Taekwon-Do los ayudarán mucho a través de sus años de colegio y también en la vida adulta.

Los Beneficios de Taekwon-Do en los Jóvenes

Los expertos nos dicen que hay muchas razones por las cuales incentivar a los jóvenes a participar en un arte marcial como el Taekwon-Do ITF o en otra actividad estructurada. Ya que ayudará al auto-conocimiento, a la formación del carácter, y mejorará las habilidades de liderazgo. Los alumnos aprenden a como tener una vida sana y eso puede ayudar a reducir los riesgos de problemas de salud más adelante.

Los beneficios del entrenamiento de Taekwon-Do para jóvenes también incluyen actividad física elevada, mejora en la capacidad de atención, aprendizaje del trabajo en equipo y respeto de los otros. Todos los alumnos ITF memorizan el Juramento del Estudiante y lo recitan cada clase. Es importante que nuestros instructores se aseguren que sus alumnos entiendan el significado de este juramento, particularmente lo que significa “construir un mundo mejor”. Por supuesto que la explicación del mismo debe adaptarse a cada grupo de alumnos.

Es comúnmente dicho que la participación en los deportes ayuda a los jóvenes a desarrollar una actitud positiva y a entender la importancia de la honestidad y el espíritu deportivo. Desafortunadamente, este no es siempre el caso. Depende mucho de la organización y de los instructores. La enseñanza a los más jóvenes es una responsabilidad.



Competidores de Elite

Yo siempre dije que todos deben poder practicar Taekwon-Do. Pero convertirse en un competidor de elite implica mucho más que el simple deseo de hacerlo. Para convertirse en un campeón el alumno necesita tanto talento como una excelente preparación. Desde mi experiencia personal creo que las escuelas necesitan un programa de detección de talentos. Por ejemplo: Yo incluí en los formularios de examinación un casillero especial el cual será llenado por el examinador si el alumno presenta fuertes cualidades técnicas.

Esta es una buena manera de identificar a potenciales competidores de elite, porque el examinador es generalmente la persona más calificada para determinar si un estudiante posee el talento natural esencial para convertirse en un competidor de elite. Generalmente, los padres del alumno no saben mucho de Taekwon-Do, por lo que no pueden saber si su hijo posee este potencial. Muchas veces los instructores de Taekwon-Do no pueden identificar a los alumnos que tienen potencial. Esto se da porque los instructores deben prestar igual atención a todos sus alumnos, y porque muchos no necesariamente tiene una extensiva experiencia en la competencia.

He entrenado a varios competidores de elite -incluyendo a campeones mundiales- y este fue el método que utilice para identificar miembros potenciales para mi equipo de elite. Se necesita estar buscándolos activamente. Tener un equipo ganador puede traerle muchas ventajas a su escuela. Todos estarán orgullosos del éxito del equipo y de los instructores que lo dirigieron. Los alumnos que compiten en alto nivel generalmente se convierten en líderes de sus escuelas. Y poseer un equipo competitivo de elite atrae publicidad positiva para la escuela y para el Taekwon-Do ITF.

Seguridad en las Competencias

La ITF está muy involucrado en de la seguridad de nuestros miembros y atletas. Aunque otras artes marciales y deportes de combate permiten el Knock Out, la ITF solo permite

el contacto ligero. Es importante entender que las reglas de competencia de la ITF se han desarrollado para utilizarse en los campeonatos mundiales y otras competencias de nivel internacional, generalmente para cinturones negros. Muchos países aplican diferentes reglas para las competencias de nivel local o nacional. Por ejemplo donde yo vivo, en la ciudad de Quebec (Canadá), el contacto a la cabeza está prohibido para los chicos y para todos los cinturones de color.

La filosofía de la ITF está reflejada en las reglas de competencia, y esta es la causa por la cual no toleramos la violencia. Nuestros alumnos son incentivados a desarrollar una buena técnica, y más importante, un control de la misma.

La enseñanza del Do a los Jóvenes

Si el Taekwon-Do fuera simplemente un deporte de combate, los más jóvenes lo practicarían por su actividad física y por la posibilidad de competir contra otros. Como el Taekwon-Do es un arte marcial, el alumno tratará de superarse a sí mismo en vez de realizar comparaciones con los demás. Mantenerse enfocado en el auto-desarrollo y la mejora de uno mismo es una vía segura para ayudar a nuestros jóvenes alumnos a generar una mente fuerte.



Aquí es donde el Taekwon-Do tiene una gran ventaja, es más que un deporte. Está basado en una filosofía -el Do- la cual promueve los valores humanos básicos y tiene como meta crear un mundo mejor y más pacífico.

Los instructores de Taekwon-Do ITF están siendo incentivados a poner un mayor énfasis en la enseñanza del Do y aplicar sus principios tanto en sus clases como también en sus vidas cotidianas. Debe enseñarse a los alumnos no solo que comportamiento es aceptable, sino también los principios detrás de ese comportamiento.

Pero la enseñanza del Do no es solo acerca del comportamiento moral. También significa asistir a nuestros alumnos a desarrollar las características positivas de los principios del Taekwon-Do: cortesía, integridad, perseverancia, auto-control y espíritu indomable.

Por ejemplo: ¿Cómo debe un instructor reaccionar cuando un alumno falla en un examen o pierde en una competencia? He notado que algunos instructores tratan de conformar a sus alumnos diciéndoles que no se preocupen, que todo estará mejor. El instructor trata de ayudar, y sus palabras ayudan a que su alumno se sienta mejor por un rato, pero los instructores necesitan hacer más si desean ayudarlos a que generen cambios concretos que los lleven al éxito.

Para asistir a nuestros instructores en la enseñanza del Do, durante los pasados cuatro años la ITF ha trabajado con especialistas para desarrollar un Programa Básico estructurado de la enseñanza del Do. Este programa estará disponible para los instructores de la ITF en el 2008.

Volvamos al ejemplo del alumno que reprobó el examen: ¿Qué debería hacer el instructor? Implementando el Programa Básico.

- El instructor debe identificar la perseverancia como característica principal para ayudar a su alumno a ser más exitoso.
- El instructor ayudará a su alumno a entender que es la perseverancia, que significa

perseverar luego de haber fallado, identificar los signos de su ausencia y los beneficios de ella. Buscarán como puede aplicarse en situaciones que ocurran en la escuela o en la casa, como también en el ambiente del Taekwon-Do.

- El instructor incentivará a sus alumnos a que implementen estrategias específicas que mejoren su perseverancia. Estas estrategias incluirán generar una actitud positiva, realizar un compromiso para mejorar, proponerse metas y planes de acción para llegar a esas metas.

Los mismos parámetros se aplicarán para enseñar los demás principios, los cuales están todos interrelacionados.

Practicar Taekwon-Do les enseña a nuestros jóvenes a trabajar para lograr sus metas, como lograr un movimiento o una técnica o participar en una competencia. Mediante la imposición de metas realísticas y la ayuda a nuestros jóvenes alumnos a lograr esas metas, les estamos enseñando que el éxito es un resultado de la dedicación y del trabajo arduo. La experiencia nos muestra que el éxito en el Taekwon-Do se extiende a otras áreas de sus vidas, particularmente en la escuela.

Modifique sus métodos cuando enseña a Jóvenes

La enseñanza del Taekwon-Do, el Do en particular, debe estar adaptada a la edad de los alumnos. Por ejemplo, hasta los más chiquitos pueden aprender a esperar y pensar antes de actuar, y a basar sus decisiones en los principios básicos, empezando con la honestidad y respeto a los demás. Y así, al mismo tiempo, también estarán aprendiendo la importancia del auto-control. Los instructores efectivos entienden que los más chiquitos aprenden mejor cuando ven la demostración de un movimiento o técnica. Utilizar solo palabras no es suficiente para describir que es lo que quieren que ellos realicen.



Para los más chiquitos:

Es importante que los padres se pregunten:

- ¿Está listo mi hijo?
- ¿Está preparado para escuchar y aprender lo que se le enseña?
- ¿Posee las habilidades motoras básicas requeridas?

Cuando la actividad no es apropiada para el desarrollo físico y cognitivo del niño, los resultados serán sentimientos de frustración y fracaso. Esto no es lo que queremos para nuestros jóvenes.

No todos los niños están listos a la misma edad, por lo cual está en manos de los padres y de los instructores determinar el momento adecuado para que comiencen la práctica de Taekwon-Do.

Los niños pequeños tienden a tener un corto tiempo de atención, por lo que la clase para ellos debe consistir en periodos relativamente cortos de instrucción y periodos largos estructurados y supervisados de actividades que han planificado para que tengan la oportunidad de practicar lo aprendido. Es esencial que esto sea más que tiempo para jugar. El instructor debe explicar de qué manera lo aprendido se aplica a estas actividades.

En la tradición de las artes marciales, el instructor trata de corregir lo que sus alumnos están haciendo mal, pero nosotros necesitamos realizar un acercamiento más positivo

para no desalentar a nuestros jóvenes. Para motivarlos, necesitamos alentarlos con las cosas que hacen bien, identificarlos con lo que pueden mejorar y ayudarlos a encontrar las maneras de hacerlo.

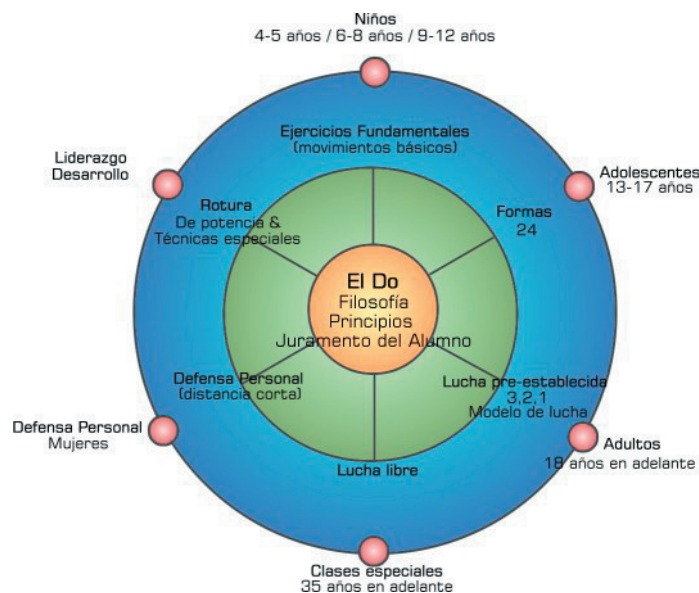
Involucrar a las Familias de los Alumnos y la Escuela

Para obtener mejores resultados, todos los cursos deben ser adaptados a las edades o a los niveles de habilidad de los alumnos y responder a las necesidades de los estudiantes.

Como mencione en mi mensaje anterior, son una muy buena idea cursos para principiantes que los niños puedan tomar con sus padres, pero eventualmente es necesario separar las actividades de cada grupo, porque sus necesidades y capacidades son diferentes.

Los instructores de Taekwon-Do deberían tratar de trabajar con el sistema de educación. Idealmente, el dojang, la familia, y la escuela deberían trabajar juntos para educar a los niños. De esa manera, los principios de la filosofía del Taekwon-Do se podrían integrar en la vida de los alumnos tanto en el colegio, como en la escuela, el dojang y en todas las distintas facetas.

El Círculo de entrenamiento ilustrado abajo muestra distintos tipos de clase (los círculos rojos en el anillo externo) con lo que enseñamos (como lucha y forma) en el anillo del medio. El Do ha sido ubicado en el centro del círculo porque debería ser incorporado en nuestra enseñanza en todos los niveles y a todos los estudiantes de todas las edades.



Una carrera en Taekwon-Do

Muchos jóvenes no saben que quieren hacer con sus vidas y como es realmente la vida adulta. Todavía algunos, en la universidad, están buscando la carrera ideal. Enseñar Taekwon-Do ITF es una carrera interesante y desafiante. Un instructor de Taekwon-Do puede crear su propio negocio. Habrá oportunidades para viajar y conocer otros países. Y un instructor de Taekwon-Do se gana la vida realizando trabajo significativo, llegando a personas de todas las edades y ayudándolos a vivir de una manera más sana y feliz.

Por lo tanto debemos alentar a nuestros alumnos a planificar una carrera como instructor de Taekwon-Do. Pueden empezar asistiendo a sus instructores en sus clases. Luego en la

escuela o en la universidad podrán elegir las materias que les servirán para su futura carrera. Esto incluirá educación física como también psicología, kinesiología, administración de negocios, marketing, y otros más.

Una de mis metas es implementar, en diferentes países estratégicos alrededor del mundo, un programa universitario de entrenamiento a instructores con especialización en Taekwon-Do. En general las universidades hoy en día están más interesadas en programas innovadores de lo que lo estaban en el pasado. Estudios científicos y materiales sólidos de referencia acerca de Taekwon-Do ITF ya existen, por lo que estoy confiado que esta meta se hará realidad en los próximos años.

En mi Familia

Con mi esposa My Nguyen tenemos tres hijos, los cuales hoy son adultos y les está yendo muy bien. La práctica de Taekwon-Do les ha brindado la ética de trabajo y auto-disciplina necesaria para tener éxito en la vida.



Nuestra hija más grande Joliette tiene 32 años y es V Dan. Recibida de Terapeuta Ocupacional y con un título de Administración en Salud Pública.

Ella comenzó viendo practicar en nuestro sótano cuando tenía tres años. Para mantenerla interesada, a veces le pedía que me ayude. Por ejemplo, ponía una copa en su cabeza, le pedía que se quedara quieta, y tiraba la copa con una patada muy precisa. ¡Joliette se tomaba eso como un juego muy divertido!

Cuando creció un poco comencé a llevarla a que me viera dando clases de Taekwon-Do, y muy poco después ella quiso comenzar.

Entonces ella, como sus hermanos, crecieron participando de actividades que incluían al Taekwon-Do. Luego de conocer a Joliette, François (quien con el tiempo se convirtió en su marido) comenzó a entrenar Taekwon-Do también, y ahora su hija de un año va a ver a sus padres cuando practican. Recientemente Joliette colaboró con el desarrollo del Programa Básico de la Enseñanza del Do, ella y François trabajaron en la organización del Campeonato Mundial ITF que se realizó en la ciudad de Quebec (Canadá) en Junio de este año. François recientemente obtuvo el título de Administrados de Negocios.

Firmemente convencido en los beneficios del Taekwon-Do, especialmente para los más chiquitos, están planificando una carrera juntos en Taekwon-Do. Su meta es empezar, junto con mi hijo Nicolás, el cual es IV Dan, una escuela de Taekwon-Do que pondrá énfasis especial en la salud física y mental de los chicos y de los adultos.

Sea un Buen Ejemplo

Los instructores y entrenadores deben siempre insistir que sus alumnos demuestren un buen comportamiento. Deben explicarles quien no actúa apropiadamente y porque no es aceptable.

Y por supuesto los instructores, entrenadores y padres deben dar un buen ejemplo. Esto significa que debemos demostrar las características que les decimos a nuestros alumnos que deben cultivar: cortesía, integridad, perseverancia, auto-control y espíritu indomable. Nuestro ejemplo los ayudará a tomar decisiones correctas basadas en los principios y a

tener el valor de hacer lo correcto aunque otros lo presionen.

Aquí hay algunos ejemplos:

- *Si la ley local prohíbe el consumo de alcohol a jóvenes de cierta edad (menos de 18 o 21 según la edad que sea en su país) los instructores, entrenadores y padres respetarán la ley y no les darán bebidas alcohólicas a alumnos menores de edad.*

- *Instructores y entrenadores demostrarán integridad y honestidad durante las competencias. Los alumnos deben aprender a brindar su mejor performance siempre. Seguro que todos desean ganar, pero debe ser justamente. Nadie disfruta perder, pero podemos enseñarle a nuestros alumnos como aprender de la experiencia hasta cuando pierden.*

Si un instructor o entrenador alienta a sus alumnos a hacer trampa, estos podrán ganar o perder ¿pero qué efecto tendrá la trampa en ellos? Se confundirán y perderán el respeto por el instructor o por el entrenador. Es esencial que les enseñemos a ser honestos y a actuar con integridad, y la mejor manera de hacerlo es ser un buen modelo para ellos.

- *Nadie sabe absolutamente todo, por lo que instructores y entrenadores deben demostrar sus deseos de seguir estudiando para mejorar sus conocimientos y habilidades. Todos no equivocamos, pero no deberíamos avergonzarnos de admitir nuestros errores y trabajar para remediarlos. Esto demostrará honestidad y humildad – un buen ejemplo para nuestros estudiantes.*

Todos sabemos que los amigos son muy importantes para los jóvenes. Tienen una gran necesidad de sentirse parte de un grupo, y esto puede llevarlos a situaciones desafortunadas. Pero si sus amigos están involucrados en actividades de Taekwon-Do este se transformará en una manera de vida. Aprenderán los valores básicos universales y como vivir según ellos. El Do es una excelente guía y aplicar sus principios les dará el coraje para resistir a cualquier presión para que se involucre en actividades fuera de la ley o malas para la salud.

Instructores: Recuerden que los jóvenes los escuchan, los respetan y siguen su ejemplo. Los instructores de Taekwon-Do ITF tienen la responsabilidad de darles a sus alumnos mucho más que solo entrenamiento técnico. Querrán inspirarlos a ser más exitosos en la vida de Taekwon-Do. Por lo que es importante aprender más acerca de psicología infantil y buscar nuevos métodos que los ayudarán a ser instructores más efectivos.

Además debemos ayudar a nuestros alumnos a desarrollar habilidades de liderazgo. La estructura de enseñanza del Taekwon-Do ITF integra el concepto Confuciano del desarrollo personal, el cual puede ser descrito en cuatro facetas: manera de actuar, comportarse, realizar, y liderar. Los instructores deben prestar atención especial en la ayuda a sus alumnos a progresar y mejorar sus habilidades de liderazgo. Con guía, hasta los alumnos más pequeños pueden aprender a ser buenos líderes. Los alumnos, la escuela, la ITF, y la comunidad se beneficiarán de este entrenamiento en liderazgo.

Manténgalos Motivados

Los jóvenes estarán motivados si sus actividades en Taekwon-Do son dinámicas, si disfrutan el entrenamiento, y si pueden medir sus progresos mediante logros concretos. Se sentirán incentivados si miembros de la familia participan o muestran interés, si se sienten parte de un grupo, y si sus instructores son entusiastas y motivadores.

Si, por el contrario, los alumnos se aburren en las clases, si fallan repetidamente en lograr metas que son inalcanzables, o si su instructor los



avergüenza adelante de los demás, prontamente se desalentarán y dejarán la práctica.

Cuando visité Noruega el año pasado noté que hay muchos niños en la organización del Maestro Per Andersen (NTN), y un número muy grande de adolescentes. Como generalmente es difícil mantener a los adolescentes interesados, le pregunté cómo lo lograba.



El Maestro Andresen me explicó que tuvo que hacer un esfuerzo para generar un atmosfera de bienvenida para los adolescentes.

Mucha gente joven decide aprender Taekwon-Do porque han sido impresionados por alguna demostración y quieren aprender a realizar esas técnicas espectaculares. Son muy entusiastas al principio, pero una vez que logran el Cinturón Negro, hay un periodo de espera de 18 meses para dar examen a II Dan y luego unos dos años para la siguiente graduación. Es importante mantenerlos progresando mediante la imposición de metas y motivarlos durante esos meses de espera.

Para esto, el Maestro Andersen organiza una serie de actividades (una revista de la escuela, fiestas en varias ocasiones, y otros) y a los jóvenes se los alienta a que traigan a sus amigos a estos eventos.

También utiliza música en estas actividades, particularmente la música que sus alumnos disfrutan. La música correcta puede elevar el nivel de energía y crear una atmosfera positiva.

Obviamente que el acercamiento a los jóvenes del Maestro Andersen funciona. Sus alumnos están altamente motivados y felizmente involucrados en actividades que conciernen al Taekwon-Do.

Como mencione en un mensaje previo, en nuestra escuela aquí en Quebec respetamos los periodos de espera prescritos por la ITF, pero también evaluamos a nuestros Cinturones Negros cada seis meses durante ese periodo de espera. Este funciona ya que para cada categoría desde I Dan a IV Dan hay tres formas para aprenderse y perfeccionar. Las evaluaciones frecuentes brindan a los alumnos jóvenes un feedback que los ayuda a reajustar su entrenamiento, continuar motivados, y llegar a su meta de llegar al examen cuando el período de espera concluya así podrán lograr la siguiente categoría.

Todos disfrutamos recibir elogios cuando hacemos las cosas bien, por lo que los instructores deben ser generosos con los mismos en los trabajos bien realizados y en las metas logradas. (Sería contraproducente elogiar a todos por todo lo que hacen) En nuestra escuela hemos tenido resultados positivos por nuestro programa mensual de premios por “Meritos” basado en un sistema de puntuación; los puntos se obtienen por la performance en los exámenes o en las competencias, por el respeto a los principios, y por performance acad_mica junto con otros criterios.

En Conclusión...

Nuestros jóvenes representan el futuro de la ITF, y hemos estado trabajando en varios proyectos que les serán de particular interés.

Para los niños, un comité ha estado trabajando en el concepto y los contenidos de un “Lugar para los chicos” en el sitio Web oficial de la ITF. Nuestra página esta actualmente apuntada a los adultos pero esta nueva sección ofrecerá información y actividades

específicas para los niños como también información para sus padres.

Para los adolescentes, estaremos introduciendo un Programa de Intercambio. Tendrán la oportunidad de visitar otros países, conocer estudiantes de Taekwon-Do de esos países, y entrenar con ellos.

El Taekwon-Do ITF es un producto excelente que ofrece beneficios positivos para personas de todas las edades, pero es una gran ventaja comenzar de pequeño.

Aliento firmemente a los padres, instructores y entrenadores que continúen apoyando a sus jóvenes mientras aprenden a vivir según el modo de vida del Taekwon-Do.

Creo sinceramente que el programa completo de Taekwon-Do -cuando es enseñando en conformidad a las reglas de la ITF, por instructores competentes y experimentados, y reforzado por el apoyo apropiado de los padres y de la escuela- puede ayudar a nuestros jóvenes alumnos a desarrollar una mente fuerte en un cuerpo sano, y además a convertirse en buenos ciudadanos que ayuden a construir un mundo mejor.

Sinceramente suyo,



Maestro Trần Triêu Quân
Presidente of ITF

Las fotografía 3, 5 y 6 son una cortesía del Klubb Taekwon-Do NTN Trondheim

