

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA  
FACULTAD DE PERIODISMO Y COMUNICACIÓN SOCIAL  
LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN SOCIAL  
ORIENTACIÓN PERIODISMO

“Ética, Moral y Disciplina”:  
Fundamentos para el desarrollo integral  
en el Taekwondo

AUTORA: SANZ, MARIA FERNANDA  
DIRECTOR: GABRIEL ARMANDO CACHORRO

LA PLATA, BUENOS AIRES – ARGENTINA

DICIEMBRE 2023

María Fernanda Sanz, Año 2023  
Todos los derechos reservados  
Registro en la Dirección Nacional de derechos de Autor en trámite.

## **AGRADECIMIENTOS:**

A mi mamá Susana y a mi papá Javier (que donde quieras que estés, se que me estas acompañando y mandando toda la energía para que termine), a ellos que fueron los primeros en confiar y acompañarme en este camino, que se hizo más largo de lo que esperaban, pero nunca dejaron de estar

A mis dos grandes amores incondicionales, Ari y Bauty, mis dos grandes pilares, que me bancaron, desde que entraron en mi vida, en la locura que es transitar y querer terminar una carrera.

A mis hermanas, Marce y José, que fueron muchos años de convivencia, noches sin dormir acompañando cada una en su mundo.

A mis abuelos, Felisa y Juan José, que ya no los tengo pero que sin entender nada de todo esto me ayudaban.

A Gabriel (mi director), por contestar y estar en cada mail que mandaba. Nos tocó no conocernos personalmente, pero con tu tiempo y a tu ritmo, ahí estabas.

Y a todos; amigos y compañeros que fui conociendo en todos los años de la carrera (que no fueron pocos); amigos de la vida; a mi familia política; a los que están y los que ya no están.

¡Gracias infinitas a todos!. Tardó, pero llegó.

## INDICE:

### 1 – INTRODUCCIÓN:

1.1 – La Revista	5
1.2 - Ética, Moral y Disciplina	8
1.3 - Objeto de Estudio	12

### 2 – DESARROLLO:

2.1 – Referencias Empíricas	15
2.2 – Método de la Investigación	17
2.3 - Galería de Imágenes	20
2.4 - Base de Datos	26
2.5 – Criterios de Interpretación	28

### 3 – CIERRE:

3.1 - Conclusiones	30
3.2 - Referencia y Bibliografía	34
3.3 - Anexos	35

## 1 - LA REVISTA:

*El niño calla y entrena,  
el joven entrena y piensa,  
el adulto entrena, piensa y enseña,  
el viejo, quizá, sólo habla y enseña.  
Por eso es muy importante que  
ustedes sepan la teoría.  
Por que al final eso es lo que queda  
y eso es lo que ustedes  
enseñan a sus alumnos.*

*General Choi Hong Hi*

El ámbito de las artes marciales en general y del taekwondo en particular, posee lógicas de comunicación codificadas de un círculo específico de participantes que comparten el desarrollo de las prácticas y las promueven haciendo prevalecer narraciones orales y exposiciones corporales. El campo de las artes marciales se apoya en el uso de los lenguajes corporales como formas de producción del conocimiento a través de muestras, exposiciones, desfiles, torneos, competencias, y luchas, desplegando diversas técnicas corporales.

Las producciones escritas operan en un plano accesorio a través de revistas de descripciones generales del arte marcial, y como se advierte un área de vacancia en la producción de materiales de investigación sobre estas prácticas de las artes marciales del taekwondo y desde esta inexistencia de revista de investigación sobre el taekwondo, voy a tratar de ofrecer la proposición de una revista académica de investigación capaz de producir conocimientos científicos del taekwondo. La revista propone un ejercicio inédito de estudio del taekwondo; por tal motivo se propone investigar al TKD, identificar sus propiedades y aprovechar a la revista para organizar los recursos escriturarios, gráficos y fotográficos para poder brindar una descripción profunda y detallada de los rasgos estructurales del arte marcial.

Elegir una revista como estrategia de recolección de información, mediante procesos de investigación, sobre el taekwondo brinda acceso a contenido confiable, actualizado y en profundidad. Este procedimiento es fundamental para tener un conocimiento sólido y completo sobre este deporte, asumiéndolo cómo una práctica deportiva que se expresa en las lógicas peculiares de torneos, de competencias, de exposiciones corporales. Este abordaje posibilita el uso de ventajas:

*Credibilidad:* las revistas pueden llegar a estar respaldadas por instituciones o expertos en el campo del taekwondo, lo cual les otorga mayor credibilidad en comparación con fuentes de información menos confiables.

*Actualidad:* suelen publicarse de manera regular lo que permite tener acceso a información actualizada sobre eventos, competencias, nuevos descubrimientos o avances en el taekwondo.

*Profundidad:* las revistas, en general, ofrecen artículos y reportajes más extensos y detallados que otras fuentes de información, lo que permite obtener una visión

más completa y en profundidad sobre el taekwondo.

*Variedad de contenido:* estas suelen incluir diferentes secciones y temáticas relacionadas con el taekwondo, como técnicas, entrenamientos, entrevistas a expertos, análisis de competiciones, entre otros, lo que brinda una perspectiva más amplia y diversa sobre el tema.

*Fuentes de información confiable:* al contar con la colaboración de expertos, entrenadores y atletas reconocidos en el campo del taekwondo, garantiza que la información recopilada sea confiable y de calidad.

Una revista es un recurso impreso para exponer un producto y un resultado de un trabajo de investigación. Es una herramienta de reportes parciales de investigación, a veces de investigación o resultados finales de procesos de investigación.

Es una publicación impresa que puede acompañar el ritmo de permanencia y cambio de las estructuras organizativas del taekwondo. En la obtención de materiales de investigación se actualiza y se edita en forma permanente las versiones presentes del arte marcial. Los soportes de comunicación escrita también se materializan en la producción de diarios especializados de la disciplina, formando parte de los medios gráficos, y con el auge de las nuevas tecnologías puede tener su versión digital capaz de mostrar las particularidades del deporte en sus repertorios técnicos y motrices.

La construcción de una revista de Taekwondo puede ser una herramienta invaluable para los practicantes y fanáticos de este deporte. Proporciona una forma organizada y estructurada de acceder a información relevante sobre técnicas, competiciones, historias, filosofía y entrenamiento del taekwondo. Con un enfoque adecuado en la sistematización y ordenamiento de la información, una revista de taekwondo puede ser una valiosa fuente de conocimiento y recursos para todos aquellos interesados en esta disciplina ya que es una tarea fundamental para garantizar la eficiencia y efectividad de la práctica de esta disciplina. Un buen ordenamiento y una buena sistematización de la información del taekwondo ayuda a mejorar la enseñanza de este arte marcial facilitando su trasmisión y enseñanza. Los conocimientos y técnicas se presentan de manera estructurada y lógica, lo que permite a los alumnos comprender y asimilar de manera más clara y efectiva los conceptos y habilidades. También se puede aprovechar de recursos, identificando y utilizando de manera eficiente los recursos disponibles. Se puede organizar la información en manuales, guías o bases de datos que faciliten el acceso y uso de la información tanto para los instructores como para los practicantes. Al sistematizar la información del taekwondo se establecen criterios y estándares comunes que permiten la reproducibilidad de los conocimientos y técnicas. Esto es especialmente importante en competiciones y certificaciones, donde se requiere un nivel de uniformidad y equidad entre los participantes. Por su parte el ordenamiento de la información del taekwondo, proporciona una base sólida para la investigación y el desarrollo de esta disciplina.

La sistematización y el ordenamiento de la información del taekwondo son necesarias para mejorar sus estructuras institucionales y las dinámicas de funcionamiento expresadas en sus procesos de enseñanza y aprendizaje, el aprovechamiento de los recursos humanos y materiales, el desarrollo de propuestas de investigación acción, centrados en el estudio de las prácticas

marciales y la preservación de los patrimonios corporales y motrices de elevados niveles de codificación que se formalizan en un cuerpo de conocimientos particularizados de esta disciplina.

Si tomamos una revista como una estrategia de recolección de información nos va a permitir recopilar de manera sistemática y organizada diferentes datos, ideas y opiniones o investigaciones sobre un tema específico. A la vez, esta. Recolección puede ser útil para investigadores, profesionales y personas interesadas en mantenerse al día en el tema a tratar.

Además de ser una fuente de información, la revista puede ser un espacio para el debate y la reflexión sobre los avances y desafíos del campo a tratar.

En resumen, utilizar una revista como estrategia de recolección de información, permite acceder a diversos puntos de vista, investigaciones y conocimientos sobre el taekwondo; facilitando la actualización y el intercambio de información en el campo de este arte marcial tanto para los entendidos del tema como son los estudiantes, profesores, directores de las distintas escuelas, como para aquellas personas que deseen entrar en el mundo del taekwondo.

## 2 – ÉTICA, MORAL Y DISCIPLINA:

*En el taekwondo,  
se vale llorar de alegría,  
se vale protestar por un punto,  
se vale sentir dolor por un compañero,  
se vale gritar de emoción,  
y se vale enojarse por uno mismo.*

La revista académica de investigación propone abordar el taekwondo atendiendo como ejes de indagación la ética, la moral y la disciplina como categorías teóricas ordenadoras del proceso de estudio del taekwondo.

Scarnatto, M. (2010, 1), dice que el deporte es un fenómeno complejo que puede ser abordado en diferentes niveles de análisis. Aspectos económicos sociales, políticos, históricos y culturales se conjugan y pueden ponerse en diálogo para su comprensión. A los efectos de esto se puede afirmar que existen tres dimensiones constitutivas de la cultura del deporte, que son invisibles, pero están puestas en el discurso y en las prácticas deportivas: la ética, la estética y la cinética. El autor habla de “ética” refiriéndose a lo que está permitido y lo que está prohibido en la práctica del deporte, al comportamiento del deportista con uno mismo y con el otro. El comportamiento digno se resume en el código de la ética, que despliega valores tales como su honestidad, la solidaridad, la salud y el placer de jugar. Condena las agresiones físicas y verbales. Esto se refleja en uno de los principales beneficios que tiene este arte marcial. El taekwondo fomenta la honestidad, lealtad, compañerismo, trabajo en equipo, respeto, humildad, concentración, disciplina, autoestima y seguridad en si mismo. Uno de sus principales objetivos es promover en los alumnos el respeto, el valor, la honestidad, la fortaleza, la disciplina y la responsabilidad.

Cuando hablamos de moral, nos referimos a los principios que deben guiar la conducta de los deportistas, entrenadores, árbitros y todos los involucrados en el ámbito deportivo. Implica actuar de manera honesta, justa, respetuosa y responsable tanto dentro como fuera del campo de juego. La moral se refiere al aspecto de lo espiritual, sexual, de lo religioso, la pureza o impureza del alma de las personas, del deportista, del taekwondista.

Se podría hablar de moral cada vez que se obra con malicia o se puede ver el alma corrompida en el desarrollo de las prácticas deportivas.

La moral en el deporte implica más bien el comportamiento tanto del maestro como del discípulo. El abuso sexual, el acoso, el grooming, la violencia verbal son formas patológicas del vínculo entre los educadores y aprendices de los contenidos de la enseñanza del deporte donde podemos visibilizar la transversalidad de la moral en las prácticas de interacción social. Es el comportamiento clave para que, en este arte marcial, o cualquier deporte, no se sufra la discriminación de género y sexualidad y que tanto el maestro como el alumno, no abusen del lugar que ocupan. La moral es lo concreto y lo palpable, el cuidar del otro y no tocar aspectos sagrados de la persona. La situación de la relación humana asimétrica entre el poseedor de un saber poder y quién no lo dispone en algunos casos propicia las vejaciones, violaciones, violentar las emociones del otro con golpes bajos muestra el aspecto

donde se define la moral. Son aspectos más íntimos y privados de las personas lo que hace a la moral; sus autopercepciones de géneros, sexualidades, sus placeres corporales personales y el respeto hacia esas orientaciones que tiene el otro. La moral cuida el cuerpo del otro y el propio cuerpo, aceptando esas inclinaciones por los objetos de deseo.

El deporte se considera como un medio para promover valores positivos como la excelencia, el esfuerzo, la superación personal, la amistad y el trabajo en equipo. La moral es esencial para conservar la integridad de la competición y promover una sociedad más justa y ética.

En cuanto a la disciplina se puede decir que va de la mano del deporte, cualquiera sea. La disciplina es fundamental para lograr el éxito en cualquier actividad deportiva. Por un lado, porque implica llevar a cabo una rutina de entrenamiento constante y consistente. Por el otro lado la disciplina también requiere seguir las reglas y normas del deporte. Esto implica respetar el juego limpio, evitar conductas antideportivas y seguir las pautas establecidas por los árbitros y los jueces. Implica, también, mantener una actitud positiva y perseverar a pesar de las dificultades. En el deporte hay momentos de fracaso y frustración, pero un deportista disciplinario no se rinde sigue adelante aprendiendo de los errores y mejorar en cada competición. La disciplina es esencial en cualquier deporte para poder lograr el éxito.

Si hablamos de disciplina es inevitable referirnos a Michel Foucault, filósofo y teórico social francés que estudió exhaustivamente el poder y su relación con los sistemas de control y disciplina en la sociedad moderna. En su obra "Vigilar y Castigar: nacimiento de la prisión" (Foucault, M. 2002, 216), analizó como el poder se ejerce a través del control y la normalización de los individuos, el surgimiento de las instituciones disciplinarias y como éstas han influenciado en la conformación de las relaciones de poder en la sociedad.

Para Foucault, la disciplina no solo se limita a las instituciones como la prisión, sino que está presente en todas las esferas de la sociedad, como la escuela, el ejército, los hospitales, etc. estas instituciones utilizan mecanismos de vigilancia y castigo para regular el comportamiento de las personas y mantener el orden social. Según el autor, la disciplina se basa en la supervisión constante, donde los individuos son observados y controlados en todo momento. A través de técnicas de vigilancia como la mirada panóptica, se crea un estado de autocontrol en los individuos, ya que nunca saben cuándo están siendo observados. Esta condición de la práctica social genera la internalización de las normas y una autocensura en el comportamiento.

Foucault argumenta que la disciplina no sólo es represiva, sino que también se enmarca en un sistema de poder que busca normalizar a los individuos y hacerlos obedientes. A través de la disciplina, se crean sujetos dóciles y conformes a la estructura de poder existente.

La disciplina se basa en la idea de que el poder se ejerce de manera continua y sutil, a través de procesos de vigilancia y normalización. El autor dice, que estas técnicas disciplinarias no solo se limitan a las instituciones tradicionales, si no que se han infiltrado en todos los ámbitos de la sociedad moderna, como la familia, el trabajo, el sistema educativo, etc.

Para Foucault, M. (2010, 220), la disciplina no sólo tiene como objetivo el control y la regulación de los individuos, sino también la producción de un tipo específico de sujetos, acorde con las necesidades del poder dominante. De esta manera, la disciplina, opera como un mecanismo de poder que moldea y normaliza los cuerpos y las conductas en función de las estructuras de poder existente.

El taekwondo como arte marcial se desarrolla cuando el practicante se consagra en mente y cuerpo, moderando la búsqueda de un propósito práctico y convirtiéndose en el valor de la práctica. El taekwondo como instrumento de la educación, establece el propósito de su práctica, hacer del practicante un verdadero ser humano, esto es, mejorar la salud mental y la condición física del hombre, debiendo comprender los principios de las técnicas orientadas a la paz y a mejorar la adaptabilidad a una vida humana más amplia a través de una disciplina constante.

De esta manera podemos decir que el taekwondo y la ética están propiamente relacionados. El taekwondo no solo es un conjunto de técnicas de lucha, es una filosofía de vida que se basa en el respeto, la disciplina y la moralidad. Promueve el respeto tanto hacia los demás como hacia uno mismo. Se enseña a tratar a los demás con cortesía y consideración, evitando el uso excesivo de la fuerza y buscando siempre la armonía y la paz. La ética en el taekwondo también se refleja en la importancia de la disciplina. Los estudiantes se deben comprometer a cumplir con sus responsabilidades, a ser puntuales y a esforzarse al máximo en sus entrenamientos. También se espera que sean conscientes de su comportamiento dentro y fuera del dojang, evitando comportamientos irresponsables o perjudiciales para ellos mismos o para los demás.

Otro aspecto clave de la ética en el taekwondo es la moralidad. Se enseña a los estudiantes a actuar de manera justa y honesta, a respetar la ley y a no utilizar sus habilidades de taekwondo de manera injusta o agresiva. También se promueve la auto-superación y la superación de los obstáculos a través del entrenamiento y la práctica constante.

Siguiendo con Foucault, M. (1990, 58), él habla de “conocerte a ti mismo” y de “procesos de subjetivación” en la manera de vivir el cuerpo. Una constante búsqueda del sujeto, su historia, su sexualidad, su cuerpo, su subjetividad y sus encrucijadas que van convergiendo en el “cuidado de sí mismo” y “el conocimiento de sí mismo”.

Las prácticas deportivas desplegadas por los jóvenes ocupan un gran lugar en sus agendas diarias y están moduladas por intensidades y vibraciones de las energías del sujeto. “Las prácticas corporales están modeladas por fuerzas ingobernables (amores, odios, complicidades, simpatías, aversiones), con estructuras que se imponen a las “sensibilidades vulnerables en esa capacidad de afectar y ser afectado”. Cachorro, G. (2010, 1)

En cuanto a la ética deportiva se puede visualizar en el despliegue de prácticas sociales de los sujetos. Existe un conjunto de acuerdos y convenciones sociales que operan como fuerzas de mandatos en configuraciones particulares. Esta ética deportiva se pone en tensión cuando el reglamento acordado por las federaciones, asociaciones o ligas no es unívoco y es susceptible de múltiples interpretaciones.

De la misma manera pasa con la moral, el taekwondo (como venimos diciendo), es un arte marcial que se basa en principios morales, los cuales son parte fundamental de la filosofía de esta arte marcial y se enseñan junto con las técnicas de combate. En el registro etnográfico que recupera la palabra nativa de los informantes claves referentes del taekwondo, podemos inventariar los siguientes principios morales:

*Cortesía:* donde se espera que los practicantes del taekwondo sean corteses y respetuosos con los demás, tanto dentro como fuera del dojan.

*Integridad:* los practicantes deben ser honestos y actuar con integridad en todas las áreas de su vida. Esto implica ser honesto consigo mismo y con los demás, cumplir con los compromisos y promesas hechas.

*Perseverancia:* el taekwondo enseña a los practicantes a perseverar y nunca rendirse. Esto implica trabajar duro para alcanzar los objetivos y superar los obstáculos que se presenten.

*Autocontrol:* los practicantes de taekwondo deben tener un buen control sobre sus emociones y acciones. Esto implica ser capaz de controlar la ira, el miedo y la agresividad, y actuar de manera tranquila y controlada en todas las situaciones.

*Espíritu Indomable:* en este arte marcial se enseña a los practicantes a tener un espíritu fuerte y sin miedo. Esto implica enfrentar los desafíos y las dificultades con valentía y determinación, sin importar los difíciles que puedan parecer.

Estos principios morales se refuerzan a través de la práctica del taekwondo, y se espera que los practicantes los apliquen en su vida diaria. El tae busca formar personas éticas y responsables, no solo habilidosos en las técnicas de combate.

La práctica del taekwondo implica seguir un conjunto de reglas y normas establecidas que fomentan la disciplina. Esto incluye cumplir con tiempos establecidos para la llegada a las clases, seguir las instrucciones del instructor sin cuestionarlas, respetar a los compañeros de entrenamiento y mantener un comportamiento adecuado.

La disciplina en el taekwondo también se manifiesta a través del entrenamiento constante y riguroso. Los practicantes deben ser persistentes y dedicados, asistiendo regularmente a las clases, practicando en casa y esforzándose por mejorar sus habilidades técnicas y físicas. En definitiva, la disciplina en el taekwondo es fundamental para el desarrollo de los aspectos mentales y emocionales del practicante. A través del seguimiento de las normas y reglas establecidas, se fomenta el autocontrol, la autoestima y el respeto hacia uno mismo y hacia los demás. Además, ayuda a fortalecer la capacidad de enfrentar y superar los desafíos, a mantenerse enfocado y a desarrollar una mentalidad positiva.

En definitiva, la ética, la moral y la disciplina son, fundamentales en el taekwondo, ayudando a forjar practicantes respetuosos, honestos y disciplinados. Estos valores no solo se aplican en el dojan, sino también fuera de él, en la vida diaria de los practicantes. El taekwondo no solo busca atletas, sino también personas íntegras y moralmente responsables. Estos valores son intrínsecos al arte marcial y forman parte esencial de su filosofía.

### 3 – OBJETO DE ESTUDIO:

*Un cinturón negro,  
es un cinturón blanco  
que nunca se rindió.*

El objeto de estudio de este Trabajo Integrador Final, se centra en el sistema de relaciones entre moral, ética y disciplina que se expresa en el despliegue de las prácticas marciales del taekwondo. Para visualizar estos conceptos se apela a observar al taekwondo a través del seguimiento de las formas de hacer de las prácticas (las clases); las lógicas de las instituciones (como está montada la estructura de poder); los modos de actuación de los sujetos (como son las interacciones entre sus miembros) y la gramática de la formación (las trayectorias por los cinturones).

**Las clases:** suelen ser estructuradas y organizadas. En general, una clase de taekwondo comienza con un calentamiento para preparar el cuerpo y evitar lesiones. Esto puede incluir ejercicios como estiramientos, saltos y movimientos de preparación. Después de calentamiento, se suele dedicar tiempo a la práctica de las técnicas básicas del taekwondo. Estas incluyen patadas, puñetazos, bloqueos y movimientos de defensa. Los estudiantes practican, repetidamente, estas técnicas para mejorar su precisión, velocidad y fuerza.

Una vez terminadas las técnicas básicas, se suele pasar a la práctica de formas; es decir a las secuencias de movimientos predeterminado que ayudan a los estudiantes a desarrollar la fluidez, el equilibrio y la memoria de los movimientos. Luego, se dedica tiempo a la práctica de técnicas de combate, realizándose de forma controlada y con protecciones para evitar lesiones graves. Los estudiantes aprenden a aplicar las técnicas en situaciones de combate y desarrollan habilidades de defensa personal.

Finalmente, las clases de taekwondo, se cierran con un enfriamiento y estiramiento para relajar los músculos y prevenir lesiones. Muy a menudo el instructor toma un tiempo para reflexionar sobre lo aprendido durante la clase.

**Estructura de poder en el taekwondo:** en el taekwondo, la estructura de poder se organiza de acuerdo con las distintas posiciones de liderazgo dentro de las organizaciones y asociaciones relacionadas con este deporte. Jerárquicamente se puede hablar de una estructura de poder que se compone de los siguientes niveles:

- **Máster:** es la máxima autoridad en el taekwondo y es quien dirige la organización o federación a nivel nacional o internacional. Puede ser el fundador del estilo o alguien designado por él.
- **Maestro o entrenador principal:** son los encargados de impartir los conocimientos y enseñanzas del taekwondo. Tienen un alto grado de dominio técnico y son responsables de la formación y desarrollo de los practicantes.
- **Instructores y entrenadores:** son los asistentes de los maestros principales y ayudan en la enseñanza y entrenamiento de los practicantes.

- Cinturones negros y danes: son los practicantes más avanzados y representan un nivel de dominio alto en el taekwondo. Existen distintos grados de danes según su experiencia y habilidad.
- Practicantes avanzados: son aquellos que han superado los primeros niveles de entrenamiento y están en proceso de ascenso a cinturón negro. A veces, son responsables de ayudar a los principiantes en su aprendizaje.
- Practicantes principiantes: son los “nuevos” en el taekwondo, y están en etapa de formación inicial. Reciben instrucciones de los maestros y entrenadores.

Como propuesta formativa, el taekwondo, declara entre sus metas la práctica, el hacer del practicante un verdadero ser humano. Se enfatiza el respeto y la disciplina hacia las autoridades, independientemente de su rango dentro de la estructura de poder.

**Interacciones entre los miembros del taekwondo:** éstas, están basadas en los principios de respeto, disciplina y compañerismo. Al ser un arte marcial que promueve el desarrollo personal y físico, se busca crear un ambiente amable y mutua ayuda a los practicantes a través de distintas interacciones comunes como; los saludos: se dan antes y después de cada clase o entrenamiento para mostrar respeto hacia los maestros y compañeros; el entrenamiento en pareja: muchas técnicas y ejercicios se realizan en pareja en este arte marcial, lo que fomenta la interacción y cooperación entre los practicantes. Se trabaja de manera colaborativa para mejorar las habilidades y corregir errores; combate controlado: tanto en las clases como en las competencias se practica un combate controlado entre dos practicantes, estableciendo reglas y buscando el desarrollo de habilidades sin causar daño físico requiriendo respeto, control y trabajo en equipo; apoyo mutuo: los practicantes del taekwondo se apoyan y se alientan mutuamente durante el entrenamiento y en las competencias. Se celebran los éxitos del compañero y se ofrecen palabras de ánimo en caso de derrota; y por último el aprendizaje y enseñanza: los más experimentados en el taekwondo suelen transmitir sus conocimientos a los más nuevos, creando un ambiente de aprendizaje continuo.

**Gramática de la formación en el taekwondo:** cuando decimos formación en el taekwondo nos referimos a la trayectoria de los cinturones que es, nada más ni nada menos, de unas cualidades que tiene este arte marcial. La trayectoria de los cinturones es una parte importante del proceso de aprendizaje y progreso en el taekwondo. Los cinturones representan diferentes niveles de habilidad y

conocimiento, y se otorgan a medida que los practicantes demuestran su progreso a través de los exámenes y evaluaciones. Para esta formación en el taekwondo existe un recorrido para poder obtener esos cinturones.

- Cinturón blanco: es el primer nivel y se otorga a los principiantes que comienzan su entrenamiento. Representa la pureza, la inocencia y un nuevo comienzo en el camino de la disciplina marcial.
- Cinturón amarillo: luego de mostrar un progreso inicial se llega a este cinturón. Representa un nuevo nivel de energía y entusiasmo en la práctica del taekwondo.
- Cinturón verde: el verde indica que el practicante ha adquirido un conocimiento más profundo de las técnicas y se ha vuelto más competente en su ejecución. Representa el crecimiento y la madurez en el desarrollo del arte marcial.

- Cinturón azul. Al llegar a cinturón azul, los practicantes han demostrado una mayor habilidad y dominio de las técnicas del taekwondo. Este cinturón simboliza la estabilidad y el control mental necesario para continuar avanzando en el arte marcial.
- Cinturón rojo: es un nivel avanzado y muestra un alto grado de habilidad y conocimiento en el taekwondo. Los practicantes deben dedicar tiempo y esfuerzo considerable para alcanzar este nivel, que representa la valentía y el coraje requeridos en la práctica del taekwondo.
- Cinturón negro: es el nivel más alto en el taekwondo y representa la maestría y el dominio del arte marcial. Para llegar a este nivel, los practicantes deben pasar por rigurosos exámenes y demostrar un profundo entendimiento y habilidad en todas las áreas del taekwondo.

El trayecto transcurrido entre “la cinta blanca” y “la cinta negra”, sólo representa un proceso de preparación del practicante de taekwondo, pero al llegar a “esa” cinta negra es capaz y está listo para empezar a recorrer el camino con más herramientas y sabiduría que serán utilizadas no sólo en el arte que practica, si no en la vida misma.

Como arte marcial, el taekwondo, se desarrolla cuando el practicante se consagra en mente y cuerpo modelando la búsqueda de un propósito y convirtiéndose en un vals de la práctica. La perfección en la habilidad es el punto clave de este arte marcial.

#### 4 – REFERENCIA EMPÍRICAS:

*“Podemos encontrar muchas derrotas, pero no debemos ser derrotados”.*

*Maya Angelou.*

Cuando hablamos del taekwondo, nos referimos a un arte marcial que acompaña al practicante todo el tiempo, su actitud dentro y fuera del gimnasio debe hacer honor al cinturón que representa.

Un practicante de taekwondo asume la práctica como una forma de vida que trasciende el juego como pasatiempo o entretenimiento. En este sentido no es un juego, no juega, en vez de jugar práctica la filosofía de vida en sus múltiples espacios de participación social. La idea de este arte marcial es la defensa personal; y si bien existe la competencia, la verdadera competencia no es contra el otro, sino con uno mismo.

Los clubes del taekwondo, representan diferentes organizaciones o asociaciones que se dedican a la práctica y promoción de este arte marcial. Estos clubes suelen ser dirigidos por instructores certificados y ofrecen entrenamiento regular a sus miembros, tanto en técnicas de combate como en la filosofía y valores del taekwondo.

Existen dos estilos diferentes de taekwondo que tienen más similitudes que diferencia, pero por motivos políticos decidieron separarse. Por un lado, se encuentra la Federación Mundial de Taekwondo (WTF): es la organización internacional más grande y reconocida en el taekwondo, y se encarga de organizar competencias a nivel mundial, establecer reglas y regulaciones, y fomentar el desarrollo del deporte en todo el mundo; por el otro lado la Federación Internacional de Taekwondo (ITF): si bien también es otra organización internacional, se caracteriza por su enfoque en las formas y técnicas tradicionales del taekwondo.

Las asociaciones del taekwondo son las que se encargan de regular, promover y desarrollar este arte marcial. Están conformadas por practicantes, entrenadores y otros profesionales involucrados en el taekwondo. Suelen tener como principal objetivo difundir y fomentar la práctica de este arte marcial, tanto a nivel competitivo como recreativo. También se encarga de establecer y aplicar los reglamentos y normativas para las competiciones, incluyendo los criterios de evaluación, categorías de peso y edades, entre otros aspectos.

Además, estas asociaciones brindan capacitación y formación a los entrenadores y árbitros, con el fin de garantizar la calidad y uniformidad en el desarrollo de las competencias. También organizan cursos, capacitaciones, seminarios y eventos relacionados al deporte como exhibiciones o campeonatos.

Obviamente, existen numerosos clubes locales y regionales que ofrecen clases de taekwondo para personas de todas las edades y niveles de habilidad. Estos clubes pueden tener sus propios métodos de enseñanza y programas de entrenamiento, pero todos comparten el objetivo de promover el taekwondo como un deporte y un arte marcial.

Por su parte, las escuelas de taekwondo son lugares donde se imparte esta disciplina marcial que combina técnicas de patadas, puñetazos y defensa personal. Estas escuelas brindan entrenamiento y enseñanza a personas de todas las edades y niveles de experiencia.

En las escuelas de tae, los estudiantes aprenden las técnicas básicas de este arte marcial, así como también desarrollan habilidades físicas, mentales y emocionales. Promueven los valores de respeto, disciplina, autocontrol y perseverancia. Los estudiantes aprenden a respetar a los instructores y compañeros, a seguir normas del taekwondo y a concentrarse en sus objetivos. Estas escuelas cuentan con maestros calificados y profesionales quienes guían a los estudiantes en su camino hacia el dominio de esta disciplina.

El taekwondo es un deporte y en esta condición presenta sujetos asumiendo distintos tipos de roles protagónicos en el devenir de la institución deportiva.

Las formas de asunción de roles son heterogéneas. Los actores sociales representan y se involucran en la práctica y promoción de este arte marcial.

Algunos de estos sujetos ponen énfasis en el despliegue de las prácticas de la acción motriz. La condición de practicantes natos, aquellos que aprenden y entrenan las técnicas y habilidades de este arte marcial. Pueden ser estudiantes de diferentes niveles, desde principiantes hasta avanzados. Entre los practicantes encontramos a los competidores (no todos los estudiantes compiten) que como la palabra lo dice, son los que se presentan en una competencia y evento para representar a su club, escuela o institución. En la distribución de papeles sociales identificamos a los maestros y entrenadores, que interpretan el papel de guías y enseñan a los practicantes aprendices novatos. La figura del maestro se erige como el líder poseedor del conocimiento profundo de las técnicas y filosofía del taekwondo y juegan un papel importante en el desarrollo y crecimiento de sus alumnos. La trama de reparto de roles incluye a los representantes de la ley marcial formalizada en la figura de los árbitros que son responsables de supervisar y hacer cumplir las reglas en las competencias, garantizando que los combates sean justos y seguros, y están capacitados para tomar decisiones imparciales en situaciones de competencias. El conjunto de actores sociales involucrados en la dinámica de las interacciones sociales está dentro de un encuadre provisto por las organizaciones y federaciones que representan y supervisan este arte marcial.

Para formarte en el taekwondo se debe seguir un proceso de aprendizaje estructurado y progresivo. Primero hay que encontrar un instructor y un club para poder comenzar a entrenar; luego seguir con las clases de iniciación donde se aprenden las bases fundamentales del arte marcial, posturas básicas, técnicas de puño y pie, movimientos iniciales y conceptos fundamentales de defensa y golpes. Avanzar en los grados, es la etapa siguiente, el taekwondo, como ya sabemos, utiliza un sistema de grados o cinturones de colores para indicar el nivel de habilidad de los practicantes. A medida que éste progresa obtiene grados más altos o cinturones de colores más avanzados. Las técnicas y las formas, como patadas de salto, bloqueos y técnicas de combate también se van aprendiendo a medida que se va avanzando en el aprendizaje. Con el tiempo se puede optar por participar en competencias a nivel local, nacional o incluso internacional para poder llevar el entrenamiento a otro nivel de exigencia física motriz extrema.

Hay que recordar que el taekwondo es una disciplina que requiere dedicación, paciencia y práctica constante. Es importante seguir las indicaciones del instructor y mantener una actitud abierta al aprendizaje y a la mejora continua.

## 5 – MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Me lo explicaron y lo olvide,  
lo vi y lo entendí;  
lo hice y lo aprendí”.

Si observamos el taekwondo desde un enfoque cualitativo etnográfico, vemos a este arte marcial como un fenómeno que se interesa por comprender las significaciones y experiencias de los practicantes y cómo, ellos, construyen socialmente esta disciplina.

Si nos colocamos como observadores participantes, nos involucramos en el contexto del taekwondo, participando en las prácticas, competencias y actividades de los practicantes. En el análisis de los rituales de interacción social de sus miembros podemos ver momentos de las escenas habituales. Cuando se llega a una clase de taekwondo las instancias previas están signadas por la informalidad de los encuentros cara a cara propiciando las situaciones de dispersión en el espacio, siendo más representativo los casos de los comportamientos de los practicantes más pequeños. Si bien deben esperar el permiso del “sabon” para ingresar al salón, en la instancia previa a la clase está habilitada la improvisación de las conductas lúdicas y el juego. Se pueden advertir formas de diversión en las carreras de persecución, manchas, se divierten corriendo y jugando hasta que llega el momento de empezar la clase. Ahí todo se calma, paz absoluta. Se forman, según su graduación, se saludan y dan comienzo a un nuevo entrenamiento. Luego de practicar, de corregir, luchar (competencias mano a mano, pero sin contacto), se va llegando a la culminación del día. Si la clase fue lo esperado y se comportaron adecuadamente se vuelve a jugar antes del saludo final. Y si anteriormente hubo fecha de examen, se suele hacer una ceremonia de graduación y promoción de cinturones. Estos momentos son significativos, ya que representan el progreso y los logros de los estudiantes en su entrenamiento del taekwondo. Si la clase es de los mayores, el alboroto no es de gritos y corridas, se escuchan charlas de compañeros encontrándose luego de una semana.

A medida que se interactúa con estos practicantes, se busca comprender las significaciones que le dan al taekwondo, cómo se trasmite el conocimiento, cuáles son los valores y creencias asociadas y cómo se construyen las identidades dentro de esta disciplina.

Las entrevistas ayudan y permiten ahondar en las experiencias individuales de los practicantes, sus motivaciones, expectativas y cómo perciben los beneficios del taekwondo en sus vidas. Gracias a ellas se pueden obtener información personal y detallada sobre la vida personal, deportiva y experiencias de las personas que practican y enseñan el taekwondo. A través de charlas personales con maestros, alumnos, de relatos individuales y grupales se adquiere información para poder desarrollar una buena investigación. Además, el análisis documental permite explorar cómo se ha desarrollado el taekwondo a lo largo del tiempo, su historia, las normativas y los discursos. Todo esto hace que un enfoque etnográfico cualitativo busque contextualizar y comprender la realidad del taekwondo desde una perspectiva interpretativa, poniendo atención en las experiencias y

significados construidos por los practicantes y la forma en que se desarrolla esta disciplina en el contexto social en el que se encuentra.

En este contexto podríamos nombrar a Bourdieu, P. (1979, 23), quien se centra en el enfoque cualitativo y en el análisis de las prácticas sociales. Bourdieu en su enfoque cualitativo, se basa en la idea de que la realidad social es compleja y multifacética, y que no se puede capturar plenamente a través de métodos cuantitativos. El autor argumenta que hay aspectos subjetivos y simbólicos de la vida social que nos pueden medir fácilmente y que requieren métodos cualitativos para su comprensión.

En cuanto al seguimiento de las prácticas, los sujetos y las instituciones; el taekwondo lo lleva a cabo de diferentes maneras. En las prácticas, los estudiantes suelen registrar su asistencia y su progreso, lo cual les permite llevar un seguimiento de sus resultados. Por el lado de los sujetos, como cualquier disciplina deportiva, el taekwondo cuenta con diferentes categorías y divisiones por edad, género, nivel de experiencia y peso. Estas categorías son las que se utilizan para las competiciones o torneos, para asegurar que todos estén en igualdad de condiciones. Y en relación a las instituciones, como ya lo hemos expresado, anteriormente, el taekwondo tiene diversas organizaciones que encargan del orden, normas, y demás tareas, pero también son las que mantienen una comunicación regular y actualizada con las organizaciones correspondientes y hacen que se cumplan los requisitos y documentación necesaria para la obtención y renovación de grados y certificaciones.

Cuando reflexionamos, analizamos y documentamos de manera sistemática y rigurosa las prácticas y experiencias vividas en el contexto del taekwondo, generamos un conocimiento y aprendizaje a partir de dichas prácticas y experiencias, para poder compartir y replicar.

De esta manera se puede explicar las particularidades de este arte marcial a través de:

- Identificar las diferentes técnicas: el taekwondo se caracteriza por el uso de patadas y golpes de puño, así como de movimientos de esquivar y bloquear. Cada una de ellas tienen su objetivo específico en el combate.
- Analizar la importancia de la técnica: explicar cómo cada técnica se utiliza de manera efectiva en diferentes situaciones de combate. Por ejemplo, pudimos observar que las patadas altas son útiles para atacar al oponente, mientras que los golpes de puño son más efectivos en distancias cortas.
- Resaltar la importancia del equilibrio y la postura: en el taekwondo, una buena postura y equilibrio son fundamentales para ejecutar las técnicas de manera eficiente y evitar lesiones.
- Presentar los valores y disciplina: el taekwondo no solo se trata de golpear y patear, sino también de promover valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia.
- Mostrar la importancia de la competición: este arte marcial también se practica a nivel competitivo, donde se ponen a prueba las habilidades adquiridas en combates.

Básicamente, el formato que un observa en las clases del taekwondo consta de tres etapas: etapa inicial, etapa central y etapa final.

La inicial, que más o menos tiene una duración de 10 a 15 minutos, tienen de contenido el calentamiento. El cual deberá ser extenso y cubrir los requerimientos esenciales como son los movimientos articulares de la cabeza a los pies y del centro

hacia afuera. En esta etapa se observa la técnica del espejo, donde el instructor al estar frente a los estudiantes adopta el reflejo de sus movimientos para que ellos la imiten. De esta manera se ayuda a la coordinación motriz.

En la etapa central, donde ya se nota el aumento de la temperatura y movimientos de coordinación, se observan los contenidos de la clase. En esta etapa los alumnos comienzan a interactuar entre ellos, trabajando en grupos de 2 o más. El instructor está atento a cada movimiento para poder corregir y enseñar correctamente.

Es muy importante, como en cualquier actividad física, el hidratarse no solo por cuestiones de salud, sino también para romper con la monotonía de las clases; ya que con ejercicios tan prolongados se pierde la concentración en la clase.

Y en la etapa final, donde se vuelve a formar como al principio (según su cinturón y antigüedad) se comienza a practicar las formas, “los tul”, los cuales se van haciendo desde el más bajo cinturón (blanco) hasta el mayor (negro). A medida que los tul se van practicando, los alumnos van quedando a un costado esperando que sus compañeros terminen con la realización de los movimientos físicos motrices.

Cuando uno participa (cómo observador), de las clases, de torneos y de competencias del taekwondo, se llega a la conclusión de que son “esas clases” el momento más importante del proceso de enseñanza, desarrollo y perfeccionamiento de la preparación del taekwondista. En ellas se ve el cumplimiento inmediato a pequeños objetivos que tributan a otros de mayores grados de complejidad en su alcance.

Son en las clases o entrenamientos donde se dan las condiciones necesarias y únicas para que el entrenador actúe directamente sobre sus estudiantes para ir moldeándolos según sus necesidades. Sin duda es el momento donde se da el cumplimiento de todas las tareas instructivas y educativas del proceso de entrenamiento, permitiendo que los alumnos desarrollen sus habilidades y capacidades motrices propias.

El taekwondo es un arte marcial variable de predominio táctico que requiere un alto nivel de preparación en diversas áreas del entrenamiento deportivo. Y que, para alcanzar el éxito competitivo, los practicantes, deben garantizar una excelente preparación técnica, física, táctica, psicológica y teórica; y todo esto es logrado a través de sus clases y entrenamientos de los lugares donde se entrena, de la relación entre el instructor y alumno y la relación del alumno con sus compañeros.

## 6 – GALERÍA DE IMÁGENES

*Nunca te rindas  
sigue adelante  
aunque el camino  
sea complicado.*

Las imágenes fotográficas posibilitan la comunicación de distintos escenarios de la interacción social de los practicantes del taekwondo. Las escenas transmiten los materiales deportivos que se usan, el orden comunitario (cómo se forman y ordenan en el espacio que utilizan). Las imágenes pueden complementar y respaldar la información que fui brindando en este trabajo.

Muestran ejemplos concretos de los elementos analizados en la investigación ayudando a ilustrar los argumentos y conclusiones presentadas. Son un documento visual que, en algunos casos, brindan evidencia adicional a los lectores y, por qué no, a futuras investigaciones.

*Texto 1: Examen de tul*



*Ilustración 1: Demostrando lo aprendido durante las clases en un examen.*

La postura del taekwondista varía dependiendo del estilo y la técnica utilizada, pero en general suelen adoptar posturas equilibradas y firmes para facilitar el movimiento y la ejecución de las técnicas del taekwondo.

*Texto 2: Saber escuchar*



*Ilustración 2: Escuchando las palabras del Master*

Al finalizar una clase o un examen , el encargado de darla, realiza una conclusión de lo que han transitado. Felicita el esfuerzo, la constancia que han tenido sus alumnos para afrontar dicha situación. La respuesta de sus alumnos es escuchar esas conclusiones sabías con respeto y admiración.

*Texto 3: Orden y silencio*



*Ilustración 3: Tranquilidad luego de dar un examen*

En el taekwondo, el orden (*cheyeot*) y el silencio (*kyojgnye*), representan el respeto, la disciplina y la concentración durante la práctica.

La postura de los practicantes de taekwondo demuestra una base sólida y equilibrada, tanto a la hora de competir como a la hora de escuchar.

*Texto 5: Ceremonia de Graduación*



*Ilustración 5: Momento significativo que representa el progreso y logro por parte del estudiante.*

Cuando un estudiante de taekwondo recibe una nueva graduación, no solo significa el haber avanzado de nivel, también representa el progreso, el aprendizaje y la adquisición de habilidades y nuevos conocimientos.

*Texto 6: Grupo Feliz*



*Ilustración 6: Cansancio pero feliz .*

*Texto 7: Sabon orgullosa*



*Ilustración 7: Alegría y satisfacción de la profesora por el logro de sus alumnos.*

Terminar un día de mucho trabajo y esfuerzo significa para, el Sabon, mucha emoción y satisfacción por su trabajo, por ver expresado en sus alumnos todo lo aprendido en cada clase y demostrado en una competencia. Coronar todo ese esfuerzo con una medalla, significa el logro en conjunto.

*Texto 8: Satisfacción*



*Ilustración 8: Concentración y satisfacción luego de recibir una medalla*

El taekwondista se va desarrollando tanto en lo personal como en lo físico a través de la práctica de ese arte marcial. Entrenan y compiten interactuando entre sí. El ir progresando en diferentes niveles de cinturones o ir recibiendo medallas por sus logros significa un logro personal pero también una formación grupal.

## 7 – BASE DE DATOS:

*“Estaré feliz si entiendes que la esencia de las artes marciales no es la fuerza, ni el arte, sino aquello que está escondido profundamente dentro de ti”.*

*Gogen Yamaguchi Kaiso.*

Una vez que se finaliza la tarea de recolección de datos nos encontramos en posesión de un cierto número de datos, a partir de los cuales será posible sacar las conclusiones generales que apunten a esclarecer el problema formulado en los inicios de la investigación.

Sobre esos datos habrá que realizar una serie de actividades tendientes a organizarlos, a poner en orden en todo su conjunto. Esto es lo que se llama procesamiento de datos.

Claramente el criterio que se ha de adoptar, dependiendo de circunstancias concretas y objetivos de trabajo, la posibilidad de cuantificar cada variable. Una vez adoptado el criterio frente a una categoría de datos, se podrá adoptar ya con mayor claridad acerca de los objetivos y las tareas básicas del procesamiento.

En primer lugar, será preciso hacer una revisión detallada de todos los datos obtenidos, atendiendo en especial a su coherencia. Ósea se revisará, sistemáticamente, toda la información disponible juzgando su calidad y el grado de confianza que merece para determinar que parte puede incluirse en el informe de investigación, cual debe corregirse o si hay que modificar algo, incluso si hay material que se debe descartar del plano.

El objetivo de la codificación y reducción de los datos es agrupar numéricamente los datos que se expresan en forma verbal, para poder luego operar con ellos como si se tratara de datos cuantitativos. Para lograrlo se partirá de un círculo de informaciones que tengan una mínima homogeneidad, lo cual es necesario para poder integrarlas.

Dar sentido a los datos cualitativos significa reducir notas de campo, descripciones, explicaciones, justificaciones, etc, más o menos prolija hasta llegar a una cantidad manejable de unidades significativas.

Por su parte Miles.M y Huberman. M, (1984, 258) consideran que el análisis cualitativo junto con la recopilación de los datos forma un proceso interactivo.

En fin, el análisis de datos es la etapa de búsqueda sistemática y reflexiva de la información obtenida a través de los instrumentos. Constituye uno de los momentos más importantes del proceso de investigación e implica trabajar los datos, recopilarlos, organizarlos en unidades manejables, sintetizarlos, buscar regularidades o modelos entre ellos, descubrir cuales son importantes y que van aportar en la investigación. No es una tarea que se improvisa, como si recién se comenzara a pensar en él, luego de procesar todos los datos. Por el contrario, el análisis surge más del marco teórico que de los datos concretos obtenidos (en cuanto su estructura y pautas generales), y todo investigador que domine su tema

y trabaje con rigurosidad deberá tener una idea precisa de los lineamientos principales de su análisis antes de comenzar a recolectar datos. Se podrá definir así, con suficiente antelación, que datos serán capaces de rechazar o afirmar una hipótesis, que resultados indicarán una u otra conclusión. Esta actividad, llamadas por algunos autores, “análisis anticipado”, es fundamental para evitar sorpresas lamentables como por ejemplo la de encontrar que no se tiene suficientes datos al final del procesamiento o los que se obtuvieron no sirven en realidad para muchos.

Para finalizar, se podría decir que el sentido del análisis de datos consiste en reducir, categorizar, clarificar, sintetizar y comparar la información con el fin de obtener una visión más completa posible de la realidad.

La reducción de los datos facilita su tratamiento a la vez que la comprensión de estos. Su aportación principal es una mejor inferencia de los resultados.

Una vez que se recogió y se analizaron los datos, se está en condición de dar respuestas a las preguntas que se formularon al principio de la investigación.

La recolección de datos es un proceso de unión y conexión de carácter interactivo en el que las distintas fases de reducción, exposición y conclusiones se hallan compiladas.

Existe una matriz etnográfica que se usa como herramienta para analizar y categorizar las diferentes prácticas y comportamientos observadas en el taekwondo. En cuanto al criterio de tratamiento de esta matriz se pueden incluir los siguientes aspectos:

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES	ANÁLISIS	IMPLICACIONES
Se identificarán las distintas categorías de prácticas o comportamientos observados, como, por ejemplo, técnicas de patadas, entrenamientos físicos, competiciones, estilos de lucha, entre otros.	Una descripción de cada categoría en detalle, incluyendo los elementos que la componen y las características y particularidades de cada una.	Se pueden anotar las observaciones realizadas durante el estudio etnográfico, como, por ejemplo, técnicas específicas utilizadas, métodos de entrenamiento, actividades de los practicantes, entre otros.	De las observaciones realizadas, destacando las conclusiones o patrones identificados en relación con cada categoría.	De hallazgos observados como, por ejemplo, el impacto de ciertos estilos de lucha en la estrategia de combate, la importancia del entrenamiento físico en el rendimiento deportivo, entre otros.

Todo esto nos permitirá organizar y analizar de manera sistemática los distintos aspectos de esta disciplina, facilitando la identificación de patrones y conclusiones importantes para este estudio.

## 8 – CRITERIOS DE INTERPRETACIÓN:

*“Se fuerte para que  
nadie te derrote.  
Se noble para que  
nadie te humille.  
Se humilde para que  
nadie te ofenda, y  
sigue siendo tú  
para que nadie te  
olvide”.*

Cuando hablamos de criterios de interpretación nos referimos a los principios para poder entender y dar sentido a algo. En este contexto podemos decir que los criterios de interpretación para entender al taekwondo son las técnicas corporales, las cuales se observan a través de movimientos fluidos y precisos realizados por los practicantes. Estas técnicas las podemos clasificar en cuatro categorías principales:

1 – Patadas: son el aspecto más destacado del taekwondo y se realizan con las piernas. Existen diversos tipos de patadas las cuales requieren una técnica adecuada y una buena coordinación entre el equilibrio, la fuerza y la velocidad.

2 – Golpes con las manos: son los golpes realizados con los puños o la palma de la mano abierta. Estos golpes se utilizan para atacar al oponente a corta distancia y requiere una buena técnica de golpe y potencia.

3 – Bloqueos: movimientos defensivos que se realizan para bloquear y desviar los ataques del oponente. Son realizados con los brazos, piernas o una combinación de ambos, ejecutados de manera rápida y precisa para evitar que los golpes del oponente lleguen al cuerpo.

4 – Posiciones: son fundamentales para mantener el equilibrio, la estabilidad y la agilidad durante los movimientos. Estas posiciones forman la base para realizar correctamente las diversas técnicas del taekwondo.

Estos criterios de interpretación son los que hacen que este arte marcial tenga una mirada estética para aquellos que lo observamos.

No obstante, hay que recordar, que tanto la ética, como la moral y la disciplina son pilares fundamentales que guían la práctica de esta disciplina marcial y que se entrelazan para fomentar el crecimiento personal y espiritual de los practicantes, así como para promover el respeto mutuo y la integridad en el contexto de esta disciplina marcial. Estos valores son esenciales para una práctica responsable y ética del taekwondo y su relación se puede entender de distintas perspectivas.

En primer lugar, se puede considerar que la disciplina es una manifestación práctica de valores morales y éticos. Estos valores morales son principios o criterios que guían nuestra conducta y nos indican que es lo correcto o lo incorrecto,

lo bueno o lo malo. Por otro lado, los valores éticos están relacionados con la reflexión y crítica y la toma de decisiones basadas en la justicia, la equidad y el bienestar general.

La disciplina, en este sentido, implica el respeto de normas y reglas establecidas en un determinado ámbito social o profesional. Estas normas y reglas son un reflejo de los valores morales y éticos de dicha comunidad. Por ejemplo, en el taekwondo, la disciplina se muestra y se ve, en el comportamiento de sus estudiantes tanto en clases como en cualquier ámbito que ocupen.

Además, la disciplina también puede influir en la formación de los valores morales y éticos. A través de la disciplina, se pueden adquirir hábitos y conductas que fomenten la autodisciplina, el orden y la perseverancia, valores que son fundamentales para el desarrollo de una vida ética y moralmente responsable.

También hay que tener en cuenta los criterios de interpretación sociales basados en la ética, en la moral y en la disciplina que incluyen respeto hacia los demás practicantes y maestros, cortesía y etiqueta en el trato con los demás. Honestidad y sinceridad en las acciones. Autodisciplina, autocontrol y lealtad hacia el arte marcial y sus principios. Justicia y equidad a la competencia y promoción de la paz y la armonía.

## 9 – CONCLUSIONES:

*En el taekwondo:  
se vale llorar de alegría;  
se vale protestar por un punto;  
se vale sentir dolor por un compañero;  
se vale gritar de emoción;  
se vale enojarse por uno mismo;  
se vale sentir insatisfecho por algo;  
se vale de todo;  
siempre y cuando ese todo tenga un sentimiento  
de valor hacia los demás y hacia uno mismo.*

En este trabajo de investigación, el taekwondo es asumido como el objeto de estudio que descubre el sistema de relaciones que se manifiesta en el despliegue de sus prácticas. En esta reproducción de prácticas del arte marcial se analizan los modos de hacer el desarrollo personal y físico. Los sujetos, es decir, los practicantes, interactúan entre sí mediante la participación en entrenamientos y competencias. La gramática de la formación se basa en la progresión a través de los diferentes niveles de cinturones, lo que representa el crecimiento y la adquisición de habilidades. Este arte marcial promueve la interacción entre sus miembros y sigue una estructura de formación gradual.

El objeto de estudio que propone esta indagación con el foco de análisis en la forma que asumen las clases del taekwondo, centrada en desarrollar habilidades técnicas y físicas, así como promover la disciplina, el control mental y la concentración en los practicantes a través de la ejecución precisa y fluida de secuencias de movimientos codificados. Esta forma también ayuda a fortalecer el cuerpo y mejorar la coordinación, lo que contribuye al crecimiento personal y el desarrollo de un estado de vida saludable.

Sus instituciones se basan en una estructura de poder donde, esas instituciones, están diseñadas y operan de acuerdo con jerarquías y relaciones de poder que determinan quién tiene autoridad y toma decisiones, lo que puede influir en la distribución desigual del poder y la reproducción de desigualdades sociales.

Son la ética, la moral y la disciplina los elementos fundamentales que se enroscan en la trayectoria y en la gramática deportiva. Estos valores guían al comportamiento de los deportistas promoviendo la integridad, el respeto y el esfuerzo constante. Al atornillarlos en estas prácticas, se fomenta un ambiente de fair play y se fortalece el desarrollo personal y colectivo en los atletas.

La recolección, procesamiento y exposición de datos, se concretan en advertir en regularidades, patrones, explicaciones y flujos con objeto de crear una teoría.

Las síntesis consisten en explorar las relaciones entre las partes estudiadas y proceder a reconstruir la totalidad inicial. Con ella y la interpretación final de todos los datos ya analizados puede decirse que concluye la investigación. Aunque teniendo en cuenta que la misma, considerada como intento de obtención de conocimientos, es siempre una tarea inacabada, que debe continuar por fuerza a otra investigación concreta.

A partir del análisis de cada uno de los puntos trabajados a lo largo de la presente memoria de la investigación, extraje una serie de consideraciones respecto a los distintos significados desarrollados.

Cuando comencé a investigar el taekwondo, literalmente, no tenía noción en el mundo en donde me estaba metiendo. Con el correr del tiempo, de concurrir a clases, a exámenes, a torneos; me di cuenta de que este deporte, como arte marcial, se desarrolla cuando el practicante se consagra en mente y cuerpo, modelando la búsqueda de un propósito práctico y convirtiéndose en el valor de la práctica. El taekwondo busca la perfección en la habilidad. No sólo desarrolla al máximo todas las capacidades del propio cuerpo, sino que forma a las personas en su dimensión ética y moral. Una ética que se refiere a lo que está permitido y a lo que está prohibido en las prácticas del deporte, al comportamiento del deportista con uno mismo y con el otro.

El haber estudiado al taekwondo implica sumergirse plenamente en la experiencia física y mental del arte marcial, al mismo tiempo que se observa y reflexiona sobre uno mismo como practicante para obtener un mayor entendimiento y crecimiento. Pude observar que en el enfoque físico motriz se descubre la importancia de la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad para ejecutar las técnicas de manera eficiente. En cuanto al enfoque sociocultural del taekwondo se descubre el valor de los principios éticos como el respeto, la disciplina y la auto-superación, así como la importancia de la inclusión y el trabajo en equipo en la práctica de este arte marcial.

En cuanto a mi experiencia como investigadora sobre el sujeto y objeto de estudio, así como entrar y salir del taekwondo para plasmar los conocimientos de escritura, puede ser enriquecedora al permitirme analizar y formalizar lo aprendido desde la perspectiva de un observador externo, teniendo la oportunidad de reflexionar sobre la práctica del taekwondo y objetivar los conocimientos adquiridos para plasmarlos en la escritura.

Hay que tener en cuenta y recordar que desde el punto de vista físico motriz, el taekwondo, se centra en el estudio de las habilidades técnicas, la biomecánica y el desarrollo físico del practicante; y desde el punto de vista sociocultural, el taekwondo, analiza los aspectos históricos, culturales y sociales que lo rodean como su origen, sus valores y su papel en la sociedad.

El taekwondo utiliza la formación integral desde la competencia en espacios sociales desarrollando habilidades y valores a través de la práctica del arte marcial que contribuye al crecimiento personal y social.

Las normas de un comportamiento digno se resumen en el código de la ética, él

cual despliega valores tales como la honestidad, la solidaridad, la salud y el placer de jugar y condenar las agresiones físicas y verbales. Y ... parece irónico de hablar de condenar las agresiones físicas en un arte marcial como es el taekwondo, pero si algo entendí en todo el recorrido que me llevo conocer este deporte, es que el taekwondo es el camino de la acción de pies y manos, un camino en donde se aprende a desarrollar la práctica de golpear o romper con sabiduría y no con maldad o agresión física.

Y lo moral, identifica los valores pretendiendo dar la razón a lo que se elige. Es imprescindible para encontrar puentes de entendimientos en la sociedad. Es un conjunto de reglas referidas a la conducta o comportamiento de un hombre y que percibe y codifica dicho comportamiento de un individuo o de toda la sociedad.

Tanto la ética y la moral se refieren a la búsqueda del bien para el hombre, y si algo abunda en el taekwondo es el buen comportamiento basados en sus cinco principios que demuestran el respeto que se percibe en el entrenamiento y las prácticas.

Si bien es un arte marcial muy antiguo y que debió pasar por distintas transformaciones hasta llegar a lo que hoy es, es un deporte de transformación e integración social. Y si en algo creo que vamos a estar todos de acuerdo es que: hoy en día el mundo está “patas para arriba” y son, en muchas ocasiones, los deportes los que aparecen en los individuos para liberarnos de las necesidades de reinventar el mundo y generar un escenario para las distintas formas de actuar, pensar y valorar los principios sociales.

En síntesis, el taekwondo como arte marcial, se desarrolla cuando el practicante se consagra mente y cuerpo de sus habilidades, la búsqueda de un propósito práctico y convirtiéndose en el valor de las prácticas. Es decir, busca la perfección en la habilidad. Es un ejercicio físico que tiene influencia en el desarrollo del crecimiento de los niños, en las condiciones de salud de los jóvenes y mayores.

Por otro lado, el taekwondo, como instrumento de la educación, establece el propósito de su práctica. Hace del practicante un verdadero ser humano, mejora la salud mental y la condición física del hombre; comprendiendo los principios de las técnicas orientadas a la paz y a mejorar la adaptabilidad a una vista humana más amplia a través de una disciplina constante.

Un practicante del taekwondo no juega, sino practica. La idea básica del taekwondo es la defensa personal. La verdadera competencia no es con el otro, si no con uno mismo.

Todo el proceso de investigación que realicé a través de la triangulación de texto y foto, aportan una mayor precisión y validez a los resultados obtenidos. Permite verificar y contrastar la información recopilada de diferentes fuentes, lo que aumenta la confiabilidad de la investigación. Además, la combinación de textos y fotos brindan una visión más completa y detallada del tema estudiado.

Elegir hacer una revista para este trabajo de investigación y reconstrucción de una disciplina deportiva marcial, cómo es el taekwondo, tiene sus límites: como la falta de acceso a información actualizada, limitación en el espacio para abordar en profundidad todos los aspectos de la disciplina y la posibilidad de sesgos o

influencias editoriales. Pero también tiene sus alcances como son la de proporcionar información general sobre la disciplina, difundir conocimientos y técnicas, promover debates y discusiones y servir como plataforma para compartir experiencias y avances en la reconstrucción de esta disciplina.

La sistematización de información de este soporte elegido, cómo es la revista, permite contrastar la oralidad de las prácticas organizadoras del taekwondo, proporcionando una forma estructurada y documentada de recopilar, analizar y compartir conocimientos; lo que contribuye a preservar y difundir la tradición oral de esta disciplina.

En cuanto a la escritura, como forma de presentar diálogos, permite organizar y transmitir de manera clara y precisa las ideas, opiniones e interacciones entre personajes. Esto facilita la comprensión y análisis de los diálogos brindando una herramienta efectiva para comunicar mensajes y desarrollar tramas en diferentes formas literarias.

Para finalizar vale la pena recordar , como fui demostrando en todo el Trabajo Integrador Final, que todo dato secundario ha sido primario en sus orígenes y que todo dato primario , a partir del momento en que el investigador concluye su trabajo, se convierte en dato secundario para los demás.

Es mi deseo que éste trabajo integrador final inspire futuras investigaciones, pensando así técnicamente a este escrito como un futuro dato primario para otros investigadores sociales.

## **BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA:**

### **Libros:**

BOURDIEU, Pierre (1979). *La distinción: criterios y bases sociales del gusto*. París. Editorial Taurus.

CACHORRO, Gabriel (2009). *Prácticas corporales. Traducción de sentidos en la ciudad*. Goiânia. Editorial Facultad de Educación Física Danca, Universidad Federal de Goiás.

CACHORRO, Gabriel y GILES, Marcelo. (2019). *Sistematización de experiencias en Educación Física*. Libros de Cátedra Sociales. En Memoria Académica. La Plata. Editorial de la Universidad Nacional de La Plata. EDULP.

FOUCAULT, Michel. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona. Editorial Paidós.

FOUCAULT, Michel. (2022). *Vigilar y Castigar: Nacimiento de la Prisión*. Buenos Aires. Editorial Clave Intelectual.

MILES, M Y HUBERMAN, M. (1994). *El análisis de contenido*. Washington DC. Editorial Sage Publications.

SABINO, Carlos. (2014). *El proceso de investigación*. Ciudad de Guatemala. Editorial Episteme.

SCARNATTO, Martin. (2010). *Ética, estética y cinética. El deporte en tres dimensiones*. La Plata. En Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Argemex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

### **Internet:**

Blog: [http:// www.espirituindomablelp.blogspot.com](http://www.espirituindomablelp.blogspot.com)

Celag.org / Perfil sociopolítico de los argentinos. Junio 2021.

Monografías.com / Taekwondo. Trabajo 22 y 28.

Blog: [http // sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/76903](http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/76903)

## ANEXO:

### REGLAS DEL TAEKWON-DO ITF:

Las reglas del Taekwondo ITF en combate o sparring, consisten en:

- Los competidores deben portar correctamente el dobok homologado por ITF, el cual consiste en una **chaqueta, pantalón y cinturón**, de los cuales la chaqueta va abierta y lleva bordados en la espalda, además de en los laterales del pantalón. Un ejemplo aquí "**Dobok ITF**"

- Los competidores deben **mostrar respeto** a través del saludo a su oponente, árbitro y a los jueces que supervisan el encuentro.

Mientras que en Formas o Tuls, además de lo ya mencionado, se debe de realizar la **Forma o Tul** con **cinco criterios fundamentales**:

- Contenido técnico de la forma
- Poder
- Equilibrio o balance
- Respiración
- Movimiento Sine wave

### SISTEMA DE PUNTUACIÓN TAEKWON-DO ITF:

Se otorgan puntos a los competidores cuando conectan correctamente en la cabeza o el torso de su oponente, ataques que están permitidos, los cuales les otorgan, uno, dos o tres puntos.

**Un punto:** por golpes de puño a alguna de las áreas permitidas.

**Dos puntos:** por patada media al torso.

**Tres puntos:** por patada a la cabeza.

Cabe aclarar que los golpes solo están permitidos para la parte frontal del cuerpo, yendo de la cintura a la cabeza.

Una de las grandes diferencias entre la ITF y la WTF es el golpe de puño a la cara, ya que la ITF sí lo permite, mientras que está prohibido en la WTF.

### PENALIZACIONES EN TAEKWONDO ITF:

Y aunque en apariencia el Taekwondo ITF permite mayor rudeza, también tiene sus límites acompañados de penalizaciones.

Comenzando por los **avisos o advertencias** por salir del área de competición, por perder el equilibrio y caer, o por evitar el combate. Tres advertencias suponen un punto menos para el competidor.

Además, están las **faltas que restan un punto** al infractor, como golpear intencionalmente al oponente en zonas prohibidas o técnicas no permitidas.

Por ejemplo, golpear detrás de la cabeza, agarres, luxaciones, barridos o proyecciones, fuerza o contacto excesivo, actitud o gestos antideportivos y golpes fuera de tiempo.

## **GRADOS EN TAEKWONDO ITF:**

Los grados en Taekwondo ITF están representados por **10 grados gup**, que van del cinturón blanco al rojo. Y **nueve grados Dan** que representan el cinturón negro, siendo los últimos dos grados honoríficos.

La forma de llamar a los cinturones negros es la siguiente:

- **Bu Sabon Nim** (I a III Dan) es asistente de instructor.
- **Sabon Nim** (IV a VI Dan) es Instructor.
- **Sajiun Nim** (VII a VIII Dan) es Maestro.
- **Sasong Nim** (IX Dan) es Gran Maestro.

