



Bien pase Agosto

COLUMNA

Sandra Burgos Henríquez, académica de la carrera de Entrenador Deportivo, UNAB (Universidad Andrés Bello) Sede Viña del Mar



Día Internacional del Taekwondo

Con motivo de la conmemoración del Día del Taekwondo, fecha elegida por el Comité Olímpico Internacional (COI) en París, se decide incluir a esta disciplina como deporte olímpico oficial un 4 de septiembre de 1994. Respecto de su historia el taekwondo es un arte marcial de origen coreano, que se basa en sus principios como filosofía de vida, los cuales son: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indómito. La palabra taekwondo se desglosa en "tae", la cual significa acción de pie; "kwon", acción de puño, y "do" es camino.

Dentro de las artes marciales y deporte de combate el taekwondo se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada, siendo actualmente uno de los deportes de combate más conocido y popular en el mundo. Hizo su aparición como deporte olímpico de exhibición en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1988 y posterior-

mente debutó en Sídney 2000 como deporte oficial. Sus características principalmente están relacionadas a la autodefensa, oposición y enfrentamiento de dos individuos que se basa en la relajación, velocidad, equilibrio, concentración, potencia y respiración.

Los beneficios de su práctica ayudan a agudizar los sentidos, al mejoramiento de las capacidades físicas como fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia. Permite desarrollar habilidades de tipo personal como el autocontrol, la perseverancia y la confianza en sí mismo, desarrollando habilidades de regulación emocional para contrarrestar la irritabilidad, ansiedad, agresividad y estrés. Las personas que practican este deporte adquieren un aprendizaje significativo que les sirve de experiencia a la hora de afrontar adversidades propias de la vida cotidiana, por alinearse a un código de conducta corres-

pondiente a valores, la cortesía, lealtad y respeto.

Los referentes nacionales que han representado a Chile en JJ. OO. son Felipe Soto en Sídney 2000, Yeny Contreras en Londres 2012, Ignacio Morales en Río 2016 y Fernanda Aguirre en Tokio 2020, quien no pudo hacer su debut en la arena de combate, ya que al llegar a la villa olímpica de Japón sus resultados de covid marcaron positivo. La viñamarina tuvo su revancha en París 2024 al clasificar por segunda vez a una cita olímpica, acompañada en esta oportunidad de un segundo representante de nuestro país, Joaquín Churchill. Este evento se llevó a cabo en el Grand Palais en París, marcando el centenario de la última vez que se realizaron unas olimpiadas en tierras parisinas. Fue un honor presenciar *in situ* este momento para apoyar al equipo chileno y representantes de esta disciplina.