



PATADAS HACIA LA EXCELENCIA

DEPORTE BASE

Taekwondo

Los Juegos Deportivos de Navarra de Taekwondo finalizaron el sábado con una jornada multitudinaria en el pabellón Arrosadía

LUCÍA VALERO RONCAL
Pamplona

El taekwondo tiene como esencia el arte de usar diferentes técnicas de patada o golpes con la mano. Este deporte tiene dos modalidades, la de combate en la que se desarrollan varios asaltos entre dos taekwondistas. La otra es la de poomsae en la que el deportista realiza unos movimientos que según el color del cinturón son más complicados o fáciles.

En Navarra se practican ambas modalidades. La Federación Navarra de Taekwondo cuenta con aproximadamente 1.500 deportistas de entre 18 clubes afiliados. De esas licencias, 200 son de participantes de los Juegos Deportivos de Navarra. El programa ha contado con tres fases regulares y una final, que se disputó la mañana del sábado en el pabellón Arrosadía.

La jornada comenzó a las 9:30 horas de la mañana con la modalidad de poomsae. "Es un combate imaginario, lo haces tú solo pero con movimientos de brazos y de piernas específicos. Según la edad y el cinturón te corresponden unos poomsaes. Tiene dificultad porque al pequeño fallo te van quitando puntos", ex-



Dos taekwondistas pelean en Arrosadía durante las finales de los JDN.

REPORTAJE GRÁFICO. JESÚS GARZARON



plica Aitziber Gorraiz Larrion, directora de árbitros y jueces de la federación. En esta modalidad hacen tres poomsaes cada uno y se suma la puntuación de los tres.

El pabellón Arrosadía se fue llenando durante toda la mañana de padres y aficionados. El ambiente de las finales del domingo fue totalmente animado también entre los jóvenes deportistas. A mitad de mañana dio comienzo a la modalidad de combate en la que ya dos taekwondistas se enfrentan uno contra otro. Cada uno lleva un peto, que es electrónico y registra los golpes, y también un casco.

Para lograr puntos, los deportistas deben golpear el peto con una fuerza determinada, si consigues esa potencia son dos puntos y si lo haces al giro cuatro. El casco aunque no lleva sensor, también da puntos si lo golpeas. En la zona de combate, hay un determinado número de jueces que se encargan de contar puntos y controlar el combate.

Puede haber confusiones en cuanto a la puntuación, pero el juez en el taekwondo es respetado. "Siempre depende del campeonato, de lo que te estés jugando. Generalmente bien, Navarra es pequeña y nos conocemos todos. Siempre les digo de no tener discusiones en medio si hay algún problema que se hable después y hablando", cuenta Aitziber Gorraiz.

Es inevitable que haya choques fortuitos, pero hacerse daño también está dentro del aprendizaje. "Pueden llegar a hacerse daño porque siempre hay contusiones en las que hay un choque en la rodilla o dan una patada mal. Lo que pasa es que se va aprendiendo a gestionar y a intentar ser fuertes en ese sentido", explica Ainhoa Simón García, entrenadora del club Gares de Puente la Reina.

Uno de los factores más importantes también es el peso. Antes de las finales del sábado, se realizaron los pesajes a los participantes. En los Juegos Deportivos de Navarra de taekwondo se compite en las categorías cadete, infantil y júnior. Al ser todavía niños, los cambios que experimentan en el cuerpo a veces les puede perjudicar para determinar el peso. "Es complicado porque las tres fases y la final son durante todo el curso. Un adulto controla su propio peso y un niño crece, los entrenadores tienen que calcular que va a



crecer. Igual en la primera fase compiten en un peso y en la segunda tienen que apuntarse en otro", cuenta Aitziber Gorraiz.

Las patadas y los movimientos de los taekwondistas tienen una técnica específica que si se realiza correctamente, se puede ver la belleza del deporte. También, en el taekwondo es importante la progresión que se ve en el color de los cinturones. El blanco, es el primero y significa la pureza. Contrario al blanco, el negro,

el último de los colores, significa la madurez y el conocimiento.

La progresión depende de cada uno, pero normalmente se llega a tardar cinco años en conseguir el último color. "Lo mejor es cuando hay una continuidad en ellos y ver la evolución de mis alumnos desde que comienzan con cinco años y luego que vayan compitiendo es lo que más me motiva", explica la entrenadora del Gares que acudió con doce participantes a la jornada final.

CINCO PREGUNTAS A...

M^ª ANGELES URMENTA TORRES
PRESIDENTA DE LA FEDERACIÓN

"El taekwondo te enseña a conocerte a ti mismo"

¿Cómo se encuentra la federación? Hemos tenido la suerte de que todas las licencias que se perdieron con el covid ya las hemos conseguido. Ahora de momento tiene buena salud la federación, la gente ha respondido muy bien.

¿Los Juegos Deportivos de Navarra han tenido progresión en participantes? Sí, hemos notado muchas más ganas de competir. Tenemos dos tipos de competiciones, una técnica y otra de combate, en la técnica ha aumentado bastante.

¿Realizan más actividades? Buscamos también una parte que no sea competitiva. En navidad por ejemplo hacemos un día solidario en el que recaudamos alimentos y los entregamos para que los propios niños aprendan a ayudar a los demás. Hacemos también un campamento en junio para niños de 9 a 13 años. Por último, para los chicos y chicas que están en el gimnasio, que no son competidores, los juntamos un día para que se conozcan.

¿Qué objetivos tienen como federación? De carácter competitivo, estamos trabajando la tecnificación para estar en los Campeonatos de España. Lo tenemos un poco complicado porque a ese nivel no tenemos tanta gente, pero estamos trabajando para que estemos entre los tres o cuatro primeros de cada categoría.

¿Qué tiene el taekwondo que enganche?

Tiene la parte competitiva que está muy bien para el que le gusta competir, pero luego también como deporte es muy completo. Se adapta a lo que tú quieras buscar en un deporte, te enseña a conocerte a ti mismo y tiene posibilidad para todas las personas.

¿Qué tiene el taekwondo que enganche?

Tiene la parte competitiva que está muy bien para el que le gusta competir, pero luego también como deporte es muy completo. Se adapta a lo que tú quieras buscar en un deporte, te enseña a conocerte a ti mismo y tiene posibilidad para todas las personas.



LICENCIAS

30

ÁRBITROS están dentro de los Juegos Deportivos de Navarra