

Desde el *Dojang*:

- *Creo que el taekwondo debería dar más importancia a los aspectos culturales y educativos, no sólo a la faceta competitiva.*
- *El Taekwondo, es un Arte Marcial, con lo que ello implica de filosofía y de modo de vida en base a unos principios como la lealtad, la sinceridad, el esfuerzo...*
- *Mi aportación en el Taekwondo va dirigida a la formación de personas. No me importan los trofeos ni los títulos, lo que me preocupa es que los niños en esta sociedad tengan herramientas para desenvolverse en cualquier situación.*
- *Todos somos alumnos y todos somos maestros. Enseñando aprendes y aprendiendo enseñas.*
- *En las Artes Marciales, la meta siempre es vencer tus propios miedos, tus propias carencias. No hay un "enemigo" externo al que haya que temer.*

¿Qué se siente al ser el fundador (y profesor) del club con más licencias federativas en este momento?

Supone una gran satisfacción, pero hay que decir que el éxito de nuestra escuela se debe, sobre todo, al compromiso de las familias y a la perseverancia de gran parte del alumnado. Entre todos y todas hemos logrado que este proyecto sea hoy en día lo que es.

¿Qué hizo que te decantarás por formar una escuela? ¿Cómo fueron los inicios?

Crear en lo que haces es fundamental para tener éxito en cualquier empresa y, aunque la práctica de estas artes es especialmente dura, nunca dudé de que ese fuera mi camino.

No creo en la suerte ni en las casualidades; pero sí creo en saber estar en el lugar adecuado y aprovechar las oportunidades. Yo aproveché la oportunidad hace 19 años y fundé una escuela con 4 niños y 12 adultos. Hoy somos más de 200.

Y de estas más de 200 licencias que posee, una gran parte pertenecen a menores de 14 años. ¿Es importante crear esta cantera?

Lo importante es saber que las Artes Marciales no son un ejercicio "violento", más bien lo contrario, suponen un catalizador de la

agresividad a la vez que un potenciador de multitud de habilidades psicomotrices. Eso hace que sean muy beneficiosas para los niños que, al desarrollar dichas habilidades, mejorarán su autoestima desarrollando una personalidad más estable.

¿Cuál es la clave para “engancha” a estos jóvenes para que practiquen o sigan practicando este deporte?

La clave es no trabajar las Artes Marciales desde un punto de vista meramente competitivo, ya que si lo hacemos así los jóvenes generarán ansiedad al verse continuamente comparados y debiendo responder a una expectativas. Es esencial que los practicantes disfruten con la actividad y que sepan que sólo tienen que compararse con sus propios progresos.

A su vez las clases deben de ser variadas permitiendo a los más jóvenes trabajar desde la base de sus instintos. Los gritos y los ejercicios de contacto ayudan a lograrlo.

¿En qué sentido los valores del Taekwondo pueden ayudar en la formación de un niño?

Los cinco principios del Taekwondo son: Integridad, perseverancia, autocontrol, cortesía y espíritu indomable.

El Taekwondo trabaja con los más pequeños en tres niveles diferenciados. El primero es el nivel psicomotriz aportando a los más pequeños un mejor control de sus habilidades. El segundo es la disciplina, enseñándole un modo de comportamiento en base al respeto. Y el tercero es a nivel social dotándole de herramientas para desenvolverse dentro de un grupo respetando unas normas determinadas.

Todo ello es esencial para el desarrollo de una personalidad sana.

Dentro de los objetivos de Josetxo y así fue reconocido en los Galardones de la Federación Navarra 2013, está claro que no sólo entra el plano competitivo, el ganar medallas e incluso cinturones, sino que tu “trabajo” es más que eso: divulgación y promoción del Taekwondo, formación de los deportistas para la vida en general...

Mi aportación en el Taekwondo va dirigida a la formación de personas seguras y estables. No me importan los trofeos ni los títulos, lo que me preocupa es que en la sociedad en la que vivimos, los niños tengan unas herramientas para desenvolverse en cualquier situación, que generemos una actitud positiva hacia dicha sociedad, que podamos servir de ayuda

en los conflictos que puedan surgir a nuestro alrededor. Ese es el fin de las Artes Marciales.

Muchas personas conocen el Taekwondo por los logros obtenidos en las Olimpiadas, pero no saben que es un completo Arte Marcial creado para defenderse en situaciones extremas.

Eres Licenciado en Psicología. ¿Hasta qué punto puede ayudar la Psicología al deporte en general y al Taekwondo en particular?

Es esencial conocer la relación entre el cuerpo y la mente para darse cuenta de que ambos no están diferenciados y actúan conjuntamente.

La psicología moderna nos ha enseñado que la mejor manera de enseñar es motivando con refuerzos positivos, no castigando ni reprimiendo conductas.

Y además, ya tienes publicados varios libros, Taekwondo. Más allá del deporte” (2012), “Taekwondo Júnior: Guía para conocer este arte marcial” (2010), “Aitana aprende artes marciales”... ¿Cuáles eran los objetivos a la hora de escribir estos libros?

El principal objetivo es dar a conocer el Taekwondo desde un punto de vista filosófico, pero explicado de manera que cualquiera pueda entenderlo.

Hace tan sólo un par de meses salió publicado "Aitana aprende artes marciales" que es un cuento para niños de entre 4 y 10 años que explica los principales conceptos filosóficos en los que se basan las Artes Marciales

¿Hasta qué punto llega el Taekwondo más allá del deporte?

Partimos de la base de que el Taekwondo no es un deporte, es un Arte Marcial, con lo que ello implica de filosofía y de modo de vida en base a unos principios como la lealtad, la sinceridad, el esfuerzo...

Vuestra actividad no se desarrolla únicamente entre las cuatro paredes del gimnasio sino que la lleváis a otros ámbitos como los campamentos de verano. ¿En qué consisten?

Son campamentos donde se mezcla el ocio con los entrenamientos. La playa y la montaña son excelentes lugares para la práctica del Taekwondo y nos ayuda a armonizarnos con la naturaleza. Estos campamentos suelen ir acompañados de cursos de supervivencia, primeros auxilios...

¿Cuántas ediciones lleváis ya?

Creo que hemos hecho 5 campamentos hasta la fecha.

Intuyo que para los chavales pasarlo bien con la novedad de estar fuera del tatami será una experiencia distinta ¿Qué supone esta actividad para los deportistas?

La filosofía del taekwondo no sirve de nada si la limitamos a la práctica en el Dochang (Sala de entrenamiento), aplicar los principios del taekwondo a la convivencia es esencial.

A los jóvenes les encanta este tipo de actividad y siempre es una experiencia muy enriquecedora para ellos.

Por cierto, ¿Qué es una “Noche Ninja”?

Aplicando la máxima samurai de que el guerrero duerme y come donde entrena, la noche ninja es una noche donde los taekwondistas de entre 7 y 11 años se quedan a dormir en el tatami después de realizar diversas pruebas y gymkanas.

Es una noche de aventuras llena de sorpresas que hace que los más pequeños pierdan el miedo a dormir fuera de casa.

Además también habéis participado en iniciativas sociales como la “Operación Kilo”, con la recogida de alimentos para el comedor social París 365. El deporte nunca debe permanecer ajeno a la realidad ¿no?

Nunca. Nuestra escuela colabora con diversas asociaciones. No vivimos al margen de nada y opino que la educación tiene que ir siempre dirigida al desarrollo de la compasión y la benevolencia.

Entrenador y árbitro nacional de Taekwondo, profesor de Kick-boxing, monitor y juez de físico-culturismo, psicólogo clínico, etc... ¿Algo más? ¿Cómo es un día en la vida de Josetxo?

Básicamente dedico el poco tiempo que me queda libre a difundir el veganismo que es una forma de vida basada en el respeto a los animales no humanos. No comer animales, no vestirse con sus pieles, no acudir a espectáculos donde los exploten y no usar productos testados en animales hacen que la idea de respeto cobre su debida importancia.

También practico la meditación Zen desde hace muchos años y, si todo sigue su curso, este verano tomaré los votos y me ordenaré monje zen.

Tú has estado en los “dos lados de la trinchera” ¿Qué es más difícil, ser maestro o alumno?

Todos somos alumnos, todos somos maestros. Enseñando aprendes y aprendiendo enseñas. No hay dos lados.

Con toda tu experiencia y, teniendo en cuenta la situación económica que estamos viviendo, ¿Cuál es el estado de salud del taekwondo en Navarra?

El estado del taekwondo en Navarra es mejor de lo que cabría esperar. Creo que se gestiona muy bien desde la Federación y, por hora, la crisis no afecta demasiado al número de licencias.

¿A qué nivel se encuentra la Comunidad Foral dentro del ámbito nacional?

Para lo pequeña que es nuestra Comunidad el taekwondo siempre ha tenido un nivel bastante alto. Actualmente tenemos varios medallistas nacionales con mucha proyección.

He leído por ahí una frase que se te atribuye: "Aquel que practica Artes Marciales no se perfecciona para combatir pero combate para perfeccionarse." ¿Qué significa esto?

Que la meta siempre es vencer tus propios miedos, tus propias carencias. No hay un "enemigo" externo al que haya que temer.

Como dijo el Maestro Dogen: "Conocer el camino es estudiarse a sí mismo, estudiarse a sí mismo es olvidarse de sí mismo, olvidarse de sí mismo es despertar a todas las existencias"

¿Hacia dónde tiene que dirigirse el taekwondo navarro?

Creo que el taekwondo en general debería dar más importancia a los aspectos culturales y educativos, no sólo a la faceta competitiva. Muchos practicantes abandonan la práctica al llegar a determinada edad porque ya no son capaces de mantener sus habilidades. Los profesores deberíamos ser capaces de mantener motivadas a estas personas redescubriéndoles facetas del taekwondo más tradicionales.

¿Qué les dirías a todos aquellos que estén pensando en iniciarse en este deporte?

Que llegarán donde quieran llegar siempre que caminen lo suficiente.