

**FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO**

**FETESP**

**ROSSANO CAMPOS FUNDÃO**

**A IMPORTÂNCIA DO POOMSAE PARA O TAEKWONDO**

**CAMPINAS**

**2019**

**ROSSANO CAMPOS FUNDÃO**

**A IMPORTÂNCIA DO POOMSAE PARA O TAEKWONDO**

Trabalho de Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de 4º Dan de Taekwondo, na Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo - FETESP.

**CAMPINAS**

**2019**

Dedico este trabalho à minha esposa  
Fabiana, pelos momentos de ausência,  
que sempre me deu suporte, carinho,  
atenção e confiança na minha constante  
busca de conhecimento e treinos de  
Taekwondo.

## **AGRADECIMENTOS**

Certamente não conseguirei atender a todas as pessoas que fizeram parte dessa importante fase de minha vida. Portanto, desde já peço o entendimento àquelas que não estão presentes entre essas palavras, mas elas podem estar certas que fazem parte do meu pensamento e de minha gratidão.

Agradeço ao meu mestre, àquele que tenho a honra de tê-lo como grande orientador e incentivador. Sempre rigoroso comigo desde o primeiro momento que nos conhecemos, e que até hoje tem grande carinho e deposita respeito pelas minhas escolhas e trabalho dentro e fora do Taekwondo, o Grão Mestre Donizetti Reinaldo, claro, pela sabedoria com que tem me guiado em toda esta minha trajetória.

Agradeço ao Grão Mestre Evandro Cesar, a quem tenho como mentor, incentivador e técnico. Há vários anos se tornou peça vital e de extrema importância para mim no Taekwondo, que tem me ajudado a entender e ver melhor todas as minúcias desta brilhante arte marcial chamada Taekwondo, e que no Poomsae, pode me guiar a melhorar minha técnica. Hoje, sem ele não poderia estar na seleção brasileira há pelo menos 3 anos consecutivos, e também de ter participado de competições internacionais importantíssimas.

Gostaria de deixar registrado também o meu reconhecimento à minha família, e claro minha esposa, pois acredito que sem o apoio dela seria muito difícil vencer esse desafio.

Agradecer muito aos meus parceiros de treinos pela paciência e compreensão, que ao longo desta jornada conseguiram me ajudar a aprimorar não só minhas qualidades técnicas, mas também como a crescer e ser uma pessoa melhor e olhar o mundo de uma maneira ainda mais bonita.

Enfim, a todos os que por algum motivo contribuíram para a realização desta pesquisa.

“A mente que se abre a uma nova idéia,  
jamais volta ao seu tamanho original.”  
(Albert Einstein).

## RESUMO

Dentro do Taekwondo existem diversas modalidades mas vou citar algumas delas, se é que devemos distinguí-las em separado, uma vez que contextualmente não se deveria separar o que determina o Taekwondo, sendo elas; o Kyorugi (luta), o Kyokpa (quebramento), o Hosinsul (defesa pessoal) e o Poomsae (formas).

Apesar de muitos ainda escolherem treinar Taekwondo para emagrecer, cultivar a saúde e mente, e diversos outros possíveis motivos pessoais, a grande maioria começa a treinar Taekwondo pela luta, pelo esporte e pela competição, uma vez que o Taekwondo é uma das artes marciais mais plásticas, bonitas, e por utilizar os mais belos chutes e movimentos diversos com as pernas.

Por ser um esporte olímpico, o Taekwondo, ao longo dos anos, teve um maior foco (por parte de muitos instrutores, mestres e academias) voltado quase que exclusivamente para o Kyorugi, o que ajudou a disseminar a sua prática.

Com o tempo e o foco em sua maioria nas competições de Kyorugi, a filosofia do Taekwondo está sendo menos enfatizada, as práticas das demais modalidades ficando cada vez menores, está cada vez mais difícil ver uma única forma (uniforme). No lugar de se ter um mestre, escolhe-se técnicos, e o próprio respeito pela bandeira e pelo dojang não está sendo tão valorizado. Perdendo assim grande parte da cortesia e integridade.

O esporte está tomando conta da arte marcial.

## **ABSTRACT**

In Taekwondo there are some modalities, if we should distinguish them separately, since contextually we should not separate them to determine Taekwondo, as follow they are Kyorugi (sparring), Kyokpa (breaking), Hosinsul (self defense) and Poomsae (forms).

Although many may still choose to train Taekwondo to lose weight, cultivate health and mind, and many other possible personal reasons, the vast majority begin training Taekwondo for sparring, sport and competition, as Taekwondo is one of the martial arts. more plastic, beautiful and for using more beautiful kicks and various movements with the legs.

As an Olympic sport, Taekwondo has over the years a greater focus (by many instructors, masters and academies) almost exclusively on Kyorugi, which has helped to spread its practice.

With time and focus mostly on Kyorugi competitions, Taekwondo philosophy is becoming less stressed, the practices of the other modalities getting smaller and smaller, it is becoming increasingly difficult to see a single (uniform) form. Instead of having a master, one chooses coaches, and one's respect for the flag and the dojang is not being valued as much. Losing so much of courtesy and integrity.

The sport is taking over martial art.

# SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2. TAEKWONDO .....</b>	<b>11</b>
2.1 POOMSAE.....	11
<b>3. CONCLUSÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>4. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>19</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Desde que iniciei a treinar Taekwondo nos anos 90, e mesmo antes, sempre fui fascinado pelos movimentos das artes marciais, que no Taekwondo são denominados de Poomsae. Fazer quebraamentos em telhas, blocos e tábuas sempre foram importantes, e gostava muito de aprender e participar de demonstrações. Aprender a se defender parado, em lugares estreitos e contra mais de um oponente em locais fechados era e é algo ainda que preciso aprimorar. Já no Kyorugi aprendi o que conseguia, como encarar meus medos, mas não me considero um bom lutador. E nas poucas competições que participei sempre tive altos e baixos, mas sem muita expressão. Naquela época a impressão que se tinha, era que se tentava ensinar mais o Taekwondo em sua totalidade. Hoje em dia, cada vez mais, isto está mudando. Até mesmo por questão de sobrevivência, mestres e instrutores, têm se adaptado para manter suas academias abertas e com isto, fazer o que podem, e para obter recursos acaba por muitas vezes dando maior visibilidade ao Kyorugi. Ainda mais, se o instrutor ou academia tiver bons atletas que competem e ganham campeonatos.

De uma forma geral, o Kyorugi se tornou mais evidente nas academias de Taekwondo. E mesmo no passado, lembro dos alunos querendo saber o que ia ser dado naquela aula, e quando o assunto era Kibon Dongjak, Macho Kyorugi, ou Poomsae, muitos reclamavam, uma vez que a maioria sempre preferia a luta.

Nos dias de hoje, isto ainda acontece, ainda mais com a nova onda de “alto-rendimento”, onde muitas vezes só se treina técnicas específicas de competição, foco em raquetes, uso de protetores em 100% dos casos, e espantosamente, a utilização do próprio Dobok está cada vez mais caindo em desuso.

O Dobok é o uniforme do taekwondista. A vestimenta tem um sentido muito profundo para o praticante. Depois que se encontra inserido na modalidade, ele passa a ver que o taekwondo é mais do que ele pensava ser antes de iniciar. O taekwondista passa a enxergar o taekwondo não somente como uma arte marcial, mas também como um caminho de vida.

Cada vez mais as outras modalidades, fora o Kyorugi competitivo, estão se tornando aos pouco menos usuais e menos praticadas, e os praticantes de Taekwondo estão cada vez mais pobres tecnicamente, os movimentos básicos estão cada vez mais fracos. E com o tempo passando e o foco em alto-rendimento do

Kyorugi e muitas academias somente ensinando técnicas para fazer pontos em competições, um grande exemplo disto é que a grande maioria não busca aprender Poomsae de forma adequada.

Muitas vezes acaba-se somente por memorizar a coreografia do Poomsae por ser mandatário, por ser requerido para passar em exames de faixa. Mas o que falta é um entendimento mais abrangente do Taekwondo em sua totalidade, em vez de simplesmente repetir alguns movimentos decorados, sem muito menos saber ao certo o que está fazendo.

Como o Kyorugi é olímpico, e o foco das academias é encontrar bons competidores ou formar bons competidores, as competições estaduais, abertas, regionais e nacionais, estão sempre cheias, principalmente pelo próprio incentivo oferecido.

Atualmente já existem também as competições de Poomsae, mas a realidade é diferente. A grande maioria das federações nacionais, não dão a mesma atenção ao Poomsae que dão ao Kyorugi. E quanto às regras, elas já existem oficialmente desde 2006, mas até hoje a grande maioria das competições nacionais não as seguem, e quando o fazem, acabam as implementando parcialmente – o que não ajuda a expandir a modalidade como um todo.

É importante ressaltar que mesmo assim, apesar de poucas, já ocorrem competições estaduais somente de Poomsae, e existem há anos eventos abertos em nível nacional (no mesmo molde e nível internacional) somente de Poomsae. Com isto, a modalidade começa a engrenar e ganhar mais adeptos bons tecnicamente.

Mas ainda falta apoio para as demais modalidades e com isto poderem mostrar seu valor e ajudarem os próprios praticantes a evoluírem cada vez mais e mostrarem o quanto o Taekwondo ainda tem a oferecer.

## 2. TAEKWONDO

O nome Taekwondo vem das palavras coreanas “tae”, “kwon” e “do”. A palavra “tae” significa chutar, “kwon” significa socar e “do” representa o caminho. O Taekwondo basicamente depende de velocidade, quando apropriadamente aplicada. O Taekwondo é capaz de produzir socos, chutes, defesas e saltos que são fortes e rápidos enquanto mantendo movimentos corporais suaves.

No Taekwondo, uma das principais instruções que alguém deve receber de um instrutor é aprender a relaxar seu corpo, principalmente quando irá socar ou chutar, uma vez que com seus músculos relaxados, você conseguirá atacar de forma rápida e forte.

Na superfície, o Taekwondo pode parecer um simples esporte de combate. Contudo, ele é muito científico por natureza e ensina muito mais do que habilidades de luta física. Ele aprimora o corpo e a mente enquanto combinam eles em uma única unidade. Uma vez que seu corpo é sua arma principal, o entendimento de como sua mente e seu corpo funcionam unificados torna-se uma parte essencial para aumentar nosso potencial.

Para um praticante de Taekwondo dominar uma técnica adequada, é necessário muitos anos de prática. Vale ressaltar aqui que não será abordado todos os detalhes (nem as diversas vertentes e modalidades) e aspectos filosóficos e culturais da arte, muito menos a formação de instrutores e mestres. Mas se ater a como que o Poomsae pode ajudar no desenvolvimento dos praticantes e disseminação da Arte Marcial do Taekwondo.

### 2.1 POOMSAE

A fundação ou essência do Taekwondo é o Poomsae. O Poomsae é um estilo de conduta no qual trabalha-se direta e indiretamente os aspectos físicos e mentais, aplicando os princípios de ataque e defesa.

De um ponto de vista técnico, o próprio Poomsae é o Taekwondo, e os movimentos básicos não são mais do que as ações preliminares para alcançar os Poomsae. O Kyorugi é a aplicação prática do Poomsae. O espírito do Taekwondo se manifesta não numa filosofia mental abstrata expressa nos documentos, mas nas ações dos Poomsae. Então, o que é o Poomsae? O Poomsae é o estilo de conduta que expressa diretamente refinamentos indiretos mentais e físicos, bem como os

princípios de ataque e defesa resultantes do cultivo do espírito e das técnicas do Taekwondo.

A World Taekwondo adotou o Poomsae Reconhecido como esporte oficial por unanimidade em uma reunião regular da WT. A 1ª Competição WT de Poomsae de Seul foi realizada com sucesso em 2006 devido ao valor educacional do treinamento físico mental do Taekwondo Poomsae. A competição de Poomsae continuou ano após ano. Poomsae é uma preocupação crescente para o mundo. O Taekwondo muda para um gênero de concurso de arte estética e fantástica, bem como para o valor mental, psicológico, físico e de autoproteção contido no Poomsae além de uma imagem de luta e destrutiva no passado. Poomsae pode ser expresso como harmonia estática e dinâmica, representação externa de forças internas e realização espiritual, além de estética. É frequentemente usado como uma ferramenta para definir artes marciais<sup>1</sup>.

Na filosofia do Poomsae a defesa pessoal é um dos focos, contra seu oponente. O treino do Poomsae também visa manter-se longe de seu adversário. Sendo que normalmente o primeiro movimento no Poomsae é determinado por se defender. Se inicia defendendo e finaliza atacando.

O Poomsae contém o espírito coreano. Os Taegeuks, por exemplo que configuram os oito trigramas, que tem um simbolismo filosófico, e se caracteriza dependendo de um certo movimento executado. O sistema de treinamento do Poomsae está baseado em se poder praticar sozinho, um certo conjunto de movimentos. Esta prática repetitiva visa fornecer um sistema automatizado de resposta corporal, buscando alcançar o estado de unidade entre corpo e mente, unindo sua respiração e movimento.

Inicialmente foram criados 24 tipos de Chang Heonryu Poomsae em 1966, e que em 1967 foram estabelecidos e introduzidos 8 Palgwaes para faixas coloridas e 9 formas para faixas pretas. Os Taegeuks foram introduzidos em 1974 que se tornaram parte de um processo educacional escolar.

A composição da palavra "Poomsae" é formada pelas palavras "Poom" e "sae". "Poom" é um substantivo quase-livre, indicando comportamento, aparência, personalidade sob um verbo. E "sae" significa forma, estilo e aparência. Poomsae foi revisado no comitê de revisão técnica em 1987. Pois era chamado de "Hyeong" ou "Poomse" muito antes do tempo.

---

<sup>1</sup> Lee, Kyu-Hyung na Keimyung University Laboratory [Maio, 2010]

Hyeong é algo para expressar ou preservar valores culturais considerados abstratamente em nosso corpo. Portanto, você será capaz de alcançar a etiqueta quando repetir o Poomsae repetidamente.

Em 1987, quando "Poomse" mudou para "Poomsae", o Comitê de Revisão Técnica do Kukkiwon decidiu alterar o nome consultado pela "Hangeul Society". A palavra "se" em Poomse significa a situação ou o estado das coisas no idioma chinês, e também foi usado nas artes marciais chinesas, e portanto, teve que ser revertido para diferenciação. "Poom" significa aparência e "sae" forma, estilo ou aparência (Choi, Jeom-Hyeon, 2008).

O Hanmadang introduziu a competição de Poomsae em 1992, e com isto ele cresceu, e suas variações também, de Poomsae Reconhecido para Poomsae Estilo Livre.

No Poomsae Reconhecido o treinamento visa aprender a lutar frente a frente em situações de ataque e defesa. É extremamente importante entender os objetivos técnicos de cada ataque e defesa e como devem ser feitos, suas características, funcionalidades e métodos. Além disto é um excelente treino físico para se manter uma boa saúde. O Poomsae não tem oponentes reais, sendo assim não oferece riscos. Foi comprovado que tem efeitos fisiológicos, pois você pode mover-se livremente com todo o corpo e com os quatro membros. Em adição às restritas regras de competição de Kyorugi, você pode aprender uma variedade de técnicas para serem utilizadas em uma luta real. É uma atividade física segura e mais pessoas continuam a se concentrar na melhoria da saúde e no treinamento da mente e do corpo.

Se você quer treinar Poomsae de forma adequada, é necessário se concentrar, e aprender a executar as posturas de forma correta e aprender a relaxar. Poomsae é essencialmente sobre aprender boas práticas e boas maneiras. É natural que você deva cumprimentar antes e depois do treinamento do Poomsae e de forma adequada. Você deve expressar seu respeito de forma sincera com seus olhos à frente.

Poomsae demonstra beleza e poder, ritmo pela força e técnicas pela velocidade e elasticidade. Para isto o praticante precisa interiorizar essencialmente: Que não se deve ser rápido para ver resultados rápidos; não se deve ser muito ansioso, para não desistir facilmente; paciência é essencial; você deve planejar um treinamento contínuo ou não terá progresso; nunca ignore o que é difícil de se aprender, e se esforçar ainda mais; entender a relação entre todos os movimentos; o Poomsae é essencialmente sobre aprender boas práticas e boas maneiras.

No Poomsae Estilo Livre (ou Poomsae Criativo), as características estéticas estão primariamente relacionadas à unidade, de dentro e de fora, com boa compreensão e espírito, presença e coragem imponentes, transição de altos e baixos, associação e cooperação, conforto e tranquilidade aplicados à estética física única. Em particular, valoriza o equilíbrio em pontos físicos, linhas e planos, movimento técnico diversificado e sua utilidade. É necessário que você mova os olhos ao longo das linhas e olhe para o lado esquerdo e direito ou para frente e para trás amplamente. E o que isso significa é controlar como o seu corpo move e a exatidão de como um único golpe disferido é necessário. O que significa que a vida humana começa na origem e volta à origem, e pode ser considerada a idéia central do Poomsae Estilo Livre. Mas ele tem origem no Poomsae Reconhecido, quando você tenta criar novas técnicas, pode inserir novos movimentos ou técnicas peculiares dos movimentos básicos, chutes, quebramentos, artes marciais de autodefesa e você pode obter um maravilhoso Estilo Livre. Além disso, você pode alterar a velocidade do movimento, da respiração e do Kihap. Como você pode expressar o Poomsae inserindo seu próprio espírito de Taekwondo, técnicas avançadas ou especiais, é no Poomsae Estilo Livre que você pode atualizar ainda mais o Taekwondo<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Song Hyeong-Seok and Lee Kyu-Hyung, 2005.

O Poomsae mostra uma grande diferença das técnicas de Kyorugi em seu princípio e forma. Conduz técnicas ofensivas e defensivas a tipos rítmicos e espaciais, de acordo com as formas prescritas baseadas na educação do movimento físico, como precisão, velocidade e força, e refere-se ao movimento consecutivo de início, progresso e fim. Além de valorizar a etiqueta e o respeito, utilizar uma gama maior de movimentos e posições, aprende-se a utilizar técnicas dos membros superiores como a reagir em espaços apertados e sem regras definidas. O Poomsae definitivamente é um essencial complemento para as atuais técnicas de competição de Kyorugi. Não esquecendo que além de poder treinar Poomsae sozinho, pode-se treinar em lugares limitados, tornando o treinamento perfeito para aprimorar sua mente e corpo a qualquer hora, em qualquer lugar.

O Poomsae está envolvido com a experiência sensorial e perceptiva, inicia com a estimulação sensorial e se conecta às habilidades motoras e, portanto, é importante incluir funções sensoriais no curso de educação em movimento. Se torna ainda mais importante no processo de crescimento e desenvolvimento das crianças, é a educação mais básica, busca o desenvolvimento físico, social, emocional e de autodefesa juntamente com o lado mental, e merece ser chamada de “desenvolvimento da personalidade” no processo de crescimento.

*“Movimentos são condições que purificam a mente humana e cumprem as características humanas. Primeiro, devemos treinar e isso requer uma combinação de repetições e auto-exame baseados no treinamento do Ki “energia” e da mente. Em segundo lugar, proteção que significa libertar, mas não perder o centro. Em outras palavras, Li “razão” e o centro da mente devem ser mantidos em ordem.” (Lee, Kyog Myog – 2003)*

É vital também, que se treine Poomsae para que se aprenda e ensine a entender como utilizar seu corpo, para utilizar braços e pernas bem, onde a maioria das pessoas utilizam somente o poder dos braços e pernas isoladamente. Braços e pernas são somente sub-aparelhos que são anexados no mecanismo central do corpo (tronco e quadril).

Em todos os movimentos de ataque e defesa a força de reação do solo é atraída para o nosso tronco e, em seguida, eles distribuem a força para o alvo e para onde mantêm o equilíbrio do corpo quando se move nossos braços e pernas, aprender

a usar a energia transmitida gerada pelo seu tronco é mais poderoso do que usar a única força dos braços e pernas, o que, em outras palavras aprender a utilizar o tronco é aprender o básico do Taekwondo, e no Poomsae isto é preconizado.

Uma das grandes razões que aprendemos Poomsae é para entender como que os movimentos dos mais experientes são feitos, para aprender o que pode ser necessário em nossa vida cotidiana e para estudar e treinar como nosso corpo reage em diferentes circunstâncias. E é por isso que os movimentos do Poomsae devem ser aplicáveis às situações reais.

Contudo, muitos consideram os Poomsae um conjunto de movimentos que somente precisam ser memorizados para passar em exames de faixa. Poomsae, são utilizados em testes avançados por que eles definem padrões de execução de movimentos corretos e errados, eles propiciam avaliar as formas objetivamente, e muitos instrutores têm esquecido ou negligenciado o real significado e propósito do Poomsae, e estão focando somente em treino de memorização.

Cada poom dos Poomsae foram formulados com técnicas de luta real necessárias para sobrevivência, e cada poom é o resultado de uma exploração científica feita para treino mental e de autoproteção. Se nós entendermos os movimentos e o significado dentro do Poomsae e aprender o espírito dele, outros também reconhecerão as diferentes qualidades do Taekwondo, como espírito, técnica, saúde e etc, e esse é o objetivo de aprender Poomsae.

O Poomsae é conotado como a essência do Taekwondo, não por treinar e trabalhar o básico, o técnico e o essencial das principais técnicas do Taekwondo, mas por ser a principal disciplina da arte marcial, a que estabelece todos os princípios do Taekwondo, onde a Cortesia é algo natural para o praticante de Poomsae. O respeito ao Dojang, instrutor e companheiros de treino é extremamente importante, a integridade com seu Mestre e colegas, o respeito com a hierarquia prevalecem, a perseverança em atingir o seu melhor, em dar o seu melhor e nunca desistir perante nenhuma dificuldade – seja ela técnica, ou por falta de apoio. Nunca perder o foco e continuar trilhando o caminho pessoal independente das adversidades e acima de tudo, ajudar ao próximo, aos alunos, parceiros de treino, seu Mestre, academia e instituições a ela ligada, tudo isto visando o mais importante, O Taekwondo.

### 3. CONCLUSÃO

O Poomsae é mais do que treinar habilidades técnicas e competir para obter uma medalha. É estar e ser uniforme, é respeitar, é aceitar e contribuir sempre com o seu mestre, o que está se perdendo aos poucos. O Poomsae foca principalmente no básico e reforça grande parte do que está sendo esquecido dentro da arte marcial.

As academias precisam ensinar mais Taekwondo em sua totalidade, não só focar em técnicas para as competições de luta atuais. Os instrutores e mestres precisam ensinar mais o básico e também mais Poomsae. Para isso, é preciso que os instrutores aprimorem seus conhecimentos. Porque muitas vezes se acomodam, ou acham que sabem o suficiente por estarem em graus elevados de faixa preta.

Três habilidades básicas que todo instrutor deveria ter; o primeiro é habilidade técnica, refere-se a recursos diretamente relacionados a avaliações e planos para a realização de tarefas, programas de treinamento e outros serviços. Também pode se referir a uma capacidade analítica sobre o conhecimento.

O segundo são as relações humanas, que podem ser pensadas como habilidades de liderança que incluem não apenas habilidades de liderança, mas também habilidades nas relações interpessoais. Os instrutores devem entender o movimento entre os membros, facilitar a cooperação, aumentar a confiabilidade e tornar-se comunicadores. Dessa forma, o instrutor deve ser capaz de fazer com que cada membro se sinta bem-vindo, resolver conflitos entre os membros e facilitar a compreensão e o respeito mútuos.

O terceiro é conceitual, abrange pensamento crítico, capacidade de resolução de problemas, criatividade e solução de problemas incertos. Os instrutores devem ter filosofias de ensino claras e estar cientes de que tipo de métodos de ensino eles gostariam de empregar. Além disso, devem saber que tipo de valores internos devem ser enfatizados para os alunos, a fim de incentivar um melhor comportamento na sociedade, desempenhando um papel na promoção e no fornecimento de oportunidades de lazer ou tempo livre. É quase impossível consolidar habilidades de relacionamento técnico e humano sem habilidades conceituais.

É preciso expandir o conhecimento. O Kukkiwon por exemplo, promove cursos de instrutores, e é importantíssimo termos este conhecimento compartilhado com os mestres e instrutores, uma vez que o Taekwondo é uma das artes marciais que mais se trabalha em pesquisas e evolui ao longo do tempo.

O nível do Taekwondo precisa melhorar, e nós somos os principais responsáveis por isso. É preciso cuidar para evitar um retrocesso nas academias, que muitas vezes por medo da evasão dos alunos – onde quem manda é o cliente (aluno), acabam por fazer o que ele quer, e do jeito que ele determina – fica limitada ao que irá ensinar.

Precisamos evoluir academicamente, e didaticamente mais ainda. Muitos faixas pretas não terminaram o 2º Grau, muitos Mestres hoje não tem curso superior. Sem falar em Grão Mestres, o que inviabiliza a potencialização deste crescimento, porque a evolução só acontece com mentes inquietas, com mentes sedentas de conhecimento e ao mesmo tempo ricas no tocante a entender que não só os aspectos técnicos são importantes mas a evolução moral, pessoal, filosófica, mental e espiritual.

O início e o fim do treinamento de Taekwondo se encontram em uma coisa, o Taekwondo básico e simples. Dominar os movimentos básicos do Taekwondo é o começo e o fim de todo o treinamento. Muitos estudantes, geralmente com pouca compreensão, procuram o Taekwondo nos aspectos brilhantes do Poomsae ou em ferozes ações de treino do Kyorugi. No entanto, o homem com sabedoria deve compreender sua natureza comum e ingenuidade, para que ele raramente revele sua força. Embora o básico pareça simples, ele está intimamente relacionado a todas as habilidades e todo o sistema de treinamento.

Por outro lado, as bases compõem a base da universalidade no Taekwondo. Técnicas brilhantes e complexas de chutes e socos podem ser muito eficazes em certos casos, mas nem sempre podem ser usadas para se proteger e subjugar o oponente, portanto, o básico do Taekwondo permite subjugar o oponente, adaptando-se sem erro a uma série de situações inesperadas.

A simplicidade é difícil – e fácil ao mesmo tempo.

#### **4. REFERÊNCIAS**

LEE, JUNG KYU **The science of Taekwondo**

KUKKIWON **Taekwondo Textbook**

UM, JAEYONG and AN, JAEYOON **KTA Taekwondo Poomsae Application**

LEE, CHAG HOO **Taekwondo Bible**

WORLD TAEKWONDO FEDERATION **The Book of Teaching & Learning Taekwondo**

LEE, Kyu-Hyung **What is Taekwondo Poomsae?**