

JOSÉ ROMANO

Mestre de Taekwondo

TAE
KWON
DO

태권도

O CAMINHO DOS PÉS E DAS MÃOS

Um método útil e poderoso para a educação de crianças e jovens,
o desenvolvimento individual e a criação de estratégias empresariais,
políticas, das organizações e dos Estados

*Todos temos de acreditar em alguma coisa.
A maioria das pessoas acredita
que há algo maior do que elas próprias.
Alguns têm a sorte de acreditar em algum Deus.
Nunca tive essa sorte.
Acredito na Liberdade.
Acredito em mim, nos meus e no taekwondo.*

Aos meus filhos.

Escrevo para partilhar,
como alguém que conversa
à mesa do café.

Um livro,
como uma mensagem numa garrafa
atirada ao mar,
para que um dia
alguém,
algures,
a leia.

Uma transmissão.
Essa é também uma forma
de vencer a morte e o fim.



**«Temos de estar preparados para tudo.
Mesmo para o melhor.»**

(Dito do sábio arquitecto Manuel Vicente)



ÍNDICE

Prefácio	13
Introdução	17
CAPÍTULO 1 A IDENTIDADE	
Eu sou taekwondo	21
Eu sou o que quero ser	26
Treinar é bom e dá prazer	30
O papel cívico e social do taekwondo	32
Taekwondo para (quase) todos	34
O caminho é muito mais importante do que o resultado	36
Troco uma medalha por um sorriso	39
Colectivo	41
Agressividade	43
Instinto de sobrevivência	48
Autoconfiança	50
Redundância	53
Frustração	55
Resiliência	57
Adaptabilidade	59

CAPÍTULO 2 | A PRÁTICA DE TAEKWONDO

Corpo	65
Técnica-base	69
<i>Poomsae</i>	74
Quebra	76
<i>Dojang</i>	81
Cinto	83
Cinto negro	87
Mestre	89
Taekwondo no feminino	93
Exame de graduação	99
O exame para cinto negro	101
A violência	104

CAPÍTULO 3 | EDUCAR PELO TAEKWONDO

Os valores do taekwondo como aliados na formação dos jovens	109
Código de conduta	112
Pais na competição	114
Pais no treino	121
Bicefalia de autoridade	123
A criança é educada não apenas pelos pais, mas por toda a aldeia	125
Quantos treinos semanais?	128
Especialização precoce	132
Castigar a criança impedindo-a de treinar	134
Treino e desempenho escolar	137
Compromisso	140
Educar para a cidadania	143

Taekwondo em vez da dependência das drogas	145
Taekwondo em vez da dependência do ecrã	147

CAPÍTULO 4 | COMBATE

Defesa pessoal	153
Evitar o perigo	155
Camuflagem	157
Combate marcial	158
Libertar-nos de uma pega	160
Combate desportivo ou olímpico	162
Deslocamento	165
Esquiva	167
Táctica de combate	170
Imprevisibilidade	172
Contra-ataque	174
Ataque	178
Defesa	181
Pressão falsa	183
Tatâmi	185
Lesão	187
Profilaxia da lesão	188
Treino com lesão	193
A competição com lesão	195
Equipamento de protecção individual	198
Conclusão	201
A oportunidade	203
Agradecimentos	207

PREFÁCIO

Caríssimos atletas Rui Bragança e Mário Silva,

É com muita felicidade que vos escrevo para vos dizer que é um orgulho fazer parte deste momento da vossa vida.

Fazer parte do Top 30 mundial é realmente um feito de extrema dificuldade, ao alcance de apenas alguns atletas.

E, para Portugal, vocês são únicos.

Porque cada segundo da nossa vida não se repete, tem cada segundo da nossa vida um valor inestimável.

Cabe-nos saber aproveitá-lo da melhor forma, escolhendo o que fazer com cada segundo.

Neste momento escolho dedicar-vos o meu tempo.

Por vários motivos.

Mas principalmente para vos ajudar. Para vos apoiar. Para vos motivar.

Quero que saibam que reconheço todo o vosso trabalho, todos os sacrifícios e todo o amor que têm com a nossa modalidade.

Obrigado.

Obrigado pela oportunidade que me estão a dar de realizar os meus sonhos de criança. Através de vocês.

Pode ser curta e cruel a carreira desportiva. Mas é inesquecível. Tem a magia de nos transformar para sempre.

Faz-se de treinos, de competições, de resultados positivos e negativos, de luta diária, de frustrações, mas principalmente de amor.

Porque só com amor ao desporto, ao sonho, se consegue ultrapassar todos os obstáculos. Mesmo todos.

Quero que saibam que também nosso é o vosso sonho. Mas só vocês o podem atingir.

E nós... vamos levar-vos lá!

Que cada segundo da vossa vida seja pelo vosso sonho. Só isso vale a pena.

Espero ter conseguido transmitir-vos toda a gratidão que tenho por vós.

Admiro-vos. Apoio-vos. Agradeço-vos.

Um forte abraço do vosso amigo Hugo.

Estávamos a 14 de Outubro de 2012. A meio caminho dos Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro, em 2016.



O amor. *Amor ao Taekwondo*, também assim se poderia chamar este livro. Pois não é nada mais, nada menos, do que um testemunho do amor ao taekwondo. Uma conversa que reflecte a capacidade que o taekwondo tem de nos levar para o melhor que existe em cada um de nós.

Quando li este livro pensei que estava a conversar com o Zé como costumamos fazer, ali mesmo ao lado dele. Que oportunidade fantástica...!

O taekwondo olímpico é um ramo com muita visibilidade nesta árvore imensa que é o taekwondo marcial. Talvez seja a forma mais próxima de colocar em prática (e da forma mais segura possível) as capacidades de defesa e ataque adquiridas pelo praticante durante o treino.

Provavelmente uma das formas mais incríveis de exaltar o melhor que existe no taekwondo através desse caminho...

Mas, o que é isso de «o melhor que existe no taekwondo»?

Tal como no texto transcrito, a vida está limitada por um determinado tempo. E o que fazemos com ele determina quem somos, para onde vamos e como vamos.

O taekwondo é, neste caso, o elemento que faz com que cada segundo valha a pena. Que faz viver. Viver com valores, com orgulho, com esperança, com amizade... Viver com amor. Amor em cada segundo da nossa vida.

Este livro é sobre isso. E ainda por cima testemunhando o taekwondo português do ponto de vista do Zé. Muitos segundos, horas, semanas, anos e vidas estão aqui...

Taekwondo, sistemas tácticos, competição cruel, treinadores, atletas, rivalidades, egos. Desporto e arte marcial. Defesa pessoal, quebras, demonstrações. Vitórias, derrotas, sucessos, insucessos. Verdades, mentiras.

Ler este livro como quem conversa num café. Ou após um belo e prolongado jantar na companhia de José Romano.

Beber das suas palavras, ensinamentos emoldurados pelo exemplo que tanto o caracterizam.

Sim, não é só da boca para fora, muito pelo contrário. A palavra vale tudo. E os actos correspondem.

Neste livro irão ver exactamente isso. Os valores do taekwondo espelhados na vida do Zé. Todas as áreas abordadas no treino são aqui espremidas em palavras simples e concretas sobre a prática do taekwondo. Sobre a realidade e a natureza do taekwondo. Sobre a profundidade do nosso ser após ser tocado pelo taekwondo.

Bastante diferente da literatura comum sobre os mais complexos sistemas de treino com exercícios nas diferentes áreas, com planos físicos e psicológicos para vencer combates e competições, aqui debate-se o praticante e a vida dele. A vida toda.

O ser e o fazer. O viver do praticante e atleta de taekwondo.

Claro que neste relato e testemunho do Zé sobre a experiência de vida que vive vamos falar de tudo. Tudo mesmo.

A história do taekwondo português nos últimos 30 anos. Com tudo o que isso implica.

Hugo Serrão, mestre e treinador olímpico de taekwondo

INTRODUÇÃO

Recomendo aos educadores, aqui incluindo pais, avós e tios, mas também professores, treinadores e mestres, que estabeleçam critérios claros sobre o que querem para o futuro das crianças e para o nosso futuro colectivo. Encontro demasiadas pessoas demasiado focadas no sucesso, no êxito ou na vitória e, pelo contrário, pouco empenhadas na felicidade e no bem-estar.

Recomendo aos governantes, legisladores, autarcas, empresários e sindicalistas que façam o mesmo. Que orientem as políticas públicas, a sua acção e a das suas organizações, para a felicidade e o bem-estar das pessoas. As que estão ao seu serviço e as que servem.

Nos termos em que aqui uso a palavra felicidade, ela pretende resumir um estado de equilíbrio, de saúde física, psíquica e social. Não se trata de uma espécie de obrigação de estar feliz ou alegre, mas no caminho para ser inteiro e íntegro. Em paz. A felicidade não como uma imposição ou um estado de alma a tempo inteiro, mas como um fundo que contém e acolhe as alegrias e as vitórias, e também as tristezas e as angústias, as dúvidas e inseguranças próprias da condição humana.

A minha proposta é que coloquemos o cidadão, tenha ele ou ela a idade que tiver, no centro da equação e nos dediquemos por alguns momentos a pensar como é que podemos servir o seu projecto de vida. Na qualidade de mestre de taekwondo, sempre que alguém novo me bate à porta para treinar pergunto-me

como é que eu e o meu *dojang* podemos ajudar e contribuir para a sua felicidade.

É na resposta a esta pergunta, necessariamente diferente de pessoa para pessoa, que desenho o plano de treino, a linguagem e a atitude que tenho para com cada praticante.

Este livro é o testemunho do caminho que venho fazendo desde os anos 80, usando o taekwondo como guia do meu crescimento como indivíduo, cidadão, praticante e mestre. Escrevo na expectativa de que ele possa ajudar outras pessoas a encontrar o seu equilíbrio, alguma pacificação consigo próprias e com o seu mundo e, assim também, uma parte da felicidade a que têm direito.

Argumentarei que o método do taekwondo, originalmente concebido com o propósito de treino militar das Forças Armadas da Coreia, adaptado aos nossos tempo e lugar, constitui uma ferramenta útil e poderosa para o desenvolvimento pessoal de cada indivíduo, para a educação das nossas crianças e jovens, mas também para a gestão de recursos humanos e estratégias empresariais ou políticas, ao nível das organizações e do Estado.

O caminho do taekwondo não se dirige apenas a praticantes. Pode ser percorrido com benefício por outras pessoas e organizações. Do indivíduo à família, das empresas às associações, dos partidos ao Estado, este método ajuda-os a prepararem-se, a melhorar o seu desempenho e o produto final da sua missão. O taekwondo e os seus princípios podem estar no caminho da felicidade.

Diz o psicólogo Manuel Matos que não vale a pena perdermos muito tempo a pensar sobre o sentido da vida. Ele é a «transmissão». Nesses termos, o sentido da minha vida é a transmissão para os meus filhos, os praticantes e as gerações vindouras, não apenas do que recebi dos meus pais, dos meus mestres e das gerações passadas, como também do que eu próprio pude acrescentar a esse caminho. O que aqui fica é a minha síntese crítica de tudo isso.

태권도

CAPÍTULO 1

A IDENTIDADE

EU SOU TAEKWONDO

O taekwondo praticado ao longo do tempo, de forma continuada, empenhada e séria, torna-se identitário. A repetição dos rituais, dos procedimentos, o respeito pelos seus princípios, pela simbólica, pelos outros, por nós próprios, pelo caminho a que os coreanos chamam «do», passa a fazer parte integrante de nós. Molda a nossa atitude, o nosso carácter, a nossa linguagem corporal, a nossa personalidade, a nossa identidade. A partir de determinado momento sentimo-nos taekwondo. Nesse dia somos taekwondo.

O taekwondo rege-se por cinco princípios fundamentais de conduta do praticante: cortesia, integridade, perseverança, autodomínio e espírito indomável. Por junto apontam para uma conduta que é exigente com os outros, mas sobretudo consigo próprio.

A identidade do taekwondo refere-se a um modo de ser e de estar preparado. O praticante prepara-se. Não se prepara apenas, nem sobretudo, para o combate, já que o combate é uma metáfora. O combate é o objectivo, a data e o compromisso. O praticante prepara-se para dar o seu melhor, para estar no seu máximo no momento em que for necessário. Entra numa entrevista de trabalho, numa reunião de negócios, num teste da escola, na apresentação a um cliente ou no exame de condução com a mesma atitude com que entra no tatâmi para combater. Entra humilde mas confiante, de costas direitas, frequência

cardíaca controlada, respiração serena, a olhar o interlocutor nos olhos, porque se preparou. Essa autoconfiança é sentida pelos interlocutores. Há uma espécie de energia que enche a sala. Uma força interior que emana de quem sabe estar no caminho certo e por isso mais perto de obter um bom resultado.

Quando as circunstâncias assim o exigirem eu estarei no melhor das minhas capacidades. E como é que isso se faz?

Quando em 2015 fui, como treinador, representar Portugal aos Campeonatos da Europa e do Mundo de cadetes e juniores sabia com alguma antecedência que iria participar no apuramento, sabia o local e a data onde se disputaria a prova. Quando assim é, com maior ou menor dificuldade, com mais ou menos condições, é possível desenhar um plano de treinos com vista ao pico de forma num dado momento, para disputar a prova mais importante da época. No caso das federações desportivas que funcionam, não era o caso da minha à época, os atletas e os treinadores sabem com mais de um ano de antecedência o local e a data das provas importantes e conseguem planear a sua época desportiva, desenhar o seu plano anual de treino, definir as provas intermédias em que participam, os estágios, o tipo de treino, o volume, a carga, os parceiros de treino, etc.

Porém, no nosso dia-a-dia não gozamos desse privilégio maior de saber, com antecedência, quando vão acontecer coisas absolutamente críticas. Quantos de nós sabiam na madrugada do dia 25 de Abril que haveria um golpe de Estado em Portugal? Quantos nova-iorquinos saíram de casa na manhã do dia 11 de Setembro de 2001 imaginando que a sua vida iria mudar para sempre? Quantos de nós sabiam, na alvorada do dia em que conheceram o seu companheiro ou companheira, que isso iria acontecer?

Não sabemos o que vai acontecer no momento seguinte. Esse é, aliás, o fascínio da vida. Não sabendo em que momento é que vou ser solicitado para estar no pico das minhas capacidades, como é que me preparo para o momento decisivo? Só tenho

uma resposta: preparo-me sempre para o momento seguinte. Conceptualizo a minha vida sabendo que o próximo momento pode ser o mais importante e talvez o último.

Por definição nunca sei se no momento seguinte vão acontecer as coisas que sempre sonhei. Se vou conhecer a mulher da minha vida. Se me vão dar a oportunidade de trabalho que sempre persegui. Se me vão encomendar o projecto. Por isso o próximo momento é uma esperança enorme. Uma tremenda oportunidade de mudança, de sucesso e de felicidade. O próximo momento vai ser o primeiro momento do resto da minha vida. Estarei preparado para ele? Estarei na melhor forma? Estarei à altura das circunstâncias?

A reacção a um momento crítico será função de uma complexa relação entre muitas variáveis e, em grande medida, é imprevisível. Porém, nós sabemos alguma coisa sobre a nossa reacção. Sabemos que ela terá tanto maior probabilidade de sucesso quanto maior for o meu grau de preparação. Por isso o meu alto grau de preparação é não apenas um modo de ser e de estar, como também uma condição para a minha sobrevivência. Em alguns momentos críticos da vida senti que o meu bem-estar e, em limite, a minha sobrevivência decorreram do meu treino. Hoje estou vivo porque treino. Não tenho a menor dúvida sobre isso.

A reacção a esse factor de stress, a essa ameaça, terá uma componente instintiva de sobrevivência que em alguns casos determina a fuga, noutros a paralisação e noutros, ainda, a luta contra a ameaça. Qual das três possibilidades é que uso? Depende de várias coisas, entre elas do meu treino.

A reacção face a uma ameaça grave é um complexo mecanismo neurológico multifactorial. A parte que é susceptível de ser melhorada e, portanto, treinada é a reacção ao stress, procurando manter a clarividência e o discernimento o mais apurados possível. O treino promoverá a memória muscular para que o corpo repita, nesse momento crítico, gestos de

defesa que repetiu vezes e vezes sem conta, treino após treino, enquanto se preparava.

É assim não apenas para pessoas individualmente consideradas, como também para as famílias, as organizações, as empresas e os Estados. Conforme teorizou Darwin, os mais aptos sobrevivem. A aptidão individual e colectiva pode ser avaliada pela nossa preparação para as ameaças conceptualizáveis. Defendo que as organizações, as empresas e os Estados devem ter robustos programas de protecção civil que preconcebam os diferentes tipos de ameaça e, portanto, de resposta das instituições mas também das pessoas. Defendo que os Estados devem ter forças policiais e forças armadas bem treinadas, bem equipadas, motivadas e prontas a defender a nossa segurança, a nossa liberdade e o nosso bem-estar. Cada um de nós, na sua própria esfera social, profissional, cívica ou política, pode e deve replicar esta mesma metodologia de conceptualização das ameaças e preparação das respostas. Aumentaremos dessa forma a probabilidade de sucesso e até de sobrevivência face a uma ameaça grave.

Ser taekwondo é encarnar uma atitude de permanente vigília e aprontamento face às ameaças possíveis, e procurar, a todo o momento, estar apto física, emocional e cognitivamente para reagir no máximo das capacidades às adversidades. Como é que isso se consegue? Procurando incessantemente melhorar. Todos os dias. Dia após dia.

O praticante que se vê assim treina, trabalha e estuda todos os dias. Melhora as diferentes componentes do seu treino físico, emocional e cognitivo para aumentar o seu estado de preparação e prontidão. Trata-se de uma tarefa nunca acabada. Uma tarefa sem fim, já que é sempre possível estar melhor, conhecer melhor o adversário, conhecer-se melhor a si próprio. A tarefa é ainda mais difícil já que as nossas capacidades e competências mudam simplesmente com a passagem do tempo, as alterações no corpo, ou com o envelhecimento.

O meu centro de comando está sistematicamente a avaliar. As circunstâncias mudam. Eu adapto-me.

Ao longo da vida desempenhei funções cívicas e políticas em diversos lugares. Em 2015 fui director de campanha de um candidato à Presidência da República Portuguesa. Ao longo dos meses em que estive nessas tarefas, eu e a minha equipa trabalhámos incansavelmente durante cerca de 12 horas por dia com poucas pausas. Não houve fins-de-semana, feriados, férias, família, amigos, cinema. Havia uma campanha para pôr na estrada e uma candidatura para ganhar. Cada minuto era uma oportunidade de levar a mensagem do candidato a mais um eleitor e ganhar mais um voto. Cada eleitor contava. Não se podia parar. Uma madrugada, sentado na minha secretária na sede da candidatura, com o edifício quase vazio, ocorreu-me que em determinadas funções somos chamados a responder de imediato. Damos tudo o que temos à tarefa, à missão. Damos o nosso melhor. Mas nesse momento perguntei-me: o meu melhor é suficiente? Se eu pudesse teria feito ali uma pausa, parado o tempo e estudado com detalhe cada um dos assuntos. Ter-me-ia rodeado dos melhores especialistas, aprendido mais um ou outro idioma. Em suma, ter-me-ia preparado melhor.

Alguns meses mais tarde, discordando da alteração da estratégia do candidato, demiti-me das minhas funções. Cerca de uma semana mais tarde inscrevi-me no doutoramento em Ciência Política no ISCTE. Se, e quando, voltar a ser chamado pelo meu país para funções políticas estarei melhor preparado.

O taekwondo torna-se num sistema operativo. Na escola, nas vidas social, cívica e política ou nos negócios, a identidade do praticante é comum. Age, reage e comporta-se de um mesmo modo. O modo dos pés e das mãos. O modo do taekwondo.

EU SOU O QUE QUERO SER

Na nossa vida somos condicionados por diversos factores externos, alheios, que não controlamos. A maioria dos factores que condicionam as nossas vidas e a nossa liberdade de escolha não depende verdadeiramente de nós. Não escolhemos o lugar ou o momento em que nascemos, a família, o país, o enquadramento cultural, político e religioso em que nascemos. Não escolhemos a língua materna, o género e, na minha opinião, tão-pouco escolhemos quem nos atrai e quem amamos.

Somos reféns. Resultados de circunstâncias que estão para lá de nós. A maioria delas precede-nos e existem independentemente de nós. Continuariam a existir mesmo se nós nunca existíssemos. Continuarão a existir depois de nós. Ainda bem que é assim. Diminui bastante o fardo que temos de carregar. A consciência de que não somos assim tão importantes para o mundo é muito libertadora.

Porém, temos sempre a possibilidade de fazer algumas escolhas. Tomamos algumas decisões. É sobre essas que nos devemos focar, porque, na pouca liberdade de opção que temos, é bastante conveniente que tomemos as melhores decisões. Devemos fixar a nossa atenção e os nossos recursos nas decisões que podemos condicionar ou que podemos tomar sozinhos. Eu decido se me deito às vinte e três horas ou se me sento a ver televisão. Eu decido se na próxima hora vou

estar a ler um livro ou a ver redes sociais. Eu decido se fico sentado ou se vou treinar. Eu decido se bebo uma cola, um copo de vinho ou um copo de água. Eu decido se estudo ou se fico a jogar. Na verdade, eu decido muito do que se passa na minha vida e nessa medida sou bastante o resultado das minhas diversas opções ao longo do tempo. No final, a minha vida é essa espécie de cruzamento entre as minhas opções e as circunstâncias que as contextualizam.

De uma forma geral, no mundo ocidental, vivemos em sociedades culturalmente imaturas e desculpabilizantes. Uma boa parte das pessoas demite-se de pensar, escolher e participar, e actua como se a sua vida fosse uma espécie de cumprimento de um destino traçado por Deus ou pelo Estado, o pai, o patrão, o chefe ou o marido, mas sem soberania própria. Empresas e Estados comportam-se da mesma forma. Como se não tivessem autogovernação. Como se estivessem cativos ou reféns. Actuam como se as forças que os envolvem fossem de tal forma poderosas que nada pudessem fazer para mudar o seu rumo. Como um corpo à deriva na corrente do rio.

Não concordo com essa visão minimalista e redutora das nossas responsabilidades. Embora seja muito sensível à transferência de soberania das nossas vidas individuais e colectivas para instâncias que não controlamos, somos ainda muito capazes de ser senhores do nosso destino. Cada um de nós, enquanto indivíduo e colectivamente enquanto povo, continua, apesar de tudo, a ser soberano. Somos também o que queremos ser. Em grande medida, e levando em linha de conta as restrições da vida de cada um, somos nós que decidimos como comemos, dormimos, bebemos, treinamos, estudamos ou como trabalhamos, com quem fazemos tudo isso, onde fazemos e quando fazemos. Somos nós que decidimos entre as opções que temos. A nossa vida é essa resposta.

Claro que as desigualdades sociais são profundamente condicionadoras e em muitos casos são uma barreira intransponível.

Claro que os elevadores sociais não funcionam e que, geração após geração, os filhos das elites perpetuam o poder e as oportunidades, enquanto os filhos dos pobres perpetuam a miséria. Claro que o berço ainda faz toda a diferença quanto às oportunidades que cada um de nós tem na vida. Mas quando Barack Obama nasceu quais eram as probabilidades de ele, um cidadão negro, filho de migrante, chegar a presidente dos Estados Unidos da América?

Algumas das pessoas que ouço reclamarem com a vida e com as poucas alternativas ou condições que têm, na realidade lamentam-se também de não estarem disponíveis para pagar o alto preço que é necessário para atingir determinados patamares de competência e para se apossarem do seu próprio destino.

É claro que na maioria das geografias as pessoas ainda hoje nascem com demasiadas restrições ao desenvolvimento do seu potencial. Seja por razões de natureza religiosa, de gênero, classe, raça, idade, de deficiência, de opção sexual ou qualquer outra espécie, a igualdade de acesso às oportunidades continua a ser uma utopia. Mesmo nas nações mais desenvolvidas é comum as pessoas nascidas no interior e nos meios mais rurais terem menos oportunidades do que as nascidas no litoral e em meio urbano. Continua a ser tragicamente comum as mulheres terem menos oportunidades do que os homens. Mesmo na Europa mais desenvolvida, incompreensivelmente ainda hoje, as mulheres recebem menos do que os homens por trabalho igual.

Aceitando o argumento do relativismo das nossas capacidades face à natureza perversa e redutora do contexto económico, político e social em que as nossas vidas acontecem, permito-me achar que nas democracias liberais, e mesmo em alguns Estados totalitários, assiste-nos, enquanto cidadãos, a capacidade de tomar algumas decisões estruturantes que determinam (pelo menos em parte) o caminho das nossas vidas e das nossas comunidades.

A prática do taekwondo sugere-nos um nexo de causalidade entre o esforço e o resultado. Na medida em que não coloco a avaliação do desempenho no resultado, mas no caminho, limito consideravelmente a assimetria e a injustiça da diferença das variáveis de partida e coloco o mérito no caminho que o praticante foi capaz de trilhar com o que tinha. Por outras palavras, o praticante que não tem braços dispõe à partida de muito menos capacidades e, portanto, de condições do que o praticante que tem todos os membros. Porém, eu posso colocar o foco na evolução que ele consegue fazer, entre o seu estado inicial e o momento presente, e não na comparação entre as suas capacidades e as do Cristiano Ronaldo. Já conheci vários praticantes sem braços que jogavam melhor, mais rápido, com maior acutilância, alegria, velocidade e qualidade técnica do que os seus pares sem qualquer limitação física. O mesmo direi de praticantes com limitação motora ou cognitiva.

O método avalia o sucesso do caminho e não o ponto onde estou. Compara o ponto a que cheguei com o lugar de onde parti. Compara o que faço hoje com o que fazia ontem, a semana passada, o ano passado ou no dia em que comecei a treinar. Nesse sentido eu sou o resultado desse caminho. De tudo o que li, das conversas que tive, dos mestres que me ensinaram, das viagens que fiz, do que comi, dormi, bebi, treinei. Sou também bastante resultado dos erros, das derrotas, dos fracassos e sobretudo do que aprendi com eles.

태권도

«Bastante diferente da literatura comum sobre os mais complexos sistemas de treino, com planos físicos e psicológicos para vencer combates e competições, aqui debate-se o praticante e a vida dele. A vida toda. Neste livro irão ver a profundidade do nosso ser após ser tocado pelo taekwondo.»

Hugo Serrão, mestre e treinador olímpico de taekwondo

A prática do taekwondo fortalece, em simultâneo, as competências físicas, emocionais e sociais. Ao mesmo tempo que o praticante desenvolve a coordenação motora, o que lhe permite defender-se com maior facilidade, também trabalha a capacidade de gestão emocional, desenvolvendo técnicas que permitem ser mestre das suas emoções e reacções, e ainda mecanismos de cooperação com o grupo, crescendo com naturalidade em contacto e interacção com os demais.

Taekwondo: O Caminho dos Pés e das Mãos é um livro repleto de histórias, que demonstra como o taekwondo é como um sistema operativo. Na escola, na vida social ou nos negócios, a identidade do praticante é comum. Age, reage e comporta-se de um mesmo modo. O modo dos pés e das mãos.


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-874-5



9 789896 688745

Saúde e Bem-estar