



efdeportes.com

Lecturas: Educación Física y Deportes

ISSN 1514-3465

Entrevista a Carlos Reymer, instructor de taekwondo

Interview with Carlos Reymer, Taekwondo Instructor**Entrevista a Carlos Reymer, instrutor de taekwondo****Jesús Miguel Delgado Del Aguila**

tarmangani2088@outlook.com

Magíster y candidato a Doctor en Literatura Peruana y Latinoamericana
por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM)
Actualmente, cuenta con la calificación de investigador Concytec (Perú), nivel V
Cinturón negro de taekwondo, 2º DAN de la WTF, por la UNMSM
(Perú)

Recepción: 18/03/2024 - Aceptación: 23/05/2024

1ª Revisión: 14/05/2024 - 2ª Revisión: 17/05/2024



Documento accesible. Ley N° 26.653. WCAG 2.0



Esta obra está bajo licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Cita sugerida: Delgado Del Aguila, J.M. (2024). Entrevista a Carlos Reymer, Instructor de taekwondo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 29(315), 211-223.

<https://doi.org/10.46642/efd.v29i315.7514>

Resumen

Esta entrevista se realizó al instructor Carlos Reymer con la finalidad de que comentara cómo ha sido su formación en las artes marciales, su preparación técnica como competidor y representante de la selección peruana de taekwondo y su desempeño como instructor en alumnos de distintas edades. Con esta conversación, se logra obtener un conocimiento panorámico y biográfico del recorrido en la práctica y la enseñanza de este deporte.

Palabras clave: Taekwondo. Entrenamiento. Artes marciales.

Abstract

This interview was conducted with instructor Carlos Reymer in order for him to comment on his training in martial arts, his technical preparation as a competitor and representative of the Peruvian taekwondo team and his performance as an instructor with students of different ages. With this conversation, it is possible to obtain a panoramic and biographical knowledge of the journey in the practice and teaching of this sport.

Keywords: Taekwondo. Training. Martial Arts.

Resumo

Esta entrevista foi realizada ao instrutor Carlos Reymer para que este comentasse o seu treino em artes marciais, a sua preparação técnica como competidor e representante da equipa peruana de taekwondo e a sua prestação como instrutor com alunos de várias idades. Com esta conversa é possível obter um conhecimento panorâmico e biográfico do percurso na prática e ensino desta modalidade.

Unitermos: Taekwondo. Treinamento. Artes marciais.

Lecturas: Educación Física y Deportes, Vol. 29, Núm. 315, Ago. (2024)

Introducción

Perfil del entrevistado

Carlos Manuel Reymer Iquira nació el 16 de junio de 1988 en Lima (Perú). Desde los ocho años, empezó a practicar taekwondo, deporte que continuaría y que perfeccionaría al ingresar a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) para estudiar la carrera de Matemática, profesión que le fue de utilidad para dictar clases particulares a niños y adolescentes. Además de su gusto por los números, es posible apreciar su pasión por la educación. Más adelante, tuvo otro tipo de experiencias, como dedicarse a roles de despacho aéreo, instrucción y publicaciones del personal aeronáutico.

Durante todo ese tiempo, Carlos Reymer ya había participado en campeonatos que propiciaban la Federación Deportiva Peruana de Taekwondo (FDPTKD), algunos clubes afiliados y, recientemente, las Universiadas (juegos universitarios). A su vez, trabajó como profesor de taekwondo en instituciones preescolares con niños de 2 a 3 años, a quienes enseñó durante 10 años técnicas básicas que desarrollaban su psicomotricidad, su coordinación, su flexibilidad, su plasticidad y su fuerza. Estos centros educativos fueron la OMAPED (Barranco), el Kinder Santísima Cruz y el Nido BeeBee (San Borja).

Poco después y con mucha dedicación, Carlos Reymer llegó a pertenecer a la selección de taekwondo, debido a que alcanzó el primer puesto en la Campeonato Nacional Campeón de Campeones 2010 en la categoría *feather* avanzados (-68 kg), realizado en la capital del Perú, Lima. Como representante del país, ya no participó solo nacionalmente, sino también internacional, como lo hizo en la Copa DAEDO 2011, que se organizó en la ciudad de Cuenca (Ecuador), donde obtuvo el tercer puesto.

A la par, Carlos Reymer no dejó de trabajar como instructor de taekwondo; pero esta vez ya era para las Municipalidades Provinciales de La Perla (Callao) y Barranco, con un taller que dirigió por 8 años. De allí, consiguió que sus estudiantes lograran el primer puesto en distintos eventos, como en el Campeonato Nacional Copa La Amistad (2017), el Campeonato Nacional Joung Hye Seo Moon Ica (2017 y 2018), el Campeonato Internacional Open (2017), el Campeonato Nacional Mancora (2017 y 2018), el Campeonato Internacional Open (2018), el Campeonato Ranking Munis (2018), el Campeonato Copa Black Falcon (2018) y el Campeonato Nacional Copa La Amistad (2018). Otro cargo afín que ha tenido ha sido el de profesor en dos instituciones escolares: Santísima Cruz en San Miguel y John F. Kennedy en Carabayllo.

Actualmente, Carlos Reymer es 4º DAN de la World Taekwondo Federation (WTF), registrado con el código internacional 05319135. Además, se sigue especializando en cursos que imparte el Instituto Peruano del Deporte (IPD), como el que recibió el 2020 como gestor deportivo de actividades físicas en espacios públicos. Asimismo, es necesario recalcar que una de las habilidades que ha adquirido con todas estas experiencias es la de elaborar planes de trabajo para la formación de futuros atletas de alto rendimiento. Es por eso que su dedicación a la enseñanza se mantiene y se perfecciona. Hoy en día, asume la función de vicepresidente, además de dirigir el comando técnico de la Asociación El Último Dragón, club de taekwondo.

Por todo este legado que ha construido Carlos Reymer en poco tiempo, fue propicio realizarle una entrevista con ocho preguntas, cuya primera aparición fue de modo audiovisual a través de YouTube y que luego se transcribiría para que saliera publicada como material de lectura. La conversación que se concretó el 4 de julio de 2021 vía Zoom fue amena, puesto que el respeto mutuo y nuestra amistad perduran desde que nos conocimos en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos a inicios del 2007, año en el que empecé mis estudios de pregrado en Literatura. Ambos aprovechamos para que el diálogo se expusiera beneficiosamente en torno a algunos aspectos inquietantes y motivadores del taekwondo que eran desconocidos en parte para mí. Uno de ellos fue la amplia experiencia que él aún sigue extrayendo como instructor, al igual que aquella que ha obtenido como competidor y exponente de la selección peruana. Asimismo, en este intercambio de palabras, fue notoria la pasión que siente Carlos Reymer por esta arte marcial, ya que de no haberla tenido de esa manera y con ese entusiasmo no habría dedicado tantos años de su vida en practicarla, perfeccionarla y dejar su instintivo personal.

Entrevista

¿Cómo empezó tu gusto por las artes marciales y el taekwondo?

Quien les habla ha sido un chico como todos nosotros, que hemos comenzado desde pequeño con los videos de las artes marciales, Bruce Lee y todo eso.

Figura 1. *Carlos Reymer realizan su técnica Tuio Yop Chagui*



Fuente: Biblioteca personal del entrevistado Carlos Reymer

Pero también en el colegio había bastante *bullying*. Entonces, mis padres comenzaron a interesarse en que yo me pudiera defender, y optaron por inscribirme en un taller de verano en el Instituto Peruano del Deporte (IPD) para practicar un deporte -artes marciales-. Allí, encontramos taekwondo. Y, felizmente, justo encontré a uno de los mejores maestros que he podido tener en esta vida: el profesor de taekwondo Francisco Ñufló, que también es entrenador de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y de la selección peruana. Él me formó desde los ocho años en el IPD. Y, desde ahí, lo he continuado hasta la universidad; y, luego, lo he seguido hasta llegar a la selección.

¿Cómo fue tu preparación desde la infancia?

Sí, como te explicaba, yo comencé en el Instituto Peruano del Deporte (IPD), acá en Carabayllo (Lima), que es un distrito muy populoso, donde se buscaba la masificación y que todos hicieran deporte para disminuir la delincuencia y todo eso. Comencé entrenando como cualquier niño de cono: con zapatillas, con buzo y con polito. Entrenábamos en el pasto.

Había poco material: era casi inexistente. Pero, practicábamos con bastante empeño, porque era un deporte muy novedoso en ese tiempo. No había mucho taekwondo. No se conocía. Más se conocía el karate. Sin embargo, el taekwondo era mucho más llamativo, porque sus ejercicios eran más de movilidad. Nos movíamos, hacíamos juegos y combates con unos protectores medio raros, los cuales nosotros veíamos que se usaban en el pecho. Si los ves en los videos de las competencias, a estos se los llama "petos", que utilizamos para campeonatos.

Era muy divertido. Era bastante ameno. Y -como te decía- era masivo. Yo tenía bastantes compañeros. Y, de ahí, nació el gusto por ese deporte, a pesar de que yo también practicaba otros deportes, como el fútbol, el básquet, la natación. No obstante, el taekwondo fue el que más me motivaba, el que más me llamó la atención y el que más me dio ganas de continuar a otro nivel.

Figura 2. *Carlos Reymer con el profesor Francisco Ñuflo, 6° DAN, en un campeonato de taekwondo*



Fuente: Biblioteca personal del entrevistado Carlos Reymer

Desde pequeño, trataba de entrenar lo más que podía, asistiendo a todas las clases. Aparte, trataba de cumplir con toda mi etapa escolar para que, apenas terminara mis tareas, me fuera automáticamente a entrenar todo lo que pudiera. No faltaba a las clases.

¿Cómo cambia tu preparación en el taekwondo cuando dejas la etapa infantil y escolar para pasar a una formación universitaria, sabiendo que tenías que cumplir con los horarios y las evaluaciones de la carrera de Matemática? ¿Hay una intensificación y una mejoría en tu rendimiento físico?

Una de las herramientas del taekwondo es la preparación psicológica. Esta arte marcial te enseña a no rendirte. Y, en ese ámbito, sí yo tenía bastantes deficiencias. No era uno de los mejores que peleaban entre mis compañeros. No sobresalía en lo competitivo. Pero el taekwondo me enseñaba a poder seguir, intentarlo nuevamente y entrenar más duro. Entonces, yo continué entrenando.

Ante el cambio de Gobierno en ese tiempo, se acabó la etapa de entrenamiento de taekwondo que impartía el Instituto Peruano del Deporte (IPD). Ya no hubo más IPD. Entonces, tuve que seguir al profesor Francisco Ñuflo hasta la universidad San Marcos. Iba a entrenar allí como si yo fuera un universitario; pero yo, en realidad, tenía 10 años en ese tiempo y entrenaba duro con la selección de universitaria.

Y, como sabes, lo que buscaba la instancia del IPD era masificar el taekwondo, por lo que los ejercicios eran más divertidos, más o menos. Resultó ser muy diferente de los entrenamientos universitarios, que eran

mayormente competitividad. Allí se trataba de ir a los campeonatos interuniversitarios, así como entrenar solamente para sacar una medalla o un logro por tu universidad. Entonces, los entrenamientos eran distintos: eran más fuertes. Y -como te decía- yo era el más pequeño de todos, a diferencia de la gente que había allí, que eran mayores de 17 años: 20, hasta 25 y 30 años. Todos tenían esa edad. Yo era el menor, y recibía todas las patadas y los golpes de ellos, y así aprendía. Aprendí a ser más resistente, a no quedarme, a saber qué es una patada o un golpe de una persona y a poder responder ante una agresión.

Poco a poco, me fui adaptando a ese ritmo de entrenamiento, hasta que llegó la etapa en la que tuve que prepararme para ingresar a la universidad, así que tuve que dejar el taekwondo por uno o dos años prácticamente para poder postular a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM). Apenas ingresé, automáticamente fui al día siguiente a seguir entrenando en la academia de la San Marcos. Y, justo a la semana que ingresé, pude irme con la selección de taekwondo de la San Marcos a los primeros Juegos Universitarios que fueron en Trujillo. Tuve la oportunidad de participar ahí en el 2006. Y así comencé con todo lo que fue mi carrera competitiva de alto rendimiento. Comencé con los campeonatos fuertes. Gané en mi primer campeonato. Y, de allí en adelante, todo fue solamente entrenamiento duro de competencia hasta llegar a un nivel. Como ya tenía seguro mis estudios universitarios, podía darme el tiempo de estudiar en la universidad y solamente dedicarme al entrenamiento competitivo en la San Marcos para poder postular a un cupo de la selección.

Alcanzaste un cupo para pertenecer a la selección nacional de taekwondo estando en la universidad. ¿Cómo fue tu preparación allí? ¿Cómo lograste organizar tus horarios y desarrollarte en esta parte competitiva?

Bueno, como te expliqué, en el taekwondo, el profesor Francisco Ñuflo me enseñó a ser persistente, a no quedarme ni a rendirme. Entrar a la selección no fue nada fácil; peor aún que yo era uno de los pequeños - como te dije- y que no era muy bueno en los combates.

Tuve que seguir entrenando bastante. No solamente tuve que entrenar, sino que tenía que ir a los campeonatos. Yo comencé a ir a todos los campeonatos posibles y a todos los combates amistosos que había con otras universidades u otras instituciones. Yo no me perdía ninguna pelea, porque quería ganar más experiencia. Y esa experiencia sería la que me llevó a poder postular a la selección peruana. Lo que te lleva a un alto rendimiento en sí no es mucho el entrenamiento, es decir, no solamente el entrenamiento físico, sino que también hay que ir a los campeonatos. Hay que ganar experiencia. Perdiendo bastante es como uno va a ganar experiencia -la "maña"- para poder hacer unos buenos combates.

Cuando estaba en la universidad, yo iba desde temprano. Desde las 6 de la mañana, ya estaba allí. Salía de mis clases al mediodía. Almorzaba en mi universidad. Me pasaba al entrenamiento, que era desde las 4 hasta las 6 de la tarde. Desde las 6 de la tarde hasta las 8 -que era la hora en la que comenzaba el siguiente entrenamiento-, me iba a trotar alrededor de la San Marcos. Hacía trabajo físico y también, a veces, me ponía a entrenar otras artes marciales que había en la universidad, como kung-fu y karate. Y esperaba que comenzara el turno de las 8 de la noche para hacer mi segundo horario en la noche, de 8 a 10. Y nos quedábamos hasta las 10 u 11 de la noche. Y, de ahí, nuevamente me regresaba a mi hogar. Al

día siguiente, era lo mismo: todos los días, de lunes a viernes. Ese era mi ritmo de estudio y de entrenamiento.

Los sábados y los domingos eran los toques, a los que a veces me invitaban. Ya tantas veces que uno competía que se iba volviendo un poquito más conocido. Te invitan a las academias para que tengas unos combates con sus alumnos para que ellos puedan ganar esa experiencia que tú también estás ganando. Entonces, yo también tenía esos beneficios de ganar experiencia. Y ellos también ganaban esa experiencia conmigo. Y todos ganábamos.

El taekwondo es una familia muy bonita con bastantes personas, con las cuales tienes que relacionarte. No solamente es pelear, sino que hay que relacionarse. Hay que tener bastantes amistades.

Con toda esta experiencia que has tenido al pertenecer a un grupo universitario de taekwondo y, a la vez, a la selección nacional, ¿cómo vas perfeccionando tu nivel de pelea y tu estilo a lo largo del tiempo?

Como te explicaba, el taekwondo no es solamente aprender a patear, golpear, correr, hacer físico, sino es ser muy persistente. Se entrena bastante la psicología deportiva. El "cincuenta por ciento" está en tu capacidad física; y el otro cincuenta por ciento, en tu capacidad psicológica. Tienes que ser muy persistente. No debes rendirte, aunque te hayan roto un diente o te hayan roto los dedos de las manos, que me ha pasado. Una vez me patearon en el cuello, y me dolió bastante. Estuve un poco grave por eso; sin embargo, aun así, seguí entrenando.

Ya cuando uno llega a la selección peruana, ese entrenamiento solamente es enfocado a lo competitivo. Todos los entrenamientos son físicos y de competencia. Son puros combates, que te enseñan más como unos artilugios para poder desarrollar mejor tu combate. Tratan de tenerte todos los días en régimen estricto de entrenamiento de combate y peleas, porque yo entré a la selección en modalidad de combate; o sea, para pelear.

En la selección nacional de taekwondo, hay dos modalidades. Una es de *poomsae*, que es de danza, y la otra es de combate. En combate, fue en lo que más me especialicé.

Al entrar a la selección, yo entrenaba físico y combates, siempre combates. Conforme va transcurriendo el tiempo, uno ya va teniendo sus fortalezas; por ejemplo, cada uno tiene diferentes fortalezas y también diferentes debilidades: unos son más altos; otros, más bajos; otros, más fuertes; otros, más livianos; otros, más rápidos; otros patean con bastantes giros, porque son muy sueltos y muy elásticos; otros no son tan elásticos. Pero cada uno tiene una fortaleza. En mi caso, yo veía que mi fortaleza era lo táctico. Me enfocaba más en pelear bien y tratar de armar una buena estrategia en combate, que no se aprende entrenando, sino con la experiencia en los combates.

¿Cómo es llevar todo ese conocimiento que has adquirido a la enseñanza del taekwondo? En este caso, has tenido experiencia con personas de distintas edades; pero, actualmente, estás

desempeñándote en el ámbito escolar. ¿Cómo es enseñar en ese nivel y qué estrategias empleas?

Bueno, como todo universitario, las instituciones educativas nos dan las oportunidades de enseñar. En mi caso, yo ingresé a la Universidad San Marcos a la carrera de Matemática. Y aproveché en enseñar este curso en academias y colegios; luego, de manera particular, según cada nivel: a chicos preuniversitarios, a chicos de Educación Secundaria y a chicos de Educación Primaria.

Sin embargo, cuando uno tiene fascinación hacia algo, aquello que a uno le nace, aprovecha. Eso me ocurrió con el taekwondo. Aproveché que lo sabía para ir a las distintas instituciones de taekwondo y ver cómo enseñaba cada profesor, porque cada profesor tiene una cierta manera de enseñanza. Y, como eran ya mis amigos, yo los visitaba para poder aprender de ellos.

También, veía cómo enseñaban algunos profesores a los niños, cómo enseñaban a los jóvenes y cómo enseñaban a los adultos. Y empezaba a tener una visión a partir de las enseñanzas de mi maestro y de otros profesores. Todo eso yo lo adapté a mi estilo, y comencé a enseñar taekwondo primeramente a niños de Educación Inicial, siendo muy joven. Me costó bastante. Fue la parte más difícil de la enseñanza: el tratar de enseñar a niños de Inicial.

Una vez que dominas la enseñanza a nivel Inicial, lo demás es similar, pero un poco más liviano. Ya no tienes tanta presión. Obviamente, enseñar taekwondo para un nivel competitivo de combate es totalmente distinto de hacerlo para un nivel de Inicial. Tienes que ver qué es lo que vas a enseñar, ver tu plan de trabajo de lo que vas a hacer en el año, ¿cómo le vas a enseñar a un niño? Es como decirle: "Sabes, tienes que patear acá, hacer una patada de frente, frontal, con salto, un giro". ¿Cómo se lo dices?

Los niños no ven el taekwondo como una competencia, sino como una distracción, algo ameno. Por eso, un profesor debe transformar el entrenamiento a juegos. Por ejemplo, si tienes que hacer trotar a los niños durante el entrenamiento físico, no le vas a decir: "Corre. Trota cinco minutos y después vienes para acá". Más bien, le tienes que decir: "Vamos a jugar: tienes que correr, y yo te alcanzo".

Todo lo que es un trabajo físico normal debe cambiarse a juegos. Cuando un maestro quiere lograr el estiramiento al máximo de los niños, tampoco les puede decir: "Estira. Esfuérzate. Haz que tus piernas lleguen hasta el piso". Más bien, debe decirles: "Vamos a hacer estiramiento de mariposa. Las maripositas se mueven así". Por ejemplo, para lograr que los niños realicen el estiramiento al máximo, el *split*, yo les digo: "Vamos a hacer el estiramiento chicle". Y, con ello, los niños creen que son unos chicles, y empiezan a estirarse.

Si yo les digo a los niños: "Vamos a patear la paleta", eso no funciona. Más bien, ellos quieren moverse. Se debe hacer que se muevan, que corran, que pateen la paleta, y luego los alcanzas. Todo es trabajo de juegos: transformar el entrenamiento a juegos.

Mientras más experiencia tengas, es más fácil manejar los grupos. Eso ocurre en nivel de Primaria cuando se manejan grupos grandes. En cambio, en el nivel de Secundaria, es un poco más difícil, porque el

maestro debe captar la atención de los chicos. En ese caso, debe tratar de hacer algo más movido para ellos, como entrenamiento de técnicas de giros y combates. También, se debe tratar de enseñarles las limitaciones del cuerpo. Uno no va a decirles: "Vamos a patear, y lo puedes hacer contra cualquier persona". No, hay que enseñarles cuáles son las limitaciones, ya que una patada puede causar daño. No se debe jugar con las artes marciales. Son solamente para tu formación física y para defenderte más adelante, de repente. Pero lo principal es para tu formación física.

El taekwondo es un deporte de movilidad, bastante movimiento y canalización de energía. Y eso es lo que buscan los colegios: un deporte con el cual los chicos puedan soltar esa energía que tienen controlada, aparte de que es un deporte muy llamativo. Ahora, ya más del "cincuenta por ciento" de los colegios privados tiene artes marciales, porque ahí los chicos canalizan sus energías y las botan: patean, corren, saltan.

Muchas personas ya se han dado cuenta -además de que se ha demostrado- de que este deporte es un bien para todos los ámbitos: para los niveles Inicial, Primaria, Secundaria y universitario. Ayuda bastante a concentrarse para poder tener una buena visión en su carrera; después, ya cuando tienes trabajo, también: para poder expulsar esa energía y ese estrés. El taekwondo es muy útil para eso; incluso, las Fuerzas Armadas tienen artes marciales desde antaño. Ellos las llevan para el entrenamiento de defensa, y así - como te digo.

Es común escuchar comentarios que descalifican el propósito de las artes marciales; sobre todo, en muchos padres de familia o personas que desconocen sobre el tema. Por ejemplo, creen que es una práctica violenta o que resulta ser un distractor para un estudiante. Sin embargo, un practicante de taekwondo podría asegurar que esa visión es errónea, debido a que son muchos los beneficios que él adquiere en el transcurso de su constante entrenamiento. Con ello, según tu experiencia, ¿cómo has visto que influye la preparación física del taekwondo en los distintos ámbitos de la vida?

El taekwondo en sí es un deporte muy completo. Tiene dos partes muy completas. Una es el arte marcial; y la otra, la parte deportiva.

En el ámbito marcial, el taekwondo te ofrece disciplina. Tienes que ser muy disciplinado para practicar taekwondo. El maestro te enseña con bastante disciplina. Y eso hace que tú te vayas acostumbrando a las reglas: a que debes entrar, saludar, estar bien vestido, pararte bien, dar todo de ti. Esto siempre se debe hacer con disciplina y respeto hacia la otra persona, como cuando vas a saludar al compañero, al maestro, a los padres o a la bandera; igualmente, a la hora de despedirte. Entonces, es el respeto, la disciplina, la lealtad.

Cuando tu formación en taekwondo se encuentra desde cero, tu maestro será como un segundo padre para ti. Te inculcarán el respeto. Además, el deporte te dará bastante autoestima, porque te enseñarán a que si de repente te caes podrás levantarte. Todos caemos, pero hay que levantarnos. Y nos levantamos para ser más fuertes: no para ser más débiles. Nos levantamos para ser más fuertes.

En el ámbito deportivo, el taekwondo es espectacular, porque es un deporte anaeróbico que te ayuda a mejorar la capacidad pulmonar. En este caso, el COVID-19 ataca bastante tu sistema. Sin embargo, mayormente, los taekwondistas tenemos ya como una pequeña preparación, una defensa mayor ante las enfermedades. ¿Y quién no quiere tener más salud que otros?

El taekwondo te ayuda en la preparación física, la elasticidad, lo psicomotriz y la coordinación. El *poomsae* tiene mucha coordinación; porque, para ejecutarlo, tienes que mentalizar todo tu espacio hacia todos lados. No solamente es practicar hacia adelante, sino que tienes que saber qué hay atrás, a la derecha, a la izquierda y a todos esos lados.

El taekwondo trata de llevarte a un nivel físico bastante elevado. Para eso, no necesitas pertenecer a la selección nacional. Ya, desde los ámbitos básicos, el taekwondo te ayuda bastante. Los padres que ven un entrenamiento de taekwondo, al mes, se van a dar cuenta de que su hijo sufre bastantes cambios: corre más, salta más, le gusta moverse más, es más respetuoso, se acuerda de saludar y de despedirse; o sea, el cambio es para mejor. Uno puede darse cuenta de ello cuando el chico cae derrotado en un campeonato - digamos que sea su primera derrota-. Puede haber perdido, pero no se quedará triste. Es ahí donde podemos ver cómo ha evolucionado. Él sabe que para ganar la próxima vez debe entrenar más. Se queda con esas ganas de prepararse más para ser mejor, como si tuviera una revancha pendiente. Esa actitud se debe inculcar no solamente en el taekwondo, sino también en las escuelas.

Yo creo que debería masificarse más este deporte, porque te enseña bastante. Y, a mí, me ha ayudado bastante: de salir de la parte más peligrosa de Carabayllo para tener una formación correcta (ayudado por mis padres obviamente).

Además, el taekwondo me llevaba a tener buenas amistades. Gracias a este deporte, he tenido muchas buenas amistades. Un taekwondista no se rodea de amistades negativas; al contrario, cuenta con amistades positivas. He tenido amistades no solamente nacionales, sino internacionales. Tengo amigos en el extranjero; incluso, amigos fuera de Lima.

En un ámbito más competitivo, uno cuando es deportista tiene beneficios. De repente, como tal, puedes tener estudios asegurados. Aquí en el Perú un deportista nacional tiene ingreso directo a las universidades. Puede estudiar cualquier carrera. Todo taekwondista competitivo es profesional, y se le "abre las puertas". El deporte "abre esas puertas".

Aparte de los beneficios del taekwondo que acabas de mencionar, ¿qué recomendarías a los ciudadanos que desconocen este deporte para que inicien con su respectiva práctica? ¿Existirá algún tipo de limitación para que lo realicen, como la edad, las enfermedades o alguna complicación?

Me has hecho recordar muchas anécdotas. Una de ellas es cuando yo dictaba en el Centro de Alto Rendimiento Deportivo de la Villa Deportiva Regional del Callao. Yo enseñaba en un segundo piso. Era un ambiente gigantesco. Y, al costado, había un grupo de adultos mayores que practicaba taichí.

Siempre que ellos salían de sus clases escuchaban los gritos de los combates de mis alumnos, hasta que una vez una señora de ese grupo de taichí se me acercó y me preguntó si podía entrenar taekwondo, aunque sea algo. Yo acepté. Le dije: "Ingrese y entrene todo lo que usted pueda. Y, si puede esforzarse toda la clase, sería excelente. Le va a ayudar bastante". Dicho esto, entró, entrenó, compitió en *poomsae* (en formas) y llegó hasta cinturón avanzado. Fue notable la evolución de esta señora -una señora de más de 70 años-, que empezó el taekwondo desde cero, y ya después se volvió parte de su vida. Y, a partir de ese momento, comenzaron a llegar a mis clases bastantes señores (adultos mayores) a que yo les enseñara.

También, una vez tuve la oportunidad de dictar en un verano en una Municipalidad. Y allí se me acercó una madre de familia para que yo le dictara a una niña con discapacidades. Yo le dije: "Si tiene las ganas, que ingrese y que pruebe". Ingresó. Le gustó mi clase, e igual: comenzó a traer a sus amigos también. Y, de ahí, fue que nació que yo también enseñara en la OMAPED (Oficina Municipal de la Persona con Discapacidad), que era para chicos con habilidades especiales. Comencé a enseñar allí. Y, ahora, ya tengo bastante experiencia enseñándoles a ellos. Y, también, el avance es notorio; o sea, es un cambio que te da gusto ver como profesor cómo mejora la gente.

Hay personas que lamentablemente creen saber por lo que ven en la televisión. Piensan que saben, pero no saben. Tienen que ir, padres, ustedes, personas curiosas, que están indecisas o que piensan que el taekwondo es un deporte de contacto, que es algo como se ve en la televisión. Vayan, prueben, practiquen un mes, y vean la diferencia. Y les apuesto que van a tener otro pensamiento de este deporte. Practiquen. No solamente hablo del taekwondo. Puede ser cualquier otra arte marcial o cualquier otro deporte.

No hablen del deporte, sino vayan y practiquen un mes por lo menos. Practiquen el deporte que deseen, y recién den sus conclusiones. No estigmaticen el arte marcial como un deporte agresivo, cuando no lo es. El taekwondo es un deporte muy formativo, y lo pueden comenzar desde los más pequeños hasta los mayores, los adultos mayores. No hay ninguna discriminación en el taekwondo. Todos podemos hacerlo.

Conclusiones

De esta manera, doy por finalizada la transcripción de esta entrevista. Y aprovecho la oportunidad para mostrar una vez más mis agradecimientos públicos a mi amigo Carlos Reymer, quien en este instante debe estar pensando en una dinámica entretenida con la cual captar la atención y el continuo interés de sus alumnos por seguir practicando esta arte marcial que nos unió en su debido momento en nuestra casa de estudios.

Con todo lo expresado en esta conversación, el lector de este manuscrito solo conservará la experiencia sintetizada e imaginada de este taekwondista que reside en la capital del Perú, quien tuvo los objetivos claros de lo que quería ser en esta vida. Su recorrido por distintas áreas y trabajos lograron que él adquiriera un mayor conocimiento que no deja de impartir y perfeccionar. Al parecer, no abandonará esta inspiradora vocación hasta el final de sus días.

Referencias

Delgado Del Aguila, J.M. (2021). Entrevista a Carlos Reymer, instructor de alto rendimiento de taekwondo (4/7/2021). *YouTube*. <https://youtu.be/T23aCEcrLJw>

Lecturas: Educación Física y Deportes, Vol. 29, Núm. 315, Ago. (2024)