



Revista Difusiones, ISSN 2314-1662, Núm. 26, 2(1) enero-julio 2024, pp 91-98
Fecha de recepción: 28-05-2024. Fecha de aceptación: 04/06/2024

El taekwondo y la gimnasia artística: dos deportes que buscan el efecto sorpresivo. Entrevista a Diego Torrealva

Jesús Miguel Delgado Del Aguila¹ tarmangani2088@outlook.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2633-8101>
Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú

¹ Magíster y candidato a doctor en Literatura Peruana y Latinoamericana por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Ha ejercido la docencia en institutos y universidades nacionales. También se ha desempeñado como corrector de textos y jefe editor. Ha sido dos veces becario. Actualmente, cuenta con la calificación de investigador Concytec (Perú), nivel V; anteriormente, la de investigador Conacyt (El Salvador). Su línea de investigación es la narrativa, la teoría literaria, la creación literaria, el cine y los ensayos. Ha publicado reseñas, artículos, entrevistas, notas y cuentos en revistas indexadas nacionales e internacionales; entre las cuales, muchas de ellas están indexadas en Web Of Science, SciELO y Scopus. De igual modo, tiene una participación constante en congresos nacionales e internacionales y asistencia a eventos académicos. Entre otros desempeños, es cinturón negro de taekwondo, 2.º DAN de la WTF, por la UNMSM, registrado con el código internacional 05940056, campeón nacional y universitario con múltiples participaciones en campeonatos en Perú, así como también cuenta con la experiencia de enseñanza dirigida a niños y adolescentes.

Fotografía de portada tomada de

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=4825421450827796&set=pb.100000799659512.-2207520000&type=3>

Publicada el 2/03/2022.

Entrevista a Diego Fernando Torrealva Sepúlveda, practicante de gimnasia artística y taekwondo

Diego Fernando Torrealva Sepúlveda nació el 19 de enero de 1992 en el distrito de La Victoria (Lima, Perú). Estudió Contabilidad en la Universidad San Martín de Porres y Educación Física en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Empezó su práctica del taekwondo en Car Perú desde los 13 años, la cual continuó hasta alcanzar el segundo dan en su casa de estudios. Actualmente, practica taekwondo y ha sido campeón nacional en varias oportunidades. A sus entrenamientos, ha añadido el aprendizaje de la gimnasia artística y ha dictado clases de fitness de combate (e-fight) en múltiples gimnasios. Asimismo, ha impartido sesiones de taekwondo en Vip Gym Perú, Car Perú, así como aprovecha en instruir a los jóvenes que integran la selección de taekwondo de la universidad San Marcos.

Esta entrevista se hizo de forma audiovisual el 9 de julio de 2021.

- ¿Cómo empieza tu interés por el taekwondo?

- Bueno, mi interés por el taekwondo empieza desde muy niño. Yo practicaba innumerables deportes: natación, fútbol, básquet; es decir, los típicos. Pero, a la par, estaba muy inmiscuido en los temas de artes marciales por el mismo contexto, del cual veía programas, como los Power Rangers o Dragon Ball, que son del género de peleas y de combates. Entonces, yo me sentía muy atraído por eso. Y eso es lo que me inclinó básicamente a practicar taekwondo. Para mí, esta fue mi influencia para poder practicar taekwondo. Al ver las piruetas, los movimientos y las destrezas que cada uno de estos héroes tenía, yo me dije: “Yo también quiero aprender eso. Y quiero mejorar”. Y, básicamente, fue así como descubrí el taekwondo. Y, una vez que lo probé, me encantó.

- ¿Puedes explicarnos en qué consiste esta arte marcial y qué modalidades existen?

- En verdad, esta arte marcial tiene una historia muy extensa. Tiene su origen en Corea. Es un arte marcial coreano. Su base y su fuente principal fue un arte marcial tradicional que se conoció como el taekkyon. Y, de ahí, deriva el taekwondo ya con la historia del General Choi, que le da el nombre como tal.

Si lo explicamos con mayor detalle, el taekwondo quiere decir (traducido): “El camino de los pies y las manos”. Quiere decir que expresa la destreza o la habilidad que tenemos con los pies y las manos, pero con el fin de aprovecharlo de manera correcta, y alcanzar la perfección de ambos miembros: de los pies y de las manos.

Y, con respecto a las modalidades que hay, actualmente en el taekwondo hay tres modalidades específicamente si nos basamos en el tema deportivo. En el tema deportivo, tenemos el kyorugi, que es el combate. Tenemos el poomsae, que es la danza. Y tenemos una nueva modalidad que ha salido hace poco, que es el freestyle. Este último involucra

todos los movimientos. Tú puedes inventar, crear, añadir e, incluso, complementar con otras disciplinas, como la gimnasia, el ballet o la danza. Entonces, el freestyle es básicamente una creación de lo que tú te puedas imaginar básicamente. Esas son las tres modalidades: el kyorugui, el poomsae y el freestyle. Son las que actualmente se están dando en el ámbito deportivo si hablamos del taekwondo.

- El taekwondo en sí es llamativo. Sorprende cómo una persona puede lanzar patadas a una altura que supera el metro y medio; más aún, si estas son realizadas con giros o saltos. Frente a ello, ¿de qué depende que el practicante logre efectuar este tipo de técnicas que sorprenden?

- Claro, sí, el taekwondo es muy llamativo justamente por eso: por la espectacularidad de las patadas que se realizan, por la forma de sus patadas, por la altura y por la precisión que estas tienen. Para desarrollar todo esto, en realidad, son años de entrenamiento. Se tiene que trabajar diversos factores, como la flexibilidad, la fuerza y la velocidad. Entonces, no es sencillo alcanzar tal nivel. Obviamente, sí se puede llegar con mucho trabajo.

Lo más importante para cualquier deporte —no solo para el taekwondo— son la preparación y el acondicionamiento físico. Entonces, para lograr esas patadas, yo creo que se parte de eso: una buena preparación física, un buen acondicionamiento y una buena base técnica para poder realizar tales hazañas, porque prácticamente son hazañas que tú logras a través de los años. Y, cada vez que las realizas, te sientes muy bien, e inspiras también a muchos a querer practicar el deporte. Básicamente, yo practiqué taekwondo por inspiración al ver a otros. Miré cómo hacían las patadas y cómo saltaban. Y, básicamente, eso inspira a otras personas a querer practicarlo. Eso es lo bonito del taekwondo.

- Como un ejemplo adicional, quería comentarte que muchas veces llama la atención cómo en la parte de poomsae se realiza la patada yop chagui, que es muy diferente del yop chagui que se puede hacer quizá en la parte competitiva o en un entrenamiento. Y, para realizar esta técnica de esa manera como se hace para el poomsae, se toman muchas horas de práctica, muchas repeticiones y muchos estiramientos. Por otro lado, para pasar a la siguiente pregunta, te quería comentar que existen competidores a nivel internacional que se destacan por la variedad de estilos de combate que realizan. Sorprenden por la cantidad de giros y saltos que efectúan durante una batalla. Últimamente, a ese estilo de pelea se lo ha considerado como la old school. Algunos de los representantes de esta modalidad de lucha son el turco Servet Tazegul, el británico Aaron Cook, el alemán Levent Tuncat y el dominicano Gabriel Mercedes. Sin embargo, la mayoría de competidores optan por un estilo ajeno a lo artístico por preferir ganar la pelea sin importar la forma. Frente a ello, ¿consideras que las patadas llamativas y artísticas es lo último que se utiliza durante un combate?

- La verdad es que esa es una pregunta muy buena. A ver. Primero, hay que recordar dos etapas antes de responder a esa pregunta. A una de estas etapas la podemos llamar la old school; y a la otra, la etapa actual. ¿Cómo ha variado el taekwondo en ese aspecto; es decir, el taekwondo como deporte olímpico y no como arte marcial? Ha cambiado.

Antes, en lo que se llama la old school, no existían los petos electrónicos ni los cascos electrónicos ni las empuñaderas electrónicas. Básicamente, estos se desarrollaron como mejoramiento del deporte; sin embargo, lo que generó fue que se perdiera esa espectacularidad que antes llamaba la atención. Quizás, antes las patadas eran muy rápidas, muy fuertes, con más combinaciones, giros y patadas a la cara, porque se requería realizar un nocaut o un impacto demasiado fuerte para que los jueces lo consideraran como punto.

Sin embargo, ahora con esta evolución del marcador electrónico, ya se ha perdido eso, porque basta que la empuñadera contacte con el peto o con el casco, y ya te dan el punto. Entonces, si lo vemos deportivamente, ¿qué es lo que trabajan los entrenadores actualmente? Simplemente, buscan una forma para marcar el punto. Ya no interesa tanto la espectacularidad de hacer los giros, una patada muy alta y más combinaciones, sino que basta con cuidarse y marcar el punto, que es lo que denominamos “efectividad” en el mundo del deporte.

Por lo tanto, si lo ponemos en el caso del fútbol, ocurre lo mismo. Basta hacer la comparación: ¿de qué sirve jugar bonito, si no vamos a marcar goles? Es lo mismo en el taekwondo: ¿de qué sirve hacer giros o patear a eso, si no vamos a marcar los puntos? Por eso, es que se ha variado el método de enseñanza antiguo con el actual.

Personalmente, yo sigo creyendo que el método antiguo o el de la old school, tal como se lo denomina, es el mejor, porque va más asemejado a lo que era el arte marcial tradicional, el taekwondo.

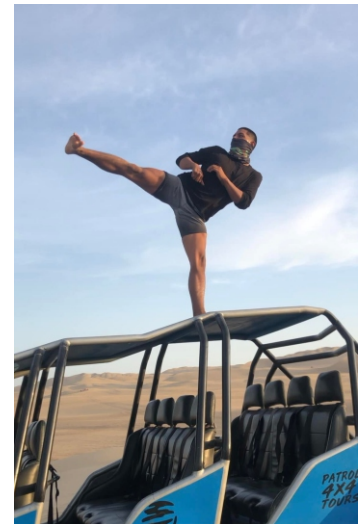
Ahora, se ha tergiversado por el tema deportivo, y simplemente buscan marcar el punto. Ya no importa la contundencia ni la defensa personal. Ya no importa eso. Simplemente, consiste en marcar el punto y ganar. Entonces, ahí tenemos muy buenos representantes, como tú los mencionaste, el turco Servet Tazegul —que también ha sido un ídolo mío—, el británico Aaron Cook y el dominicano Gabriel Mercedes —que hizo una hazaña en la final de Beijing en el 2008 contra el mexicano Guillermo Pérez; él como representante de Latinoamérica fue excelente.

Ahora, ya no hay muchos que peleen con ese mismo estilo (el estilo antiguo). Ya no hay. Ya no existen. Ahora simplemente son la patadita espada (de levantar la pierna). Y, por eso, es que se trabaja bastante en ese aspecto ahora. Más se desarrolla la flexibilidad y tu manejo de control de piernas. Eso se da con el trabajo de la cavidad curso femoral del fortalecimiento de la cadera.

Bueno, eso sería. Yo personalmente sigo enseñando el taekwondo antiguo, pero también complemento con los nuevos métodos de enseñanza para no perder un poquito el estilo deportivo actual.



Fuente: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=7487546617948586&set=pb.100000799659512.-2207520000&type=3>



Fuente: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=4893295330707074&set=pb.100000799659512.-2207520000&type=3>

- A fines de los ochenta, hubo una exhibición llamativa de taekwondo en los Juegos Olímpicos de Seúl (Corea del Sur), que posteriormente fue reutilizada y perfeccionada por una agrupación de taekwondo denominada Korean Tigers. Esta se conformaba por distintos practicantes que se dedicaban a hacer exhibiciones a través de rompimientos de maderas. Lo que llamaba más la atención era su forma cómo lo hacían, puesto que no utilizaban las técnicas tradicionales, sino que empleaban movimientos de gimnasia artística, como los backflips (volteretas) o las patadas denominadas 720 (dos giros en el aire). Frente a ello, ¿consideras que el taekwondo se hace más completo al incorporar otro tipo de deportes?

- Claro, cuando se presentó el taekwondo en las olimpiadas por primera vez, fue en Seúl 88. Y, como Corea fue sede justamente, no tuvo mejor idea que llevar a todo su arsenal, a todos sus mejores deportistas: una selección inmensa. Creo que fueron más de 5000 practicantes. Ellos hicieron una exhibición increíble. Ante ello, ellos se dijeron: "Ya, ahora somos sede de olimpiadas. Vamos a demostrar que el taekwondo puede ser un deporte olímpico, y vamos a impresionar a todos". Y es por eso que hicieron toda esa presentación así de majestuosa.

Hicieron rompimiento de tablas, vueltas y poomsae. Demostraron todas las técnicas de patadas. Y como eran numerosos, se veía mucho mejor. Se veía más bonita esa coordinación y esa alineación que tenía. Fue en esa presentación que mostraron el taekwondo. Eso dio cabida a que posteriormente se incluya el taekwondo como deporte oficial en los 2000. Y así sucedería con este deporte competitivo al incorporarse el kyorugui (combate). El kyorugui fue el deporte oficial en las olimpiadas.

Pero, como también mencionas, esa fue la selección de Corea básicamente. Muchos

practicantes se presentaron y se exhibieron. Esto dio paso a que otros grupos que también entrenaban desde muy niños se introdujeran, porque ahí la formación del taekwondo empieza desde muy temprana edad (cuatro o cinco años). Y, de verdad, es muy exigente. Entonces, ahí se dividieron en grupos. El grupo más famoso en esos tiempos que se hizo fue el de los Korean Tigers (o K-Tigers). Ellos eran unos “monstruos”. Combinaban la gimnasia con el taekwondo para hacer sus exhibiciones. Con esa particularidad, “chapó” bastante la atención para que otros grupos también vayan surgiendo.

Y sí, yo creo que es un pilar fundamental complementar el taekwondo con otros deportes. Eso hará que esta arte marcial se vuelva mucho más fuerte. Y esto no solo pasa con el taekwondo, sino en diversas disciplinas y artes marciales. Mientras más artes y deportes tengas y conozcas, vas a poder complementar y crear muchas más técnicas, además de fortalecer tu arsenal que ya tenías adquirido para quizás hacer otras cosas que otros no hacen. Eso es lo bonito.

Como dato curioso, los Korean Tigers tuvieron un capitán en ese tiempo de tan solo 16 años, que se llamó Shin Min Chul. A él lo invitaban a diversos países. Viajaban con todas las delegaciones: Italia, Brasil; incluso, llegaron a Perú. Y fue genial. Quizás no llegaron con toda la delegación, pero sí hicieron una muy buena presentación.

Entonces, este chico Shin Min Chul se “abrió”, y formó su propia academia o su propio grupo, que también es muy reconocido: los Mirme. Y él de manera individual ha ganado muchas veces, ha llegado a las finales o ha ganado una edición del Red Bull Kick It, que es el tricking o el freestyle. Allí él hace gala de sus destrezas de taekwondo y de gimnasia, las cuales incorpora. Por eso, Shin Min Chul es uno de los más fuertes que hay ahorita. Es el entrenador de Mirme, el coach oficial de allí. Y es uno de los más fuertes. Tiene más de 30 años. Y, si tú lo vieras, es una “bestia”. Es un “fuera de serie”.

- Últimamente, has iniciado tus prácticas de gimnasia artística, sin descuidar tus entrenamientos de taekwondo. Frente a esas prácticas simultáneas, ¿consideras que puede existir un propósito importante al integrar ambos deportes?

- Como lo mencionas, yo me quiero especializar en el tema de gimnasia como docente de Educación Física. Me quiero especializar en gimnasia. Y, por lo mismo, es que lo estoy practicando. Quizá ya tengo las bases teóricas que me las han impartido en la universidad, de los métodos de enseñanza. Pero no es lo mismo simplemente tener el concepto teórico o las bases a ser un practicante. Son cosas totalmente distintas. O sea, tienes que sentirlo para poder transmitirlo. Quizá hay ciertos conocimientos que ya vas adquiriendo a través de la práctica.

Por eso, yo creo que la gimnasia —sobre todo— complementa demasiado bien al taekwondo por suerte, porque la gimnasia también es otra de las ramas u otro de los deportes que son muy espectaculares y llamativos, así que imagínate complementar la gimnasia (las acrobacias) con el taekwondo. La verdad es que es una mezcla increíble.

También yo busco en un futuro no muy lejano quizá armar una selección o un grupo de exhibición que pueda combinar estos elementos, y así también inspirar a otros o captar a otros chicos, a la juventud, para que se inclinen por la práctica del deporte, y no hacia otros vicios o a tener una indisciplina o una mala vida en sus tiempos libres. Eso básicamente.

La verdad es que la gimnasia es muy exigente. Es demasiado exigente. Por ahí, el taekwondo quizá solo se enfoca o tiene su predominancia en el tren inferior, que son las piernas, las pantorrillas y, por ahí, el abdomen que también lo trabajamos. Sin embargo, la gimnasia es completa. Trabaja todo el cuerpo en general: manos, hombros, brazos, espalda, lumbares, todo. De verdad, es muy completa. Por eso, es que demanda bastante sacrificio y esfuerzo.

- ¿En qué varía la práctica del taekwondo, a diferencia de un entrenamiento de gimnasia artística?

- En ambos deportes, se nota o predomina la potencia; en el caso del taekwondo, la potencia de las piernas. Por eso, se recurre a esos ejercicios explosivos o hay una serie de ap chaguis o dolio chaguis con velocidad, como también se hacen ciertos descargos; por ejemplo, se hace una sesión de sentadillas (unas cinco) y luego se ejecuta la máxima potencia con dolio chaguis.

Entonces, ese ejercicio o ese complemento te da demasiado desarrollo en tu potencia. Como ya lo mencioné, en el taekwondo, nos enfocamos más que todo en el tren inferior. Sin embargo, en la gimnasia, también predomina el trabajo del tren superior: de los brazos y de los hombros. También hay que tener mucha potencia en los hombros. Por eso, es que trabajamos ahí, porque van a ir contra el piso o van a soportar una caída. Todo el peso va apoyado sobre las muñecas, los hombros o los codos. Por lo tanto, también se tienen que desarrollar demasiado esos aspectos que quizá en el taekwondo dejamos de lado. Eso es básicamente.

Con respecto a los saltos, yo creo que en ambos se desarrollan. En el taekwondo, se trabaja mucho los saltos, al igual que la biometría (que es justamente esto). Esto consiste en tener el menor tiempo posible de contacto con el piso. Por eso es que quizá me ha ayudado bastante. El taekwondo me ha ayudado mucho a esto.

El tema de potencia de piernas yo ya lo tengo desarrollado. Simplemente, me faltaba desarrollar el tema de potencia en los brazos y los hombros. Y es lo que he ido adquiriendo en estos últimos cuatro meses que llevo practicando la gimnasia artística; en este caso, acrobacias.

- Para finalizar, si tuvieras que recomendar la práctica de estos dos deportes, ¿cuáles serían los motivos?

- Si yo lo menciono ahorita, de verdad que el taekwondo me ha dado mucho. Me ha dado la disciplina. Yo creo que la disciplina es fundamental. Una vez, cuando estuvimos

entrenando, llegó un profesor coreano, y nos dijo: “Todos son deportistas, pero no todos son atletas”. O sea, quienes van al gimnasio o quienes practican algún deporte pueden ir a entrenar tres veces a la semana o todos los días, pero eso simplemente los hace deportistas. En cambio, un atleta es el que ya tiene forjada la disciplina: sabe cuándo tiene que ir a entrenar, sabe a qué hora tiene que hacerlo, no porque pase algo (un altercado o un inconveniente) deja sus entrenamientos. No, igual, él continúa sus entrenamientos. Si por ahí tuvo algún percance, igual: lo recupera ese mismo día, porque él sabe que tiene que entrenar. Eso es la disciplina. Eso solo te da la disciplina, la que solo tiene un atleta. Por eso, son muy diferentes. Y esa frase me quedó muy marcada de verdad: “Todos son deportistas, pero no todos son atletas” o “muy pocos son atletas”. Hay una gran diferencia.

El taekwondo me ha dado eso, al igual que el espíritu indomable, aunque eso también ya lo tiene cada uno. Cada uno forja su perseverancia y ese ímpetu de decir: “No, voy a practicar hasta que me salga”. Eso se lo forja cada uno, junto con las ganas que le ponga. Pero ahí también está el rol del entrenador como fuente motivadora. Él debe alentar a sus alumnos. “Sí se puede, chicos, vamos a lograrlo, vamos a darle”. Por eso, yo creo que eso también es muy importante durante los entrenamientos. Es demasiado importante.

Tengo chicos de San Marcos que a veces como están tan estresados por los trabajos o las tareas se desaniman. Me dicen: “No, ya no quiero entrenar” o “profe, no tengo tiempo”. Igual, yo trato de hablar con ellos. Les digo: “Entren a los entrenamientos. Yo sé que están cansados. Igual tienen que darle”. Entonces, ese espíritu me lo ha dado el taekwondo y la gimnasia también.

En ese sentido, yo creo que cuando tú ya tienes forjado eso —ya está en ti—, así te vayas a cualquier deporte o a cualquier disciplina, igual lo vas a hacer. Y eso llama mucho la atención, porque también ayuda a otros a que desarrollen lo mismo que tú. Si tú ves a una persona que es bien disciplinada, bien perseverante, que está ahí bien metida, que quiere mejorar, tú ves y dices: “Ah, yo también quiero hacer como él. Yo también quiero forjar mis metas. Quiero esforzarme. Quiero lograr hacer lo mismo que él”. Inspira bastante. Yo creo que eso es lo fundamental: bastante disciplina y bastante perseverancia. Son dos cosas importantes para poder lograr tus objetivos.