

TAEKWONDO: EL CAMINO DE LOS PIES Y LOS PUÑOS

¿Qué es el taekwondo? ¿Cuáles son sus secretos? ¿En qué se diferencia del resto de las artes marciales? ¿Cómo es que una disciplina nacida a mediados del siglo pasado como la fusión de varias artes de combate antiquísimas, logró entrar en la arena olímpica y expandirse por el mundo moderno, tanto así que en un país como Chile, tan lejano y tan ajeno a la cultura oriental, existe una cifra extraoficial de casi 10 mil personas practicándolo, y que en la historia de nuestro país en este deporte ostentamos ni más ni menos que tres medallas mundiales? Chile tiene una historia de talla mundial en el cuadrado de ocho por ocho y el proceso nacional está empeñado en retomar el "camino de los pies y los puños", hasta que se logre volver a la arena olímpica. ¿Por qué? El denuedo con el que mañana y tarde la selección criolla en el CEO es una promesa que ya comienza a cumplirse.

Por María Elena Guzmán M.

Hadi Saei Bonehkoal es un grande entre los grandes: se cuenta que cuando el terremoto de 2003 devastó Bam, su humilde pueblo natal, él se conmovió hasta las lágrimas y subió todas sus medallas, las olímpicas y las mundiales incluidas, para ayudar en la reconstrucción. También se relata acerca de Hadi que fue capaz de sobreponerse a la tragedia más ruin, luego de que su padre y uno de sus hermanos fallecieron el mismo año y que al siguiente viera partir víctima del cáncer a su hermano más pequeño. Y ni aún eso pudo restarle humanidad y autocontrol. ¿Será que el taekwondo enseña a ser fuerte?

Sin duda que sí, porque este vocablo coreano, que en Español significa algo así como "el camino de los pies y los puños", refleja la verdad: Hadi Saei, el máximo deportista de la historia iraní y campeón olímpico y mundial en título, con patadas que la biomecánica ha calculado a una velocidad de más 11 metros por segundo; y con esa capacidad enorme de recorrer, si se suman todos sus traslados por el cuadrado de competición, más de 200 metros en cada combate, ha logrado vencer no sólo en el área de combate, sino también en la ardua lucha por la vida.

La disciplina, la obediencia, el respeto y la integridad que encierran la filosofía más pura del taekwondo, han sido verdaderos pilares éticos en su lucha contra la adversidad. Cuando el tiempo de Hadi termine, la avenida que desde ya lleva su nombre en Irán le asegura eternidad.

¿Pero, qué es el taekwondo? ¿Cuáles son sus secretos? ¿En qué se diferencia del resto de las artes marciales? ¿Cómo es que una disciplina nacida a mediados del siglo pasado como la fusión de varias artes de combate antiquísimas, logró entrar en la arena olímpica y expandirse por el mundo moderno, tanto así que en un país como Chile, tan lejano y tan ajeno a la cultura oriental, existe una cifra extraoficial de casi 10 mil personas practicándolo, y que en la historia de nuestro país en este deporte ostentamos ni más ni menos que tres medallas mundiales?

DE COREA, AL MUNDO

La historia lo señala: desde las numerosas formas de combate sin armas, todas en plena imitación de los movimientos animales de defensa y ataque, que se practicaban en las antiguas ciudades-tribu esparcidas por el territorio de la actual Corea, hasta el moderno taekwondo con peto y marcador electrónico y con una técnica depurada y biomecánicamente estudiada, han pasado milenios. Formas de enfrentamiento como el Tae Kyon y el Subak prevalecerían entre muchas otras prácticas y se irían arraigando en la cultura popular coreana hasta la era moderna.

Sin embargo, por raro que parezca, fue un hecho trágico en específico el que permitió la unificación de todas estas artes y el surgimiento del taekwondo como deporte oficial de Corea: el país sufrió la invasión japonesa en 1909 y una larga ocupación de 36 años. En este período, la autoridad de ocupación nipona prohibía los coreanos la práctica libre de cualquier arte marcial, pero contrario a lo esperado esto no hizo más que aumentar el interés popular en estas disciplinas.

De manera que cuando la ocupación terminó, Corea se volvió de lleno a su folclor y en 1955 las distintas escuelas que habían proliferado por el país se unificaron en torno a un único y naciente nombre: el taekwondo, o "camino de los pies y los puños". Ello proviene de los vocablos coreanos "tae", que significa pie; "kwon", que significa puño; y "do", que significa camino.

La consolidación interna del taekwondo en el país fue rapidísima y su exportación a Occidente, meteórica: en 1980 el Comité Olímpico Internacional nombra miembro oficial a la WTF (World Taekwondo Federation). Y de allí al mundo del alto rendimiento hubo sólo un pestáneo: en los Juegos Olímpicos de Seúl '88 fue deporte de exhibición; en los de Barcelona '92, deporte de demostración; y desde Sydney 2000 a la fecha, deporte oficial del programa olímpico. A nivel de Juegos Panamericanos debutó en Indianapolis '87 y en los Juegos Suramericanos, en la cita de Santiago '86.

TKD: PERCUSIÓN CODIFICADA

Felipe Soto, jefe técnico de la selección nacional, decodifica la fórmula del taekwondo perfecto: "El taekwondo es un duelo de percusión codificado, cuyo esfuerzo se distribuye de manera irregular en el tiempo, siendo el mismo de naturaleza variada. Lo anterior se manifiesta en la alternancia de las fases de espera con las fases de intercambio de golpes, que transcurren durante el asalto", señala.

Eso implica comprender que el taekwondo es un verdadero duelo entre dos oponentes, en un período de tiempo y en un lugar establecidos. Este enfrentamiento incluirá fases de espera y fases de intercambio de golpes, "pero lo que ninguno de los dos combatientes sabe es cómo se distribuirán esas fases durante la pelea", dice el DT.

¿Pero qué es lo que realmente define a este deporte y lo convierte en un arte marcial distinto a los demás? Simple: la percusión. Es decir, el hecho de que cada golpe de pie o de puño debe percutir en el oponente. No es sólo un toque sobre la superficie del rival, sino un golpe, que incluso puede terminar en un Knock Out.

“El contacto debe ser a máxima intensidad y con percusión sobre la superficie de contacto válida. Esto diferencia al taekwondo de otros deportes de contacto”, explica el entrenador.

Y algo más: las patadas. Son características de este deporte. “La espectacularidad de las técnicas de pie y su alto grado de utilización en el combate, las han transformado en el sello distintivo y en el principal elemento diferenciador con respecto a otros deporte de combate de pies y puños”, dice Soto.

El combate se desarrolla frente a frente, percutiendo sobre las áreas autorizadas de la superficie corporal del competidor. Es decir, sobre el peto y sobre la cabeza.

A manera de simplificación, el DT nos entrega el “check list” que todo combate ha de considerar: la posición en guardia; los apoyos; los desplazamientos por el cuadrado de competición; los fundamentos técnicos, que son los golpes de pies y puños y los bloqueos; el ataque; y la defensa.

DONES Y DANES

A diferencia de la mayor parte de los deportes olímpicos, en el taekwondo existe un estricto “control de calidad”. Y queda clarísimo quién es quién. Los que tienen los dones del golpe de pie y de puño serán los que alcanzarán los grados máximos.

El nivel de progreso del practicante sigue un orden estricto y muy reglamentado, que se va haciendo explícito mediante cinturones y grados.

Los grados de avance más básicos del taekwondo son denominados grados GUP y van asociados a cinturones de distintos colores. Siguen una numeración inversa, por lo que un alumno que acaba de empezar a practicar el taekwondo ostentará el 10º GUP mientras que un alumno que esté a punto de obtener el cinturón negro (1ºDAN) tendrá el 1ºGUP.

El color lo es todo: décimo GUP, cinturón blanco; noveno GUP, blanco-amarillo; octavo GUP, amarillo; séptimo GUP, amarillo-verde; sexto GUP,

verde; quinto GUP, verde-azul; cuarto GUP, azul; tercer GUP, azul-rojo; segundo GUP, rojo; primer GUP rojo-negro.

En cuanto a los Danes o grados superiores, éstos se inician en el Primer Dan avanzando progresivamente hasta el Noveno Dan. El Décimo Dan es concedido en forma póstuma.

Y, ojo, que este camino de los golpes y los puños implica tiempo y perfección: para optar a un nivel mayor se debe permanecer un tiempo mínimo determinado en cada grado: I Dan (un año); II Dan (dos años); III Dan (tres años); IV Dan (cuatro años); V Dan (cinco años); VI Dan (seis años); VII Dan (siete años); VIII Dan (ocho años); y IX Dan (nueve años).

CHILE: GOLPE A GOLPE

Hay nombres que nadie olvida, aunque la distancia idiomática trate de confundir la memoria: el maestro Cho Nam Soo fue quien por primera vez, en 1989, conformó y dirigió a una selección chilena de taekwondo. Antes que él, otros inolvidables habían llegado desde Corea a tierra chilena a partir de los años '70, como Yong Taek Chung, o como los maestros Kim y Chun. Ellos sentaron las bases del deporte y su enseñanza oriental corrió como reguero de pólvora. El taekwondo encantó en Chile y la fundación de academias en toda la longitud nacional permitió el rápido desarrollo de la disciplina.

Quizás sea por eso que el taekwondo ostentó desde temprano honores que pocos deportes en nuestro país pueden exhibir: tres medallas en Campeonatos Mundiales, logradas por Humberto Norambuena y Renzo Zenteno, ambos con plata en Seúl '89; y por Sergio Cárdenas, con bronce en Edmonton '99. Fue una gran década, porque además Felipe Soto, hoy entrenador jefe de la selección nacional, logró la clasificación a los Olímpicos de Sydney 2000. Y es el único chileno que ha pisado tierra olímpica.

A inicios de los '90, el impulso inicial también permitió golpes brillantes en los Juegos Panamericanos: Diego Yáñez en La Habana '91 y Sergio Cárdenas en Mar del Plata '95 anotaron puntos de bronce en el medallero. Y en Panamericanos específicos, a comienzos de la década de 2000 Yeny Contreras tocaba el cielo, anotando tres oros en '98, 2002 y 2004.

¿Pero, cómo ha continuado la historia de Chile en este camino de pies y puños?

Un dato refleja la realidad actual: en el Mundial 2009 en Dinamarca, Chile obtuvo tres posiciones en octavos de final como mejores puntos. Las medallas

están hoy lejanas. Y más aún: en los Juegos Panamericanos de 2007 sólo tuvimos una representante.

Es que, indudablemente, las figuras mundialistas ya habían cumplido su ciclo natural en el alto rendimiento. A lo que se sumo otro hecho fundamental: como en todo el deporte, el advenimiento del taekwondo en la arena olímpica trajo consigo el profesionalismo de la actividad. Cada vez es mayor el grado de dedicación, mayor el esfuerzo y la inversión en la detección y desarrollo de los talentos y, como suma, mayor el nivel técnico necesario para sortear con éxito los grandes compromisos del planeta.

Es por ello que Chile asumió el desafío a plenitud. Y la nueva hornada del TKD está trabajando con disciplina asiática a las órdenes del hoy DT Soto, para reposicionarse gradualmente en estándares sudamericanos, panamericanos y mundiales. Los resultados jamás son producto de un mero arte de birlibirloque, sino de un trabajo sostenido. Y Chile lo asumió.

El país reverdeció laurales en los Juegos Suramericanos 2010 en Medellín, sumando oro en el medallero como hacía 12 años que no se lograba en las instancias subregionales, con los triunfos de Yeny Contreras y Victoria Álvarez, más dos bronce de Carlos Liebig y Arnold Torres.

Hay más: en el Panamericano 2010 en Monterrey, Chile anotó otro punto de gran consistencia, pues por primera vez en nuestra historia, Chile sumó una plata y cuatro bronce, pero además alcanzó el quinto lugar por equipos en la sumatoria de puntaje. Es decir, se está adquiriendo una mayor masividad en el alto rendimiento. En otras palabras, estamos construyendo equipo.

Este quinto lugar panamericano es todo un hito, si se considera que como global de todos los deportes el país está quinto a nivel sudamericano y que el taekwondo en cambio está quinto...pero en el contexto panamericano. No es magia, sino claridad de ideas y trabajo.

Como dice el DT Soto, "aquí el gran objetivo es contar con equipos completos. Estamos trabajando con el sistema de sparring y partner. Queremos tener dos o tres deportistas en cada categoría de peso de manera de que todos estén permanentemente preparados para asumir en la selección nacional. Nuestro contingente va en aumento. Si se observa, los nombres de nuestros medallistas van rotando en cada torneo y eso significa que estamos construyendo un equipo".

No es casual: el TKD es una de las pocas disciplinas que cuenta con una liga anual, que tiene en movimiento constante a los competidores de todo el país, oleaje del cual van surgiendo a superficie los nuevos talentos.

¿Metas? Hay varias: "Estamos trabajando para consolidarnos entre los tres primeros países de Sudamérica y para seguir entre los cinco primeros de América. Contamos con todo el apoyo necesario, estamos yendo a todas las competiciones internacionales necesarias y eso ha sido un tremendo espaldarazo del COCh, del IND y del ADO", dice Felipe Soto.

Los Juegos Panamericanos de Guadalajara están a la puerta. La tarea es clasificar a varios deportistas y superar ese único cupo que se logró para Río 2007. "Además, en cuanto a resultados, queremos volver al medallero. Si Yeny Contreras clasifica, siempre será una carta importante. En el Panamericano específico fue tercera pese a estar lesionada y estando en buena condición se puede pensar en algo importante", aclara el DT.

Un último objetivo es llegar a los Juegos Olímpicos. ¿Por qué no? Chile está inmerso de lleno en este camino de golpes y de pies y puños y no va a parar hasta volver a situarse a lo grande en el cuadrado de ocho por ocho.