

CON(ТАСТО)



SOLO FÍSICO MASculINO
CLICHÉ ASIA Violencia
DELINCUENCIA AGRESIVIDAD
Sin futuro DELINCUENCIA
VIOLENCIA ASIA Solo físico
Agresividad Sin futuro
Sólo físico VIOLENCIA Delincuencia
DELINCUENCIA Sin futuro
MASculINO CLICHÉ
AGRESIVIDAD ASIA

Siempre he creído que cuando algo se hace con cariño y ganas sale bien. Es el objetivo que hemos tenido todos los miembros del equipo.

Al principio ha sido difícil, ya que teníamos que empezar de 0 a maquetar y pensar qué voces podrían protagonizar la revista y que ayudaran a desmontar los prejuicios de las artes marciales. Es un trabajo que se tiene que hacer con mimo, ya que los testimonios lo merecen. Cuando alguien te dedica tiempo, tienes que recompensarlo. Este suplemento, es la recompensa para ellos, todas las voces que han dado vida a la revista y que sin ellas, no existiría.

Ellos nos han demostrado que las artes marciales no son violentas, que las mujeres valemos más de lo que creemos (o nos hacen creer), que los niños pueden llegar a ser tan fuertes como los adultos y que lo que importa en ellas, es la amistad, salud y comunidad. Los prejuicios pueden llegar a ser un estorbo que impide ver la realidad tal como es. Con este suplemento os invitamos a quitar la venda, a veces desapercibida, de los ojos y aprender a escuchar y entender diferentes puntos de vista. Quizá parezca una tarea fácil a primera vista, pero aprender a mirar es difícil.



Directora
Irune Soto

■Redactores

Pepe Gratacós
Gael Laspalas
Paula Niebles
Miguel Serrano
Sara Zuluaga

■Diseño

Paulina Prasca
Ariane Martínez

Nosotros mismos podríamos llegar a tener ideas erróneas de cada arte marcial, ya que la ignorancia muchas veces deriva del desconocimiento. Nuestra labor como periodistas, personas y estudiantes que aprenden cada día algo nuevo ha sido abrir más que nunca los ojos, los oídos y el olfato: olfato a nuevas historias, sensaciones, aprendizajes... Los testimonios no han ayudado a aprender. Gracias.

Querría dar las gracias también a mi equipo. Sin ellos tampoco sería posible el proyecto. Gracias a la creatividad y saber estar de Paulina. Gracias a Ari por ser tan echada para delante y tener ideas geniales. Sin ellas, el suplemento tampoco podría haber sido posible: las mejores diseñadoras que han dado vida y color a las historias. Gracias a Paula por su repostería y tener siempre algo en mente. Gracias a Miguel por su bondad, gracias a Pepe por su gracia y saber cuándo decir las cosas, gracias a Gael por sus ganas de ayudar, gracias a Sara por hacer y defender sus ideas y finalmente, gracias a MAJ, por ser el profesor que tenía que ser.

Esperamos que os animéis junto con nosotros a las historias de los protagonistas y que veáis palmado el cariño, esfuerzo y dedicación de esta revista. ¿Os subís al tatami o al ring? Eso sí, sin la venda. Os esperamos.



Ion Fernández - Campeón Mundial de Muay Thai
25 años

"En Tailandia se entrena a otro nivel, no es lo mismo que en España. Pero desde que llegué nunca me he sentido mal recibido"

Páginas 4 y 5



Carlos Bassas - Practicante y estudioso de las artes marciales tradicionales
51 años

"Lo más importante de la palabra fuerza en las artes marciales no tiene que ver en absoluto con lo físico. Tiene que ver con una preparación mental".

Páginas 6-9



David "Infierno" Soria - Entrenador gimnasio Infernum
31 años

"El boxeo para mí ha sido mi padre"

Páginas 10 y 11

DEL PREJUICIO... A LA REALIDAD



Andrés Unzué - 5 veces campeón de España
27 años

"La imagen del luchador tatuado y malote es algo que se queda en las películas".

Páginas 12 y 13



Óscar Martínez de Quel - Séptimo Dan de kárate, primer Dan de judo y primer Dan de kick-boxing
49 años

"Cuando haces artes marciales te das cuenta de que no somos solo la preparación física, sino que hay componentes psicológicos. Desde el miedo y la ansiedad ante un combate hasta el autocontrol"

Páginas 14 y 15



Arantxa Meca - 6º DAN en judo y profesora del Colegio de Educación Especial Isterria
54 años

"Existen las técnicas de sacrificio, que ahí por ejemplo no están permitidas. No se puede ni luxar ni estrangular"

Páginas 16 y 17



Caridad Chueca - Primera mujer más joven en conseguir el 6º DAN en taekwondo
51 años

"La mujer hoy en día está más empoderada"

Páginas 22 y 23



Javier Hernández - Director de la selección de Judo
43 años

"Con los niños el objetivo principal no es técnico. Es educativo"

Páginas 24 y 25



Ángela Gómez - 4 veces campeona de España en boxeo
15 años

"Siempre he visto a mi padre hacer deportes de contacto, y de alguna forma me lo ha inculcado. Empecé a practicarlo y me enamoré"

Páginas 26 y 27

Dos hemisferios

Dos formas de vivir el deporte



► PAULINA PRASCA USECHE

Nadie tiene más experiencia en las artes marciales que las personas que las han practicado toda su vida. Por el profundo arraigo en la cultura y la historia de los países de donde provienen, las personas suelen creer que son deportes que solo practican aquellos criados dentro de esa cultura. Estas tradiciones van más allá del deporte y se integran en el día a día desde las oraciones y rituales de la mañana hasta las películas antes de acostarse. Pero no es algo exclusivo de los orientales como muchos piensan. Cada vez hay más personas del hemisferio opuesto que deciden adoptar estos estilos de vida. Tanto así que en Navarra tenemos dos campeones mundiales del Muay Thai que, además, son hermanos: Ion y Mikel Fernández quienes nos cuentan su experiencia viviendo de lo que les apasiona. Este reportaje es una muestra de que personas como ellos son una de las muchas pruebas de que las artes marciales no son excluyentes de la cultura occidental, sino todo lo contrario.

ANTECEDENTES
El surgimiento de las artes marciales llega a remontarse hasta hace más de 4.000 años con las técnicas de caza y defensa. No surgieron de un solo lugar ni en un solo momento, pero lo que se sabe de ellas es gracias a las pinturas rupestres que plasmaban en piedra las victorias durante la caza. Desde ese entonces se implementa el uso de armas simples. Como todo a lo largo de la historia han tenido cambios, pero hay mucho que se mantiene desde su origen. Por ejemplo, sientan sus bases en la

necesidad de supervivencia y protección. Por esa razón es que durante el combate se utilizan armas o técnicas de lucha cuerpo a cuerpo. Y, a pesar de que en un principio estaban utilizadas con fines bélicos y de subsistencia, con el tiempo fueron incorporando otras disciplinas como la ética y la filosofía.
Aunque la mayoría se han desarrollado en países asiáticos con distancias físicas significantes, la globalización y el internet han permitido que los testimonios de la gente de hemisferios opuestos puedan encontrarse en territorio común. A esto ha contribuido también, el cine. Operación Dragón con Bruce Lee ha sido la película más influyente del cine marcial de la historia y fue la que popularizó el Kung Fu a nivel mundial; El maestro borracho con Jackie Chan que introdujo la idea del estilo “borracho” del Kung Fu o Karate Kid que logró popularizar el Karate en occidente, especialmente entre jóvenes.
Mientras muchos deciden empezar en el deporte influenciados por estos clásicos, a otros les llega por sorpresa.

VIAJES EXCEPCIONALES
Esto le pasó a Kaiet Abd El Azem, practicante amateur pamplonés de Muay Thai de 23 años. “Lo más común es que la gente interesada en practicar estos deportes comience haciéndolo en su país y luego decida viajar”, opina. Pero para él fue diferente. En un viaje de turismo por Tailandia descubrió el arte marcial del que terminó enamorándose. Se quedó con su hermano mayor Karin Abd El Azem dos meses entrenando al verdadero estilo tailandés en Bangkok. En espacios al aire libre y con una profunda conexión espiritual. Los entrenadores llevan casi toda su vida sumergidos

en el deporte al igual que sus compañeros nativos. Según menciona, los entrenamientos se llevan a cabo en grupos reducidos de forma que la técnica se corrige de manera precisa, más que en las clases grupales que suelen darse en el entorno de occidente.
Los entrenadores o Krus (en el Muay Thai) son modelos a seguir en cualquier deporte y aunque esto suele aplicar mayormente para sus estudiantes. En Tailandia va más allá. Kaiet resalta que “los entrenadores que en su juventud fueron profesionales son motivo de orgullo para su pueblo”. Por practicar estas disciplinas se convierten en figuras relevantes a nivel social. Se respeta su trayectoria de formación física y espiritual que lleva años de prueba y error.
Esta idea la comparte Ion Fernández. Es campeón mundial de Muay Thai de 25 años y, al igual que Kaiet, es pamplonés. Su experiencia como deportista comenzó en Pamplona y es después (cuando el deporte se vuelve pasión) que decide viajar a Tailandia a encontrarse con su hermano y también campeón mundial, Mikel Fernández de 33 años. Ya lleva tres años viviendo en Bangkok y también menciona la relación directa entre el Muay Thai y la espiritualidad.

De hecho, para Ion el deporte está integrado en la religión, más específicamente en el budismo. Esto se ve en mayor medida en cómo el Muay Thai incorpora principios propios del budismo como el autocontrol, la humildad, la disciplina mental, el respeto por el maestro y la evasión de la violencia innecesaria. Además de que en la práctica del deporte se incluyen rituales para honrar a padres y maestros. Aunque Ion y Kaiet lo digan desde la perspectiva del Muay Thai, este principio de respeto y honra a los maestros es un rasgo común de todas las artes marciales.
Actualmente, en Navarra, hay solo 3 federados de Muay Thai. Entre ellos Ion y Mikel Fernández. Sin embargo, mencionan, que esperan que la popularidad del deporte siga creciendo y atraiga cada vez más personas.
La espiritualidad no es algo que afecte a estos deportes por ser un fenómeno social, se integra en ellos. Para personas ajenas a las culturas orientales esta idea puede llevar un poco más de tiempo de integrar. Esto dado que los practicantes que se forman en estas disciplinas, por la cultura en la que se crían, ya tienen integrados estos principios. Esto no quiere decir que en la cultura occidental no se de, pero ocurre a niveles distin-

tos.
La comunidad en la que crecen las personas dependiendo de su país moldea su forma de pensar y ver el deporte. Por eso que un niño criado en España crece viendo y jugando partidos de fútbol mientras que, en Tailandia, los niños crecen viendo combates de Muay Thai acompañados de rituales que hacen referencia, además, a su religión. Pero esto no implica que las personas que vienen de fuera y quieran practicarlos tengan que integrarse también en la religión.
En su mayoría, las artes marciales están asociadas a una religión, entre ellas el taoísmo, sintoísmo, hinduismo e incluso el cristianismo. Pero, independientemente de su asociación, su característica más resaltable es la interiorización de una mentalidad calmada y estratégica. Estos rasgos pueden ser adoptados desde la perspectiva religiosa, pero también como un estilo de vida. Invitan a las personas a utilizar habilidades físicas propias enfocadas con una mentalidad fuerte pero a la vez maleable. Una perspectiva que permite que el deportista sepa adaptarse a nuevas circunstancias sin perder la calma y con pensamiento crítico. Aportan valores necesarios para el combate, pero también para la vida.

Esto lo sabe muy bien Manuel Tirado López, sensei de Taekwondo y Taichichuan madrileño de 64 años. Es octavo dan en Taekwondo, uno de los rangos más altos a nivel nacional actualmente de los nueve posibles que se pueden otorgar. Él nunca ha estado en Asia, pero comenta que ha tenido maestros coreanos e incluso algunos alumnos asiáticos. Sin haber pisado este país, la cultura y tradición viajan a través de sus practicantes. “Mis maestros son un vivo ejemplo de lo que enseñan”, comenta Manuel con alegría. Él es, también, un vivo ejemplo de que los límites geográficos no condicionan la práctica de las artes marciales.
LA SOCIEDAD NO IMPONE
Vivimos en comunidad y esto implica, en muchos casos, tener que adaptarse a unas características culturales específicas. Pero hay otros que prefieren seguir su propio camino.
Es lo que le pasa a Yanyan; madre de dos que migró a España desde China hace ya nueve años en busca de mejores oportunidades para su familia. Ahora tiene una empresa familiar con su esposo Jindao en Pamplona y se ha sabido adaptar a la cultura española. No practica ningún arte marcial, pero creció en un entorno en el que las artes marciales están integradas en su cultura. A pesar de eso, según recuerda, en Wenzhou, una ciudad al este de China, la mayoría de la gente que conocía no practicaba ningún arte marcial. De hecho, menciona que el deporte más popular era el ping pong y que una que otra persona practicaba Kung Fu, pero más allá de que se hablara de ello, las artes marciales no tienen gran influencia en su vida.

Esto no es igual para Mikel Fernández. Ahora tiene 33 años, pero desde que se subió al ring a los 18 no se baja. Como su hermano, es profesional y ha sido campeón mundial de Muay Thai varias veces. Es español y se crió en un entorno completamente occidental con una cultura que no estaba enfocada en este tipo de deportes. Sin embargo, gracias a la revelación de esta vocación en su juventud, ahora vive del Muay Thai.
Incluso lleva ya trece años viviendo en Bangkok rodeado de gente que, como él, vive y respira Muay Thai. “Desde que comencé a practicarlo sabía que iba a tener que irme. Nunca va a ser igual practicar Muay Thai en España que en Tailandia, ellos están a otro nivel”, resalta Mikel.
Es diferente el hecho de que se pueda aprender más entrenando en el país de origen del deporte a que, por el hecho de que sea de allí, toda la gente lo practique. “Es como si yo afirmara que juegas fútbol solo por ser latina”, comenta Yanyan.
Así como esto demuestra que no se puede incluir a todos los asiáticos como maestros de las artes marciales solo por haber nacido en el epicentro, también, una vez más, se demuestra que no son disciplinas excluyentes. Todo lo contrario, están hechas para cualquier persona que quiera mejorar su capacidad física y expandir su mente a nuevas ideas y formas de pensar que para la mayoría pueden ser algo fuera de lo convencional.

PERFILES

1

Ion Fernández
25 años
Campeón Mundial
Muay Thai 2025

2

Mikel Fernández
33 años
Campeón Mundial
Muay Thai 2025

3

Manuel Tirado
64 años
8° dan en taekwondo
y maestro de
Taichichuan

4

Kaiet Abd El Azem
23 años
Practicante amateur
de Muay Thai



Carlos Bassas practica con la katana

Más que un golpe

Las artes marciales parecen hablar de potencia, pero su lenguaje real es otro: silencio, foco, equilibrio. La fuerza que importa no se exhibe: se cultiva de manera interna. Y es esa la que decide quién gana y quién pierde.

► MIGUEL SERRANO

Sí, las artes marciales requieren fuerza. Sí, todos los practicantes son fuertes. Sí, no todo el mundo está hecho para practicarlas. Pero ¿realmente es la fuerza física lo que determina quién puede entrar a un dojo y quién no? La respuesta, al menos según los numerosos maestros y practicantes consultados, es más profunda que un músculo contraído o una patada con potencia. Y es precisamente ahí donde comienza el discurso de Carlos Bassas de 51 años, escritor de novelas negras e históricas, practicante marcial y estudioso de las artes marciales tradicionales, quien desarma el mito con precisión corporal. Para él, la fuerza física es un elemento importante, pero no es lo único, ni siquiera lo primero. “Lo más importante de la palabra fuerza en las artes marciales no tiene que ver en absoluto con lo físico. Tiene que ver con una preparación mental”. Y más adelante remata que pensar que la fuerza física es la base de un arte marcial resulta una simplificación exagerada, porque su verdadero propósito es modelar

el carácter, el discernimiento y la capacidad de gobernarse a uno mismo. Bassas introduce un matiz esencial: la fuerza muscular puede ser útil, sí, pero es una herramienta limitada si no está guiada por inteligencia, calma y propósito. De ahí su insistencia en que una persona puede tener un brazo como un jamón, pero si su mente está desenfocada, su técnica será inútil. Esta afirmación resuena profundamente entre los otros entrevistados, quienes, desde disciplinas distintas —Qigong, Tai Chi, Capoeira y Kung Fu— repiten la misma melodía: el músculo no es la raíz, es apenas una rama. La fuerza verdadera viene de dentro y se manifiesta no solo en un golpe, sino en cómo se habita la vida.

FUERZA MENTAL: EL CENTRO INVISIBLE Si hay un punto donde las artes marciales coinciden es en la relevancia de la mente. Bassas explica que un combate, aun cuando sea técnico, es un combate contra uno mismo, porque incluso en un enfrentamiento físico, la primera derrota ocurre en la cabeza. “Si conoces al enemigo, pero no te conoces a ti mismo,

perderás todas las batallas”, afirma. “La fuerza mental es la que emana de la inteligencia, de la fuerza de voluntad; es la que evita el conflicto”. La fuerza mental es el verdadero cimiento sobre el que se sostiene la práctica. Quien refuerza esta idea con contundencia es Aritz García de 45 años, practicante marcial desde los 3 años y con una experiencia en ellas de 4 décadas. Es entrenador de gimnasia deportiva, artística y entrenador personal. García también fundó la Asociación Navarra de Capoeira (grupo Ascana). Además de ser profesor, Aritz, se ha convertido en referente del capoeira, una disciplina donde el combate se transforma en diálogo físico. Para él, la capoeira es un juego continuo de tensión y relajación, pero sobre todo de atención. “La mente es fundamental. Tenemos que trabajarla”. Explica que la ingravidez no existe sin foco; la mente tiene que saber cuándo ceder y cuándo entrar. “Es importante trabajar la mentalidad, y dentro de la mentalidad son crear focos, patrones y disciplina. La disciplina vence al talento”. Sus palabras coinciden con la noción de Bassas de que la mente no es un accesorio, sino el timón que

“
Su función no es enseñar a pelear, sino a no tener que hacerlo
CARLOS BASSAS

Necesitas proyectar esa fuerza para que sea efectiva también
OLGA NAVARRO



Aritz García



Estudiantes de taekwondo en clase en Gimnasio Junbi Taisho



Reinaldo García dicta clase en Gimnasio Junbi Taisho

dice que, en el dojo, uno se enfrenta primero a sus dudas, luego al compañero: “Tienes que tener suficiente fuerza interior y suficiente seguridad en ti mismo, que eso es lo que te da la fuerza interior. Hay que tener suficiente fuerza interior para incluso practicar un arte marcial antes de igual”. Aritz lo traduce desde su experiencia cuando recuerda que, muchas veces, la persona más fuerte pierde contra quien sabe esperar, quien sabe mirar, quien sabe leer el movimiento: “Ese control, y es donde te tienes que meter en ti mismo, coger esa seguridad, y muchas veces ahí es donde vamos otra vez con los patrones del principio. Preparación física, pues al final de uno. La técnica; después está la táctica de cada uno”. Ambos subrayan que la fuerza mental no es un estado místico, sino entrenable: se cultiva en la repetición, en la humildad y en el oficio. Y que sin ella, cualquier músculo —por grande que sea— se convierte en un peso muerto.

Respiración: la arquitectura de la energía Bassas insiste en que la fuerza no es algo que se aplica desde fuera, sino que se expresa a través de la respiración, que ordena el movimiento y regula el espíritu. “No te das cuenta de lo

importante que es la respiración hasta que no empiezas a pegarte. Es fundamental”. Lo describe como una forma de gobernarse, ya que, si no controlas tu respiración, no controlas tu cuerpo; si no controlas tu cuerpo, no controlas tu intención. “La respiración, otra cosa que los japoneses llaman el ki, el chi, el equilibrio interior en el ombligo”. Y de todas las voces consultadas, no hay nadie que encarne mejor este principio que Xabier Lizarraga, practicante de Tai Chi Chuan, Qigong y Kung Fu. Como docente profesional del cuerpo, Lizarraga da terapias naturales en el centro Kuraia de Pamplona. Según él, “tiene que haber una respiración en la que dirija esa fuerza, y en esa exhalación también tiene que venir dirigida también esa fuerza, y junto con la exhalación y la meditación”. Para Xabier, la respiración no es un acompañante, sino el propio lenguaje de la energía interna: “ Empezó [El Qigong] en la práctica contemplativa de los monjes, simplemente estando estáticos, quietos, y claro, ocho horas estáticos, quietos, meditando, supone que un montón de energía que acumulas que tampoco tiene salida por ningún

lado. Así que estos monjes en China veían que vivían menos que incluso un campesino”. Su explicación añade un contexto histórico que complementa la visión de Bassas: la respiración no solo regula, también protege. “Entonces empezaron a hacer esa serie de movimientos o respiraciones para liberar toda esa energía, y vieron que sí, que entonces se causaba la energía, pero dirigida hacia donde ellos querían, y ahí empezó el Qigong”. Y destaca que cuando una técnica se ejecuta desde ese equilibrio, no solo se usa la fuerza propia, sino la fuerza de todo lo que te rodea. Esa fuerza proviene de la calma y concentración que te da el Chi, y el Chi es “todo lo que te rodea. Y eso es fuerte, realmente la traducción es fuerte”. Esta idea “casi taoísta”, como la llama Bassas, de que el cuerpo es un canal más que un arma, revela por qué la respiración es el punto de inflexión que convierte un movimiento en técnica. Xabier lo resume con una frase que podría dialogar directamente con Bassas: “Una correcta respiración es fundamental para un correcto golpeo, para un correcto desplazamiento y para mantener la serenidad, las pulsaciones, etc.”

INTELIGENCIA CORPORAL: PRECISIÓN SOBRE POTENCIA La técnica sin inteligencia se convierte en torpeza, advierte Bassas, quien sostiene que “siempre usar la cabeza, la inteligencia, la palabra, el sentido, el humor. Eso es lo que va a hacer que aprendas a controlar una situación y a desconstruirla, que es de lo más importante”. No se trata de golpear más fuerte, sino de golpear con sentido, de leer el cuerpo propio y el ajeno. “Hay luchadores que son imparables porque son inteligentes. Estudian al rival, conocen sus puntos débiles, conocen sus tells, como se dice en el mundo del póker”, sentencia. “Trabajar la inteligencia lleva muchísimo más tiempo que trabajar el cuerpo”. Esta noción encuentra eco inmediato en Olga Navarro. Licenciada en Historia por la Universidad de Navarra y, con un doctorado en Historia del Arte por la UNED, Olga ha encontrado su pasión por el Tai Chi hace más de 15 años. Es profesora de Tai Chi y Qigong, y suele estar moviéndose por su trabajo entre Pamplona, Puente la Reina y Villava. Lo que vivió en carne propia marca la diferencia entre

movimiento externo y movimiento inteligente. Ella explica que al principio, como muchos, movía brazos y piernas desde la fuerza externa, pero que pronto comprendió que eso solo genera tensión y lesión. Cuando se actúa desde el músculo, te desgarras; cuando actúas desde el tantien, canalizas. “Toda la fuerza y todo el movimiento procede de lo que es el Tantien, el bajo vientre, o sea, tú tienes que mover todo el cuerpo para después hacer lo que son salidas explosivas de fuerza y de energía”.

Su testimonio encaja con la afirmación de Bassas de que “si una persona es muy superior físicamente, pues tiene una ventaja. Tiene una ventaja. Es así, sobre todo en una pelea física. Pero esa ventaja no es del 100%”, porque la inteligencia corporal optimiza lo que el músculo desperdicia. Navarro explica que solo cuando entendió que la fuerza nace del centro: “Lógicamente necesitas. Pero necesitas algo más. Necesitas proyectar esa fuerza para que sea efectiva también”. Y también, el Tai Chi, pese a su apariencia suave, requiere una precisión que desmonta la idea de suavidad sin potencia. “Eso hace también que si tú quieres dar a ciertos sitios, que vaya eso hacia ciertos sitios. Tú lo vas canalizando y dándole la vía”. Esa precisión, dice Bassas, es hija de la atención y de la consciencia, nunca del ego.

MORALIDAD Y PROPÓSITO: EL CORAZÓN DE LA PRÁCTICA
“Hay que tener respeto, eso también es otra cura de humildad. Es una formación humana integral”. En las artes marciales tradicionales, la moralidad no es un adorno: es la base. Bassas subraya que si un practicante no desarrolla rectitud, humildad y honestidad no progresa realmente; podrá golpear, pero no será un artista marcial. Afirma que el do (el camino) implica un compromiso ético continuo, porque el entrenamiento busca moldear la conducta, no solo el cuerpo.

Quien complementa esta visión con fuerza es Reinaldo García, doctor contratado y profesor de Física en la UNAV de 44 años, cuya experiencia en artes marciales enfatiza el carácter transformador de la práctica. Reinaldo ha practicado taekwondo desde hace años. Primero en Cuba, donde inició para defenderse del bullying, y ahora en Pamplona, donde lo ve como una oportunidad para seguir aprendiendo. Para él, la moralidad no es un deseo abstracto, sino un trabajo concreto: “Es un deporte que requiere mucha concentración, muchas capacidades en el momento que tú estás ahí en el tatami peleando. Más que tú contra el contrario, es tú contra tu universo, tus miedos, tus preocupaciones, tus fantasmas, tus dudas,

tus inseguridades”. Esta afirmación dialoga con otra idea clave de Bassas: “Una cosa que aprendes mucho con las artes marciales a nivel interior es aceptar tu propia fragilidad. Aceptar y convivir con ella”.

Reinaldo también añade un matiz social que completa la dimensión moral de las artes marciales. La práctica marcial te hace una persona más útil para los demás, te vuelve más consciente de tu impacto en quienes te rodean. “Mientras más sabes, o sea, mientras mejor eres en la disciplina, mientras más capaz eres de hacer daño, menos daño quieres hacer”. Esto coincide con la visión de Bassas de que el arte marcial auténtico nunca es destructivo, sino constructivo: “Su función no es enseñar a pelear, sino a no tener que hacerlo”.

Al inicio nos preguntamos si las artes marciales requieren fuerza, si quienes las practican son personas fuertes y si, en efecto, no cualquiera está hecho para este camino. Los expertos coinciden en que ese prejuicio tiene algo de verdad... pero también en que resulta profundamente incompleto. Sí, hace falta fuerza, pero no la que se imagina quien mira desde fuera. Sí, quienes practican artes marciales son fuertes, pero no por la potencia del músculo, sino porque han aprendido a sostenerse por dentro. Y sí, no cualquiera

puede recorrer este camino, pero no por falta de bíceps, sino por falta de voluntad, paciencia, calma, disciplina y honestidad consigo mismo.

Porque lo que Carlos, Xabier, Olga, Reinaldo y Aritz revelan es que la fuerza física —esa que tanto protagoniza videos virales, exhibiciones y prejuicios populares— es apenas la más básica de todas, la menos determinante. La verdadera selección natural de las artes marciales no ocurre en el brazo, sino en la mente; no en la patada, sino en la respiración; no en el golpe, sino en el criterio moral con el que se decide usarlo o evitarlo.

Es mucho más que un golpe. Así que sí: existe fuerza en las artes marciales. Existe mucha. Pero no es el tipo de fuerza que excluye, sino la que transforma. No es la fuerza que se impone hacia afuera, sino la que se construye hacia adentro. Y quizá por eso, quienes perseveran no son siempre los más corpulentos, sino los más capaces de sostenerse, despojarse, escucharse y volver, una y otra vez, al mismo punto: ese en el que la fuerza verdadera no se mide en kilos, sino en carácter.



Olga Navarro



Xabier Lizarraga



Estudiantes de taekwondo en clase en Gimnasio Junbi Taisho

Reinaldo García dicta clase en Gimnasio Junbi Taisho



Xabier Lizarraga Curso



Olga Navarro recibiendo Premio

“
Cuando una técnica se ejecuta desde ese equilibrio, no solo se usa la fuerza propia, sino la fuerza de todo lo que te rodea

XABIER LIZARRAGA

Mientras mejor más capaz eres de hacer daño, menos daño quieres hacer

REINALDO GARCÍA



Reinaldo García dicta clase en Gimnasio Junbi Taisho

“
Más que tú contra el contrario, es tú contra tu universo, tus miedos, tus preocupaciones, tus fantasmas, tus dudas, tus inseguridades
REINALDO GARCÍA
Hay luchadores que son imparables porque son inteligentes
CARLOS BASSAS



Juan Bengoechea, en guardia antes de iniciar el sparring en el gimnasio Infernum

Golpear para no rendirse

Juan Bengoechea llegó a Pamplona con la idea de que el boxeo quedaba en otra etapa. No buscaba volver, pero acabó entrando en Infernum casi por casualidad. Allí encontró un ritmo que echaba de menos y un grupo que terminó siendo un apoyo diario

Jueves 13 de noviembre de 2025, 19.45. Una bajera de setenta y cinco metros cuadrados, estanterías repletas de material de boxeo y un eco que retumba en cuanto alguien suelta un manotazo al saco. Las paredes están pintadas de negro y, en blanco, se leen frases como “Boxeando con la vida”, escrita en el pilar que atraviesa el centro del techo. Al fondo hay un ring. David Soria calienta a sus treinta y cinco pupilos en el club Infernum, en la calle Abejeras 30. Un niño corre detrás de una pelota naranja y esquiva piernas de boxeadores. El único que lo sigue con la mirada es su padre, Juan Bengoechea, que ajusta las vendas mientras vigila que el pequeño no se lie con las cuerdas. Cuando el niño alza una cámara para hacer una foto, Juan sonríe un instante. Después vuelve al gesto serio, mandíbula firme y respiración afinada antes de un entrenamiento largo.

Con diecisiete años salió de Palo Negro, en Aragua, Venezuela, con una mochila y el boxeo escondido en un bolsillo minúsculo. Hoy tiene treinta. Atravesó Colombia y Ecuador. En Perú nació su hijo. Entre trabajos precarios y noches sin dormir, en una vida que nunca terminaba de asentarse, sintió que debía marcharse otra vez. Esta vez lo hizo con el niño en brazos. “Pasé cosas feas con él”, dice sin dramatizar, como quien relata un cansancio que ya forma parte del cuerpo.

España apareció casi por accidente y Pamplona por necesidad. Consiguió permiso para quedarse con su hijo y empezó a trabajar donde pudo: cocina por la mañana y supermercado por la tarde. Madrugaba para llevar al niño al colegio, corría al trabajo y buscaba horas que no existían para entrenar. “Aquí es muy duro”, explica. No lo dice por el frío. Habla de la soledad, del idioma a medias, de empezar desde cero en un país donde nadie sabe quién eres.

Durante un tiempo pensó que no volvería a boxear. En Venezuela había peleado con frecuencia; conocía ese momento en el que subes al ring y todo se acelera, la mezcla de miedo y claridad bajo las luces. En Pamplona, solo sobrevivía.

Hasta que un día, en la Vuelta del Castillo, vio a un chico entrenar a la sombra de un árbol. Guardias rápidas, juego de piernas. El chico era Cheikhou Diop. Juan se acercó. Le dijo que no podía pagar un gimnasio. Diop le habló de Infernum y de un tal David Soria. Que probara, que se pasara, que quizá podría entrenar.

EL REFUGIO DE JUAN
Infernum está en una bajera industrial de Abejeras, un local que amplifica cualquier movimiento. A David “Infierno” Soria lo conocen por su estilo insistente, pegado a la corta distancia, un ritmo que agota al rival. “Hacer sparring conmigo era un infierno”, recuerda. El apodo se quedó. Detrás está un boxeador consolidado y alguien que sabe lo que este deporte puede hacer por una persona. “El boxeo para mí ha sido mi padre”, dice. Le enseñó horarios, rutinas, algo tan básico como no saltarse un entrenamiento.

Quizá por eso, cuando Juan entró un viernes de 2019 y preguntó si podía entrenar, David no se sorprendió. Le dijo que volviera el lunes. Juan insistió. Quería empezar ya. No tenía material ni ropa. Le prestaron todo. Ese día volvió a golpear un saco tras años. El cuerpo no siempre agradece lo que un día hizo con soltura. “Me pegó fuerte ese entrenamiento”, admite.

Tenía veinticuatro años. Volvía al boxeo con el cuerpo oxidado, la cabeza en otro sitio y un hijo mirándole desde la esquina del gimnasio. Había necesidad. Con el tiempo, Infernum dejó de ser un lugar donde entrenar y se convirtió en un refugio. “Fue como un abrazo”, dice. En un país donde apenas conocía a nadie, encontró una familia hecha de sudor, de compañeros que entienden que alguien puede llegar cargado de emociones aunque no lo diga. Lo ve también en los jóvenes que pasan por allí. No buscan dinero ni gloria. Buscan no sentirse solos. “Yo trato de que vean que nada es imposible”, afirma. En su voz no suena a eslogan: suena a supervivencia. Mientras tanto, Diop sigue entrenando en el mismo gimnasio y recuerda perfectamente el día en que Juan apareció.

MÁS ALLÁ DEL ESTIGMA
El estigma sobre los deportes de combate es viejo y se repite. Se dice que atraen a personas violentas. Que entrenar golpes implica querer

usarlos. Que la violencia aprendida sale del gimnasio. La realidad suele ser más torpe y más simple.

Carlos Figueruelo, fundador de Defensa Personal Navarra, lo explica con un ejemplo. La mayoría conoce las artes marciales por lo que ve en televisión. UFC, sangre, espectáculo. Las cámaras eligen el ángulo que más impresiona. “Nadie profundiza en lo que pasa desde que uno entra con cinturón blanco”, cuenta. Allí dentro hay normas invisibles como el respeto al compañero, la disciplina cotidiana y el autocontrol. En Krav Maga, la primera norma es evitar la pelea. Si hace falta entregar la cartera, se entrega.

En el Centro Defensa Personal Pamplona, en la calle Cuenca de Pamplona 52, José Luis Ruiz coincide: se confunde entrenar para defenderse con entrenar para agredir. Una patada se interpreta como celebración de la violencia. “Las artes marciales son vehículos para el autocontrol”, explica. Saber defenderse elimina la necesidad de demostrar nada. El sparring sirve para practicar el control, no para destruir al otro. Los instructores observan de cerca. Si alguien usa la técnica fuera del gimnasio, hay consecuencias. Advertencias. Exclusiones. Todo forma parte de un marco ético que sostiene la práctica.

En judo ocurre lo mismo. Javier Hernández, director de la sección de Judo Anaitasuna, recuerda que los combates virales no representan lo que sucede en un dojo. Allí se entrena bajo presión para aprender a contener la ira y mantener la calma. El código moral de Jigoro Kano, basado en la sinceridad, la cortesía y el autocontrol, se aplica en cada sesión. La fuerza solo tiene sentido dentro de ese marco. Fuera no significa nada.

EL DÍA A DÍA
Mientras tanto, Juan sigue con su rutina. Por la noche trabaja como portero en la Cocina Vasca. Durante el día es reponedor en el supermercado Día. Sale de un turno, recoge al niño y vuelve al gimnasio. Doblega el cansancio con la urgencia de quien no puede permitirse fallar. A veces cae emocionalmente. Lo reconoce sin pudor. “A veces uno se siente mal. Son muchas emociones”.

Hace poco volvió a pelear, en el frontón de Burlada. Fue un combate duro que dejó marcas invisibles. Perdió por puntos. La derrota se asumió en silencio, en casa, donde su hijo le pidió probarse el protector bucal o imitó un jab subido al sofá. Juan lo miró sin tristeza. En su vida, perder por puntos no es lo mismo que rendirse.

En Infernum lo conocen bien. Saben que su historia no es solo la de un boxeador que quiere abrirse camino. Es la de alguien que ha tenido que reconstruirse varias veces. Entrena para recordar quién es. Trabaja en dos sitios para darle estabilidad a su hijo. Saben que la violencia que se proyecta sobre estos deportes no encaja con lo que ocurre allí dentro. Para muchos es disciplina; para otros, seguridad; para algunos, un modo de sostenerse en un sitio que no siempre da la bienvenida con facilidad.

Quizá la clave esté en la imagen del niño corriendo entre los sacos mientras su padre se ajusta las vendas. El gimnasio, lejos de ser un lugar hostil, se convierte en un espacio donde la gente se cuida, donde se aprende a contener el golpe, donde las reglas no son adorno. Ese es el hilo común del boxeo, del judo y del krav maga. Ninguno existe sin respeto.

Juan lo sabe. Por eso insiste en que los jóvenes entiendan que no están solos. Él tampoco lo está. Cuando termina el entrenamiento, su hijo salta desde la última cuerda como un luchador en miniatura. Juan lo abraza, recoge el material y salen de la mano. Afuera hace frío. Dentro queda el sonido sordo de los golpes. No son violencia. Son supervivencia.

“

El boxeo para mí ha sido mi padre

DAVID “INFIERNO” SORIA

A veces pienso que si no hubiera encontrado el gimnasio, me habría perdido un poco. Entrenar me ordena la cabeza. Salgo cansado, pero más tranquilo

JUAN BENGOCHEA



Cheikhou Diop mira a David Soria mientras este le hace manoplas

ANDRÉS UNZUE: “LA IMAGEN DEL LUCHADOR TATUADO Y MALOTE ES ALGO QUE SE QUEDA EN LAS PELÍCULAS”



Andrés Unzue entrena en Glove Barañáin

► TEXTO Y FOTOS: PEPE GRATACÓS DE AGUILERA

Con cinco campeonatos de España entre 2017 y 2021 y una medalla de subcampeón del mundo en Kick Boxing aquel mismo año, Andrés Unzue abrió el diciembre pasado su propio gimnasio en Barañáin. De la mano de la franquicia Gloves, Andrés cuenta con más de cien clientes. Su carrera deportiva, que dio comienzo cuando tenía quince años, transcurre desde sus primeros entrenamientos con el legendario José Eguzkiza hasta vivir en Tailandia, donde pasó un año entero antes de abrir su negocio.

Bueno Andrés, antes de nada, subcampeón del mundo, ¿Cómo surge todo esto?
Yo siempre he sido un chaval muy normal, siempre me ha gustado hacer deportes. En aquel entonces todos mis amigos también hacían fútbol conmigo, jugaba pelota, también hice atletismo. Probando un poco de todos los deportes. Pero fue en especial mi madre, que practicaba kárate, quien me motivó para empezar a aficionarme más a esto. Ella convenció a mi padre de practicarlo de forma más regular y ambos llegaron a ser cinturones negros y mi madre llegó a competir. Cuando yo tenía 9 mi madre me empezó a llevar a veladas de kick boxing en el Anaitasuna. Ahí es cuando se me despiertan esas ganas de pelear.

¿Y cuándo comienza eso a ser algo más serio?
Yo al principio no tenía ganas de competir, no me atraía. Pero lo que cambió todo fue comenzar con José Eguzkiza. Siete veces campeón del mundo y todo un mito aquí en Pamplona. Y en ese momento, es el mejor entrenador que puede tener uno. Y a pesar de mi negativa, cuando cumplí los 15 años empecé a entrenar con él. Me animó y logró que participara en alguna competición. En 2013 probé en San Sebastián. Y una pelea llevó a otra y me acabé enganchando, y bueno menos mal que fue así. Las emociones que me despertó el kick boxing fueron algo que no me había ocurrido con ningún otro deporte. Subirte con tus miedos, con tus nervios a un ring y pelear hasta el final fue lo que me llevó a ser campeón de España durante cinco años seguidos y subcampeón del mundo.

¿Y durante estos años tuyos de gloria, que es lo que más te chocaba?
Cuando tuve que pelear por el cinturón K1 en profesional me tocó enfrentarme a un tipo que al igual tenía 40 años, eso era algo que siempre me llamaba la atención, porque a nivel físico se notaba. Y fue en Miño, Galicia, cuando me topé con este hombre. Y yo entonces tenía 19 años más o menos, este hombre me triplicaba en peleas. Y tras esa victoria fue cuando me empecé a dar cuenta a lo que me iba a enfrentar durante mi carrera. Aquí a partir de los 18 las categorías ya no existen.

¿Cómo recuerdas aquella pelea?
Fue sin duda la más importante de mi carrera y la más dura a nivel mental también. Cuando estás jugándote el oro piensas en el recorrido que has tenido que trazar para llegar hasta ahí, y ahí es todo o nada. Lo mismo te

“Las emociones que me despertó el kick boxing fueron algo que no me había ocurrido con ningún otro deporte”
ANDRÉS UNZUE

toca pelear contra un bielorruso y ahí todos los jueces son del Este. Aquí los españoles somos como un caramelo para muchos rivales. Recuerdo un combate muy igualado y a pesar de la derrota, ya rendido en la esquina, el referee central se quitó la mascarilla y me dijo “no has perdido”. Me fui con la plata y con un sabor agrio, porque era una pelea que se decidió por detalles muy pequeños y que sabes que podrías haber ganado.

Tu fama es evidente, ¿cómo has logrado llevar esa popularidad? ¿Cómo es el Andrés fuera del ring?
Pues siempre lo he llevado muy bien la verdad, siempre me he caracterizado por ser una persona sencilla, humilde. Fan de la rutina de trabajar o estudiar, y luego a entrenar. He tenido una vida muy normal a pesar de los logros. Lo único, pues por las tardes estaba casi obligado a entrenar. Pero el fin de semana siempre me ha encantado estar con mis amigos. Jamás me he sentido alguien famoso, mi entrenador siempre se aseguraba de que tuviera los pies en el suelo. Cuando la gente me conoce prefiero que ni sepan todo lo que hago. Sisale el tema pues trato de contarlo, pero no me gusta ir presumiendo de nada.

¿Te arrepientes de las decisiones tomadas en tu pasado? Pasarte día sí día también en el gimnasio no ha debido ser nada fácil.
No me arrepiento de ninguna de las decisiones tomadas. Es cierto que tener que comprometerte tanto por una causa me ha hecho perder muchas experiencias que ya no vuelven. Cumpleaños, planes con mis amigos, fiestas... En este deporte no hay lugar para estas cosas, hay que ser muy disciplinado y sí que fue difícil, pero valió totalmente la pena. Dos meses antes de pelear no puedes ni salir, ni poder ni siquiera tomarte una cerveza. Y eso para un chaval de 18 años es jodido. Pero también me ayudó mucho a preparar bien mi estudio. Cuando entrenaba, trabajaba mejor y mis horarios se cuadraban mucho más.

¿Has tenido momentos de crisis, de querer tirarlo todo por la borda?
Sí, muchas veces con mi padre he pensado en parar, la desesperación de prepararse y prepararse y que no salga como yo esperaba era algo que me mataba. O momentos que pensaba que podía vivir de ello, pero finalmente resultaba imposible. Situaciones que me hacían preguntarme si valía la pena. Que si lo dejo, que si sigo. Pero en deportes minoritarios y además individuales son situaciones que ocurren muy a menudo. Puedo ser muy fuerte, pero hay situaciones en las que la cabeza manda más que cualquier músculo. Gracias a mi familia, mis amigos y todos los que siempre me han apoyado he podido seguir con mucha fuerza.

El mismo kick boxing, el boxeo y las artes marciales en general siempre han sido vistas como un deporte violento ¿Cómo se defiende uno ante eso? Porque tortazos os metéis.
Eso no es nada más que un mito. Es verdad que a personas que al igual tienen problemas de ira o autocontrol les ayuda mucho a canalizar esa energía. Pero lo de que somos violentos es un claro ejemplo de prejuicio. Aquí a mi gimnasio viene gente de todo

tipo y en las competiciones hay campeones del mundo con títulos de ingeniería y muchos que compaginan trabajo con el deporte. Pero la imagen del luchador que es un malote, que se pelea en la calle, tatuado... es algo que se queda en las películas. Y hoy muchos famosos o futbolistas practican boxeo y kick boxing. Y nos han hecho ver eso, los medios de comunicación aquí en España pues siempre han ido a los mismos, fútbol, tenis y deportes de motor. Entonces nadie se encargaba de darnos una imagen como corresponde. Y todo se quedaba en el prejuicio, quedándonos como los macarras.

¿En qué aspectos has visto mejoría para tu estado de ánimo o tus responsabilidades?
Este deporte me ha transformado cien por cien. A diferencia de lo que dicen los estereotipos me ha hecho ser una persona mucho menos nerviosa, he aprendido a controlar mis emociones, a tener más seguridad en mí mismo.

¿Te apena más perder una pelea o perderte un cumpleaños o un viaje?
Depende mucho del momento, antes, inmerso de lleno en el mundo competitivo, sí que sufría más por perder un combate. He peleado tanto y me he perdido tantas cosas, que ahora prefiero priorizar las cosas importantes para mí, la familia, los amigos y ahora mi gimnasio. Quien sabe, al igual sí que hago alguna pelea más. Todavía no sé. Más miedo que subirme a un ring es perderme momentos, personas o experiencias.

¿Cómo ha surgido este proyecto de abrir un gimnasio?
Con mucho esfuerzo. Al dejar de competir estuve durante dos años en una fábrica de químicos muy dañina para mi salud, pero con la idea de sacar algo de pasta. Ahorrando y ahorrando, y tras dos años trabajando allí fue cuando decidí irme a Tailandia. Con lo que gané de las peleas pude ahorrar lo suficiente para abrir este negocio. Y ahora con tanto cliente el local se queda corto. Y a partir del año que viene el nuevo objetivo es expandirnos y encontrar un local más grande donde podamos asentarnos.

Ya para acabar, en términos generales, ¿Qué hubieses cambiado del pasado, que ahora, con tu vida encarrilada ya no puedes cambiar?
Lo única espinita clavada es no haber estudiado una carrera, a lo mejor si me hubiera organizado mejor, o si mi obsesión por competir hubiese sido más leve, pues podría haberlo hecho. Ir a estudiar fuera o cosas que un chaval normal de mi edad solía hacer. Pero aún así y como he dicho antes, no me arrepiento, me he sacado un grado superior y un grado medio de algo que me gusta, un trabajo el cual adoro y un núcleo cercano que me apoya, no puedo pedir mucho más.



ÓSCAR MARTÍNEZ DE QUEL: “LAS REGLAS NOS LLEVAN A UN DOMINIO DE NUESTROS IMPULSOS. POR ESO LAS ARTES MARCIALES SON TAN EDUCATIVAS”

► SARA ZULUAGA

Óscar Martínez de Quel nació el 20 de octubre de 1976 en Arnedo (La Rioja). Es cinturón negro séptimo Dan de kárate, primer Dan de judo, primer Dan de kick-boxing y tiene una maestría en boxeo francés y en esgrima. Tiene dos medallas de oro (en 2002 y 2006), una de plata (en 2004) y una de bronce (en 2008) en los World Karate Federation. Tiene una medalla de oro (en 2008), dos de plata (en 2004 y 2010) y una de bronce (en 2003) en los campeonatos de Europa de European Karate Federation. Y diecisiete medallas de oro en campeonatos de España, una medalla de bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo y fue miembro del Equipo Nacional de Karate. En la actualidad, es profesor titular de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UPNA, con un doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y una licenciatura en Psicología.

¿Cómo ha influido su trayectoria como deportista de élite en su manera de entender la relación de la psicología con las artes marciales?

Yo creo que es una relación bidireccional. Siempre me gustó la psicología y cuando haces artes marciales te das cuenta de que no somos solo la preparación física, sino que hay componentes psicológicos. Desde el miedo y la ansiedad ante un combate hasta el autocontrol. Esto fue lo que me hizo estudiar como segunda carrera Psicología, aparte de estudiar Ciencias del Deporte, que ha sido mi carrera principal. Estos estudios me han servido para entender muchas cosas que pasan en el deporte, principalmente en el kárate y los deportes de combate. Al final, cuando hablo de psicología pongo ejemplos del deporte y viceversa, porque están muy unidos.

Desde su experiencia como profesional en las artes marciales ¿cómo definiría su esencia?

Mira, no voy a usar una expresión mía, sino de mi tocayo Óscar Sánchez, el seleccionador nacional de Lucha. Una vez me dijo: “Todos los deportes de combate consisten en lo mismo, en imponerte sobre el otro, en querer demostrar que puedes”. Yo creo que esa es la esencia, casi animal, de pelearse por la supervivencia y el territorio. Claro está que se ha transformado a un deporte que tiene unas reglas, si no, no lo practicaría nadie. Si en un deporte no hay reglas, se podría matar al otro. Son estas reglas las que nos llevan a un dominio de las emociones, de nuestros impulsos. Eso es lo que



Óscar Martínez de Quel en Sierra Nevada, 2008 FOTO: FUENTE PROPIA

hace que las artes marciales y los deportes de combate sean tan educativos. Hay veces que lo que te sale visceralmente es atacar al otro y sin embargo debes aprender a controlarte porque hay un reglamento. Si tú no controlas tus emociones, cuando te dan un golpe no serás capaz de contenerte. Siempre digo que hay dos extremos que no valen para las artes marciales: el miedoso y el temerario. El miedoso es el que sale a combate, se bloquea y no hace nada. El temerario es el que no sabe controlarse y piensa que nunca le van a dar. Entonces la esencia creo que está más en ese autocontrol. En conocer a ti mismo y saber cuáles son tus límites.

¿Qué rasgos psicológicos considera más importantes para practicar artes marciales? Muchos hablan de que las artes marciales te enseñan autosuperación, a caerte y levantarte, pero creo que eso también te lo enseñan otros deportes. Creo que la diferencia psicológica con el resto de deportes son los valores humanos: el autocontrol, el control emocional. Porque en un combate es muy fácil que sientas nervios, ansiedad. Eso hace que, para hacer ar-

tes marciales, sea clave el autocontrol. Esto también me ha servido para el resto de mi vida. Recuerdo una vez que una alumna se puso agresiva en una revisión de exámenes y mi compañera me preguntó “¿cómo eres capaz de estar tan tranquilo?”. Le dije: “No lo sé, supongo que porque lo he entrenado toda mi vida”.

También ayuda a autocontrolarse el saber que puedes defenderte. Recuerdo una anécdota, de cuando estudiaba en Madrid. Vivía en Usera y era un barrio complicado. Estaba hablando en una cabina con mi novia, ahora mujer, y entró un hombre con un destornillador. Me dijo: “Dame el dinero”. De las 150 pesetas que llevaba, le di 50. Me dijo: “Dame esas 100 también”. Le respondí que no, que eran para poder hablar con mi novia. Le dije que se fuera y... se fue. Eso es control emocional. Y, claro, saber que si intentaba clavarme el destornillador, yo podía pararle.. Saber defenderme me dio la confianza y la seguridad en esa contestación.

LA PRIMERA ENSEÑANZA: RESPETAR AL OTRO
¿Qué cambios psicológicos se observan con

mayor rapidez al comenzar a entrenar kárate?

Llevo cuatro sesiones de deportes de combate con mis alumnos de aquí, de la universidad, y los veo disfrutar. Los veo felices, cogiendo confianza y perdiendo el miedo. Eso también lo veo con mis hijas, a quienes les estoy enseñando también deportes de combate junto con sus amigos. Creo que ese es el primer cambio, que coges confianza en ti mismo y pierdes el miedo. Aunque me gusta relativizarlo. La situación que contaba de la cabina, no la resuelves igual si llevas años de práctica que si haces un curso de defensa de un fin de semana. Por eso, aunque ganas en confianza, hay que tener cuidado con ciertos mensajes de que “eres imbatible”.

¿Cómo influye la práctica constante en fomentar el respeto por el otro?

Yo creo que es fundamental. Por ejemplo, lo primero que se aprende en todos los deportes de combate es el saludo, es una cuestión de respeto. En judo y en kárate es el saludo japonés tradicional. Te pones firme con los brazos

a los costados y te inclinas. En kung fu ponen el puño contra la mano, en boxeo chocan los puños y en esgrima se enseña la punta del arma al adversario para que vea que no está afilada. Y cuando vas a hacer un combate, de alguna manera estás simbolizando que estás de acuerdo, que no es un conflicto real, que vamos a aprender juntos. Como dice el refrán “ningún marinero se hizo experto en un mar en calma”, nadie aprende a pelear si no tienes un adversario. Por eso se le saluda, porque lo respetas.

Recuerdo a mi profesor de karate. Nos decía que si se enteraba de que alguno íbamos a usar el karate para pegar a otros niños, nos iba a echar al gimnasio. Ese mensaje cala en los niños. Aprendías que esto no es para buscar problemas ni para agredir al más débil. Al revés, es para defender al débil. De hecho, cuando alguien nuevo entra a un gimnasio con el cinturón blanco, el resto le enseña y ayuda. Pero si llega salido de tono los de cinturón negro se ponen a pelear de tú a tú para que se dé cuenta de su inexperiencia. Así liman su conducta y le hacen aprender a respetar a los demás y al maestro.

a hablarte. Sin embargo, aguanté y luego nos reíamos de eso. Claro, eso luego te lo puedes llevar al ámbito laboral o a cualquier situación en la calle donde tengas que aguantar el tipo, aguantar ataques. Pues yo creo que esa tolerancia se entrena en las artes marciales.

¿Qué beneficios psicológicos aporta el kárate a niños y adolescentes?

El año pasado trabajamos varios en una tesis doctoral (Effects of a school-based karate intervention on academic achievement, psychosocial functioning, and physical fitness 2024) donde enseñábamos kárate en veinte colegios de cinco países europeos dos días a la semana. Lo que encontramos es que los niños que habían hecho ese programa mejoraron su salud física, su rendimiento académico y su salud mental. Además, disminuyeron los problemas de conducta. Todo esto tiene que ver con lo que hablábamos de la autorregulación y el control emocional.



Martínez de Quel en el XXXI Mediterranean Karate Championships 2025

FOTO: REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KARATE Y DA

¿El entrenamiento ayuda a manejar mejor la impulsividad? ¿Cómo lo ve en sus estudiantes?

Yo creo que cuanto más tiempo llevas entrenando, más consciente eres de esa impulsividad. Todos hemos tenido algún momento de impulso y en los deportes de combate aprendes mucho de las consecuencias que tienen esos impulsos. Por ejemplo, yo siempre digo que la mano que no pega, cubre. Cuando estás en una situación de mucha impulsividad, piensas en pegar y no te cubres, entonces te acabas recibiendo. Yo creo que vas aprendiendo por ensayo y error. Entonces vas limando esa impulsividad. Es cierto que los principiantes con cinturón blanco pueden llegar más impulsivos, pero todo eso se va limando.

¿Las artes marciales refuerzan virtudes útiles fuera del tatami, como la paciencia, la tolerancia o el respeto?

Absolutamente- Cualquiera que conozca a alguien que haya practicado un arte marcial, alguien con experiencia, dirá que son personas respetuosas y que saben estar. Podrán ser más o menos simpáticos, más o menos alegres, pero saben comportarse. Me estoy acordando de mi maestro de judo, Young Lee, coreano, uno de los pioneros del judo en España. Recuerdo que él tenía sesenta y pico años. En el entrenamiento me estrangulaba y no me dejaba respirar. Yo daba dos golpecitos, me rendía, y él me decía: “No, no, no, no te rindas”. Él sabía que no me estaba llevándome al límite, sino que me estaba rindiendo porque quería que me dejase. Eso se lo haces a alguien que no tiene experiencia en las artes marciales y no vuelve

¿VIOLENTAS? NO LAS CONOCEN
Una pregunta directa: ¿son o no agresivos los practicantes de artes marciales?

Voy a hablar de mi experiencia. Con los años aprendes a controlar esa agresividad y a saber cuándo ser agresivo. En un combate hay que ser agresivo, pero en un bar no tengo nada que demostrar. Si alguien busca pelea y se pone gallito, que lo demuestre en un tatami. Además te desfogas mucho mientras entrenas, sales mucho más relajado.

¿Quiénes entrenan artes marciales tienen mayor autocontrol emocional que la población general?

Creo que sí y que se debe al entrenamiento. A ver, no creo que alguien que lleve un mes haciendo artes marciales se diferencie mucho de un ciudadano normal. Pero alguien que lleva años entrenando ha trabajado mucho ese autocontrol emocional, lo va limando. Además, el combatir con otros te ayuda a relacionarte. En el combate no hay máscaras, te muestras tal y como eres. Entonces de tanto combatir acabas aprendiendo a controlarte.

Algunos estudios muestran que las artes marciales reducen la ansiedad y la hostilidad. ¿Considera que el kárate favorece la salud mental?

Claro. Aunque una competición te pueda causar ansiedad, al final eso te obliga a aprender a gestionarla. Yo siempre digo que pocas cosas son más desestresantes que pegarle al saco. Recuerdo una vez que me dijo un niño: “¿Qué bien te quedas después de dar puñetazos al aire?”. Es que libera mucha energía. Es un mecanismo catártico.

¿Por qué cree que la sociedad tiene esta idea de que las artes marciales fomentan la violencia?

La gente que cree que las artes marciales son violentas es porque no las conocen. No tienen cerca a personas que las practiquen. Yo creo que es una cuestión de desconocimiento. Creen que consiste en pegarse con otro. El cine y la televisión influyen para mal. Buscan el espectáculo, emocionarte. La imagen de alguien lleno de sangre es una imagen violenta, impacta. Lo mismo ocurre en otros deportes con las lesiones y faltas. Es lo que vende más periódicos, cuando cogen a un torero. ¿Por qué? Porque es lo que llama la atención y es la carnaza.

¿Cree que la gente confunde “violencia real” con “agresividad deportiva regulada”?

Puede ser, por desconocimiento. Recuerdo a un profesor de Sociología que hablaba de la violence maîtisée, la violencia controlada o amaestrada. Es un poco el concepto que hay en

un amigo empezó a hacer kárate y me animaba a probar, que vi Karate Kid 2 y que unos niños en mi colegio me pegaron. Recuerdo que mi amigo me dijo: “Si aprendieras kárate, sabrías defenderte”. Sé quiénes me pegaron y les he perdonado. Iba caminando hacia mi casa y cogieron al primero que pasó. Tampoco fue un palizón, pero con diez años te hace sentir vulnerable. Creo que ese factor influyó en que empezase en las artes marciales. Decides dar el primer paso, el profesor te trata bien y te quedas.

¿Estos prejuicios afectan al reclutamiento de nuevos practicantes, especialmente jóvenes o familias?

Puede ser, aunque yo creo que es algo generacional. Una vez oí a una abuela decir a un niño: “Oye, a eso de pelearse no vas a ir”. La gente piensa: “Si mi nieto ya es muy movido, ¿cómo va a pelearse? Va a estar todo el día peleando”. También hay un prejuicio de que los deportes de combate son más lesivos. Pero por eso se



Martínez de Quel en la UPNA donde imparte clases

FOTO: SARA ZULUAGA BLANCO

las artes marciales. Es una violencia que tú regulas, cuándo atacar, cuándo pegar fuerte. En un combate tienes que tener cierta agresividad, si no te van a ganar. Tienes que segregar adrenalina y tienes que estar con niveles de activación muy altos. Pero aprendes a regular todo eso. Termina el combate y te tienes que relajar.

¿Ha tenido que enfrentarse a comentarios o críticas basados en este prejuicio durante su carrera?

Uno que es muy común sucede cuando te presentan y dicen: “Este es campeón del mundo de kárate”. Siempre hay alguien que comenta: “Pues cualquiera se mete con él”. Al final te lo tomas con humor. Entiendo que no hay malicia Pero tengo 49 años, llevo treinta y nueve haciendo kárate y deportes de combate y nunca me he peleado fuera de un tatami. No sé cuánta gente puede decir eso. Me pagué la carrera trabajando de camarero en un bar de copas, de noche. Allí había peleas y recuerdo a un heroínmano que siempre me decía que peleara con él, porque sabía que yo hacía kárate. En terapia le dijeron que hiciera algún deporte y él escogió el kickboxing, aunque duró poco tiempo porque no aguantó la disciplina. Nunca cedía a sus provocaciones. Una vez decidí aceptar y le dije “de acuerdo, pero empieza tú porque a mí me han enseñado que eso es para defenderse, no para atacar”. Ahí se calmó y me dejó .

¿Por qué empezaste en las artes marciales? Siempre me gustó el deporte en general. Había hecho fútbol, baloncesto... y quería probar con el kárate. Además se juntaron tres cosas: que

llevan protecciones. En judo hay un tatami, para que si te tiran no te hagas daño. Yo jugaba a balonmano y te chocabas pecho contra pecho y había un impacto fuerte. Pero cuando te pegan en la cara, da más impresión.

¿Qué mito o prejuicio le gustaría desmontar para siempre?

Yo creo que el de que nos metemos con los demás, como si quisiéramos mostrar que podemos pelear con alguien. Yo hago este deporte para mí y es como cualquier otro deporte. Y más que quitar prejuicios, yo creo que hay que darles la vuelta y hacerlo positivo. Que la gente vea los valores educativos y los beneficios en salud que dan los deportes de combate. O el respeto. Vamos a cualquier gimnasio de judo, de taekwondo, y la figura del maestro allí es alucinante, cómo le respetan. ¿Por qué no podemos aprender de eso? También está el autocontrol, del que hemos estado hablando. ¿Por qué no aprovechamos esas artes marciales dentro del sistema educativo? No veo en mi entorno mucho prejuicio hacia las artes marciales, es más desconocimiento.

¿Qué mensaje enviaría a los jóvenes y familias que dudan sobre iniciar artes marciales por miedo a la “violencia” de estos?

Que lo prueben, que lo intenten y que busquen un buen profesor. Cuando me preguntan las familias “¿qué deporte es mejor para mi hijo?”, les digo que busquen un buen profesor. Es más importante el profesor. Esto es como un cuchillo, se puede usar para el bien y para el mal. Si encuentran a un buen profesor dominarán esa violencia.

Judo para todos

¿Por qué una persona con discapacidad no podría practicar artes marciales? Esa pregunta fue la chispa que, hace veinte años, encendió un cambio profundo en la comunidad de judo en Navarra. Esa pregunta transformó la oferta del deporte inclusivo y llevó a una gran deportista a recibir la Orden del Mérito Civil en 2024 por su labor social. Quien la formuló fue Arantxa Meca, una judoca navarra con cinturón negro del 6º DAN y profesora del Colegio de Educación Especial Isterria. Cualquier persona puede hacer judo, incluso quienes presentan una discapacidad intelectual. Meca, quien ha practicado el judo desde los ocho años, a sus 56 años acoge a cuarenta alumnos con discapacidad intelectual en Navarra y es la figura de referencia del Judo para Todos.

► PAULA NIEBLES

De cincuenta profesores de judo en Navarra, ella es la única que trabaja exclusivamente con personas que presentan una discapacidad intelectual. Estudió el Grado en Magisterio de Educación Primaria con especialización en Pedagogía Terapéutica en la Universidad Pública de Navarra (UPNA). Además cuenta con un máster en Neuropsicología y Educación y es Maestra Nacional de Judo certificada por la Real Federación Española de Judo.

¿Cuál fue el motor que la impulsó a promover el judo paralímpico?
Esto fue hace ya mucho tiempo. Nació de una de esas preguntas que te haces: “¿y por qué no?, ¿por qué las personas con discapacidad no pueden practicar judo?”. Pensé: “voy a probar”. Acudí al centro donde ahora soy profesora, el Colegio de Educación Especial Isterria, y propuse la actividad.

¿Qué retos se le presentaron en los comienzos?
Los retos, que continúan presentes hoy en día, tienen que ver, sobre todo, con la enorme diversidad de las personas con las que trabajo. Cuando hablamos de “discapacidad”, hablamos de un concepto muy amplio: cada persona es distinta y tiene necesidades, ritmos y formas de comunicarse completamente diferentes.

En mi caso, trabajo con personas con discapacidad intelectual, con trastorno del espectro autistas y con discapacidades físicas. Esto hace que el grupo sea muy heterogéneo. Esa heterogeneidad es lo que lo convierte en un desafío constante. Es un trabajo que exige estar muy atento, adaptar continuamente las metodologías y tener siempre presente a las personas que tenemos delante, respetando sus particularidades y buscando la mejor manera de acompañarlas.

¿Qué adaptaciones se hacen al entrenamiento en estos casos?
Cuando empiezas en el judo, puedes hacer judo a pie y judo a suelo. En judo a pie tú agarras al contrincante y lo que tienes que hacer es derribar, proyectar mediante diferentes técnicas. Algunas técnicas están prohibidas, pero siempre se emplean para preservar la salud de las personas. Entonces hay unas técnicas que se denominan técnicas de sacrificio, que ahí por ejemplo no están permitidas. No se puede ni luxar ni estrangular. Y las inmovilizaciones también tienen matices. Por ejemplo, no se puede inmovilizar con un onke sagatame, que es agarre por detrás del cuello, porque estas lesiones se pueden producir en las vértebras, especialmente en personas con síndrome de Down.

¿Cómo se introduce a un alumno con discapacidad al judo? ¿Hay algún tipo de separación según las necesidades?
Por ejemplo, este año me ha encantado porque uno de los alumnos que ha venido es un alumno con un perfil TEA, un trastorno de espectro de autismo. Puede expresarse oralmente, tiene comprensión y sobre todo muchas ganas de hacer judo. No presenta problemas a nivel conductual y se ha incorporado al grupo muy bien, de una manera muy buena.

En contraste, tengo otro alumno en el centro educativo, que ha empezado también pero tiene muchísimas necesidades de apoyo. Tiene trastorno de desarrollo intelectual, pero además, no tiene comunicación de manera oral. Necesito saber cómo se comunica para entender lo que me quiere decir. Necesito un apoyo constante con él porque presenta conductas desajustadas. Cada caso es un mundo.

¿Qué tipo de apoyos se emplean en las clases?
Hay apoyos visuales y personales. Los personales son profesores asistentes que ayudan en todo momento. Los visuales se utilizan para que el alumno sepa en qué momento se encuentran, saben cuándo empieza la actividad. Conforme vamos haciendo la secuencia, están los pictogramas o las fotografías, que les dan mucha seguridad porque saben en qué momento de la clase se encuentran.

¿Las personas con Trastorno del Espectro Autista necesitan algún tipo de apoyo especial por su sensibilidad?
Como terapeuta, debo tener en cuenta el perfil sensorial. Hay que observar. Tengo alumnos que no pueden tolerar, por ejemplo, mucha luz. Poco a poco vamos conociendo. Y me apoyo mucho en las familias y con el centro educativo.

Y tienes que saber qué perfil sensorial tienen. Mi deporte es muy de contacto y no podemos abrumar, avasallar en una primera instancia al contacto así como así. Hay personas que pueden repeler hasta ponerse el judogi.

Y a nivel auditivo también tenemos que tener en cuenta muchos factores. Por ejemplo, un alumno se puede poner muy nervioso con los gritos.

¿Qué hace para promover la autonomía de los estudiantes y aún apoyarlos en el deporte?
El judo es un deporte muy agradecido porque tiene una rutina muy clara: saludo, calentamiento, caídas, judo suelo, judo pie, juego y cierre. Estos aprendizajes, que al principio pueden requerir apoyo, se van interiorizando. Hay personas que siempre van a necesitar apoyo y eso está bien: lo importante es que disfruten. Otras empiezan con apoyo y luego van ganando autonomía al coger confianza y establecer una relación con el dojo



Imagen de Navarra Capital. Arantxa Meca es profesora de la Universidad de Navarra en la Facultad de Educación y Psicología, especializada en Actividad Física Inclusiva y Adaptada, además de tutora en el C.E.E Isterria y directora del departamento de Necesidades Educativas Especiales de la Federación Navarra de Judo y profesora de Judo en la Federación Navarra de Deporte Adaptado.

y el tatami. La evolución se nota muchísimo. Los apoyos visuales también ayudan, aunque no todos los necesitan, pero siempre suman.

Nos sorprendemos porque notamos que donde antes había dificultades ahora todo va un poquito más rodado. Entonces, yo creo que cuanto más tengamos en cuenta el entorno, las adaptaciones que podamos facilitar, pues siempre enriquecemos más, pero los apoyos personales son imprescindibles.

¿Ha notado transformaciones en los alumnos?
Claro que sí. Hay un principio del judo que me encanta y que considero muy auténtico: el progreso, ese apoyo mutuo que nos brindamos para avanzar como sociedad. Lo veo reflejado cada día con los alumnos, porque trabajo con todos, incluyendo personas con discapacidad. Tengo alumnos que han alcanzado el cinturón negro, y que no ha sido un regalo, sino el resultado de un esfuerzo enorme por parte de todo el equipo, la Federación, las adaptaciones que hemos implementado y una mayor conciencia

Hacen falta recursos personales y materiales
Estamos todavía muy lejos. Entonces, al final

se derivan a los centros de apreciación de deporte adaptado. Estamos con el alumnado con discapacidad, pero creo que debería haber una mayor conciencia y mayor formación, porque todo el mundo tiene derecho a practicar deporte. Me gustaría seguir en esta línea de trabajo y sobre todo apostar por la inclusión para seguir disfrutando de un deporte. No nos quedemos en un club haciendo deporte; tienen derecho de participar en eventos, tienen derecho de participar en competiciones, pero para eso hace falta voluntad, recursos económicos y apostar verdaderamente por la inclusión.

“
¿Y por qué no?
ARANTXA MECA

Financiación y Capacitación
En Navarra, aparte del Colegio de Educación Especial Isterria donde trabaja Arantxa, son únicamente las federaciones quienes se encargan de impartir talleres de judo adaptado tanto para discapacidades intelectuales como físicas. La Federación Navarra de Judo cuenta con veinticinco clubes asociados y, en cuanto a personal especializado, únicamente con Arantxa Meca. Sin embargo, entre los federados hay quienes también ejercen esta labor a menor escala: Pablo Erice, Félix Pastor, Eduardo Marco, Noelia Ariztia y Eduardo Robles. Según la Federación Navarra de Deporte Adaptado, únicamente hay 23 personas apuntadas en judo.

La financiación del deporte adaptado en Navarra es clave para poder llevar a cabo talleres, jornadas y otras actividades. En la comunidad, este ámbito se sostiene principalmente mediante fondos públicos del Gobierno de Navarra, destinados a la promoción del deporte igualitario, la adquisición de equipamiento y la formación de entrenadores.

A estos esfuerzos se suma el trabajo de la Federación Navarra de Deportes Adaptados y la colaboración de entidades privadas como la Fundación “la Caixa” y, especialmente, la Fundación Miguel Induráin. Esta última fundación protagoniza el impulso del deporte navarro adaptado; este año ha contado con un presupuesto de 336.700 euros en total, de los cuales 286.000 euros están destinados a los programas relacionados con deportistas olímpicos y paralímpicos, y 21.700 euros son destinados a deporte adaptado. Gracias a estos fondos se hace posible que deportistas con discapacidades tengan más oportunidades, aunque todavía queda trabajo por hacer.

“
Hace falta muchísimo más trabajo a nivel de administraciones para dar respuesta a las personas

ARANTXA MECA

EL TATAMI ES UN ESPACIO PARA TODOS

Testimonios



Iñigo entrenando Gimnasio Leon - PAULA NIEBLES



Perfil Iñigo

Hermanos Zandio Aguerre

Los hermanos Iosu y June, son judocas de cinturón naranja que entrenan con Arantxa Meca. A Iosu le encanta “el juego del perro” y agarrar la solapa de sus compañeros, y a June le fascina ver a los mayores entrenar cuando acaba su clase.

Sus padres, Xabier Zandío y Ainhoa Aguerre afirman que hace unos años, la oferta para sus hijos era muy diferente. Tenían que moverse hacia las pocas actividades que estaban abiertas para personas con discapacidad. Desde hace cuatro años, gracias al judo, sus hijos han encontrado una actividad que mejora sus capacidades motoras, les enseña a caer de forma segura, y contribuye al desarrollo de sus habilidades sociales.

Los hermanos Zandío Aguerre presentan Síndrome de Smith y Kingsmore, un trastorno genético y del neurodesarrollo. Su padre afirma que “por su condición, cuesta que te atiendan, pero da gusto verlos en la clase de Arantxa siguiendo una rutina y aprendiendo la disciplina”. En el entrenamiento aprenden a colocarse en círculo, a calentar, y a hacer variaciones de llaves. Su madre cuenta que el judo les ha dado mucha seguridad y que a nivel de psicomotricidad ha notado una transformación enorme. “Saben empujar y caer, se divierten con sus compañeros, y ahora podría tirarte hasta a ti” cuenta risueña.



June Zandío Aguerre (18 años) izquierda y Iosu Zandío Aguerre (19 años) derecha - Foto cedida por los padres



Agarre - Foto cedida por los padres

Lo primero que enseñan no es a atacar, sino a defender

Las artes marciales que nos pueden venir a la cabeza sin pensar pueden ser el boxeo, kickboxing, karate,judo... ¿Qué hay de las más tradicionales?, ¿las mujeres entran dentro de ese pensamiento? Este reportaje es el intento de acercar a los lectores al taekwondo, taichi, defensa personal y el aikido, con voces, por su puesto, de mujeres.

Érase una vez en un mundo de caballeras

► **TEXTO Y FOTOS: IRUNE SOTO ALSUA**
La Esgrima histórica es una danza donde cada esgrimista baila con sus propios pasos y tiempo. El acompañante se adecúa a su estilo y técnica: lo más importante de cualquier arte marcial. Begoña Pro Uriarte, Adolfo Mendizábal y Raquel Irisarri son los tres caballeros, bailarines y esgrimistas de esta historia.

UNA SALA ATÍPICA

La sala fitness del polideportivo de la Universidad de Navarra está presidida por caballeras y caballeros. Sí, esos caballeros que montaban a caballo y en las manos portaban armas para defenderse. Aunque parezca algo del pasado, no lo es.

La esgrima histórica es la responsable de que el espíritu medieval reviva. HEMA (Artes Marciales Europeas) es un arte marcial que interpreta y reconstruye las técnicas del combate practicadas en Europa durante los siglos XIV y XIX. En 2019, se hace realidad la sala Corvus en la Universidad de Navarra y entre semana en el Civivox de Juslarotxa e Iturrana. Begoña Pro Uriarte, de 54 años, es la socia fundadora. La otra mujer protagonista de este proyecto fue Caimo Conde, quien fue moviendo a las personas para sacar adelante la sala Corvus. Mujeres al mando de las artes marciales.

Begoña Pro Uriarte, periodista y escritora, comenta que la mujer, aunque haya sido fundadora de esta disciplina en Navarra, no tiene hueco en algunas escuelas. En la Orden de la Jarra de Pamplona, por ejemplo, no las admiten. La cabida de la mujer es mínima, como las escuelas de esta disciplina en Navarra. Solo hay en la Universidad de Navarra, Orden de la Jarra y Sancho el Fuerte (Tudela).

En la sala fitness del polideportivo sólo hay cuatro mujeres. Begoña comenta que se puede deber a que algunos consideran violento ese deporte... aunque su máxima sea la seguridad. “Lo primero que enseñan no es a atacar, sino a defender”. Asimismo, añade que estos deportes han sido considerados “mayoritariamente masculinos”. Raquel Irisarri de 31 años y de la escuela Arica de Logroño, donde sólo hay dos mujeres contando con ella, apunta que el problema de la baja presencia de las mujeres en esgrima histórica se puede deber al desconocimiento de la disciplina. Quien le abrió los ojos a Raquel fue su marido, quien practicaba el deporte. “Puedes sentirte rara en un contexto de hombres. Me voy a meter aquí y a saber si me revientan”. Sin embargo, este prejuicio salió de la cabeza de Raquel una vez que probó la esgrima. “Cuando la practiqué pensé que se parecía más a un baile”. La clave de la esgrima histórica está en la técnica y en



Begoña Pro Uriarte en la piel de una caballera

saber dónde colocar el pie o los brazos en cada movimiento del vals. No es dar un golpe, sino darlo bien”, añade Raquel.

En esa danza, el acompañante de baile puede ser de gran ayuda. Raquel comenta que los compañeros de su sala “son un amor”: “Se preocupan mucho por si se les escapa un golpe un poco más fuerte”. En las salas, antes del entrenamiento, siempre se marca la intensidad con la que van a entrenar ambas coinciden: “Hay un compañerismo, muy grande entre salas”. La sala Corvus procura juntarse con salas próximas de Zaragoza, País Vasco o La Rioja.

El jinete contrario del compañerismo es la competición. Raquel comenta que no le agrada y que prefiere disfrutar. Begoña, aunque haya competido en esgrima deportiva, no lo tiene en mente. En los combates van todos contra todos y no hay categorías ni niveles. Se apunta quien quiera. “Tienes que aprender a utilizar las técnicas que más te benefician”, apunta Raquel. “Cuántas más veces tires y cuanto más diversa sea la gente, más aprendes”, concluye Begoña.

SALUD MENTAL

La esgrima histórica no solo te da las armas para ser una verdadera caballera. Ayuda a ejercitar el cuerpo, sobre todo las partes del brazo y pierna. Raquel comenta que, en su caso, también ha supuesto un remedio para el asma. “Ganas poco a poco la capacidad respiratoria porque al final te estás exponiendo al ejercicio aeróbico”. Begoña añade que para el equilibrio viene muy bien y también, para los reflejos. A nivel mental ambas coinciden en que la esgrima emana desconexión. Un mundo paralelo donde les gustaría habitar.

LOS NIÑOS GUERREROS

En la sala Corvus, un padre quería llevar a su hijo de 6 años, pero no pudo apuntarlo. En la esgrima deportiva la edad para empezar es alrededor de los seis, pero en la esgrima histórica, la cosa cambia al ser más peligrosa. Begoña afirma que antes de los 16 años, estos deben ir acompañados de un padre, madre o tutor legal. Las armas son grandes, y tienen que estar equilibrados. Pelean padres-hijos.

¿ESPADA O ESCUDO?

La esgrima deportiva y la histórica, aunque puedan parecer de estilo diferente, parten de lo mismo: la evolución de la esgrima de la Edad Media ha ido adaptándose al tiempo. La esgrima deportiva y la histórica han recogido el legado. Raquel afirma que la esgrima histórica es más “multidimensional” y no se debe de seguir unos pasos fijos como la esgrima deportiva: adelante y atrás. “Si te sales de aquí, es un punto para tu rival”, agrega Begoña. Una disciplina más libre que la esgrima deportiva. Begoña, practicó la esgrima deportiva durante unos años, compatibilizando con la histórica. Decidió quedarse con la segunda debido a su pasión por la literatura medieval. “Me daba un plus a la hora de recrear combates y me permitía conocer muchas cosas que la esgrima deportiva no tenía en esos momentos”. Raquel siempre ha sentido una preferencia hacia la historia también. Antes practicaba judo, elección de su padre, pero lo dejó ya que no le aportaba. Ahora ha encontrado un “baile” donde sentirse cómoda.

LOS MAESTROS

Diferentes salas fueron las que ayudaron a sustentar a Corvus. La espada corta y el broquel los introdujo Arica; la escuela de Bilbao Medeló, el sable. En la sala de Begoña, también ha habido personas que han dado un paso adelante hacia el conocimiento de este arte. Adolfo Mendizábal de 54 años, ha sido uno de ellos. Gracias a él se ha estudiado e investigado el tratado del hacha de petos Los entrenadores son maestros en esgrima. Para alcanzar ese grado tienen que afrontar un examen escrito y práctico. El maestro, también fundador de Arica, es Carlos Heras.

¿CÓMO ES ENFRENTARSE A ESTE TRATADO?

Adolfo se dislocó una rodilla y a partir de entonces pasó un año leyendo. “¿Cómo voy a sacar esto adelante?”, se preguntaba. Sin embargo, gracias a la experiencia con las demás armas tenía el conocimiento para conseguirlo. “Queremos llevar el combate a algo real”, afirma Adolfo.

Para él, las mujeres son una más en la competición y en todo. “Al tener un arma en las manos la diferencia física es menor. Las diferencias no son tan cruzadas como en un combate con las manos limpias, como el judo. Ahí, o le metes o le haces una llave bien hecha o el tío te hace así y se acabó”, comenta.

En la esgrima deportiva no hay una estructura piramidal entre maestros y alumnos, ya que cada uno aporta su conocimiento y no llevan ni “medallitas y cinturones”.

IDENTIDAD

El deporte, como cualquier etapa de la vida, puede configurar la personalidad o aportar alguna enseñanza. Begoña reflexiona que en esgrima “es importante echar antes la mano que el pie; si no, te expones”. Este dicho es el que le decía el fundador del Club Navarro de Esgrima Deportiva, Chema Veiga: “Begoña, estira el brazo”. Este consejo la ha ayudado para cuando quiera algo siempre tiene que estirar el brazo. “Si yo no estiro el brazo, nunca voy a conseguir mis objetivos”. “La personalidad de la otra persona se demuestra en el combate y eso ayuda a la visión de conocer y ver a las personas”, según Begoña.

Adolfo, por su parte, añade que “para conocer a alguien tienes que luchar con él”. Con la esgrima histórica se gana seguridad, fuerza física, amistades, y lo más importante, “te pones a prueba”. Asimismo, para él, “lo precioso que tiene esta esgrima es que no hay maestros con secretos ocultos que racionan el conocimiento”.

Raquel termina diciendo que ha ganado confianza en sí misma, pues se considera tímida e insegura. “Si te atacan, te defiendes. Y soy capaz de hacerlo”.

ARMAS

Raquel Irisarri: “Las armas te permiten ser versátil”

• LA ESPADA LARGA

Es un tipo de espada de entrenamiento utilizada para Fechtschulen (competiciones de esgrima) durante el Renacimiento alemán. Según tratados de Joachin Meyer fundamentalmente. Estudio de Luis Pacheco de Narváez, uno de los primeros tratadistas españoles.

• ESPADA ROPERA

La espada ropera se utilizaba en contextos civiles desde el siglo XVI al XIX.

• ESPADA Y BROQUEL

La práctica se centra en uno de los primeros tratados de la historia de la esgrima, el I-33. Se trata de una espada a una mano y un pequeño escudo



Los tres mosqueteros, Adolfo Mendizábal, Begoña Pro Uriarte y Raquel Irisarri unidos por el cariño y las armas

“*Cuando la practiqué pensé que se parecía más a un baile*”

RAQUEL IRISARRI

Para conocer a alguien tienes que luchar con él

ADOLFO MENDIZÁBAL

Si yo no estiro el brazo, nunca voy a conseguir mis objetivos

BEGOÑA PRO



El choque entre armas y no entre compañeros

Estamos en una sociedad desconectados interiormente

“Esforzarse siempre con humildad y paciencia. Practicar en perfeccionarse uno mismo con agallas y coraje. No inmutarse ante ninguna circunstancia, superándose con valentía. Estudiar y perfeccionarse con resolución y espíritu de lucha”, es la frase que preside en la Escuela Wuji. Elena, Laura y Belén son el ejemplo de esa humildad, con ovarios y coraje, capacidad de superación y valentía. Todas tienen ese espíritu de guerreras.

► IRUNE SOTO ALSUA

La esgrima deportiva en Navarra la fundó una mujer, Camino Conde. La escuela Wuji Artes Marciales y bienestar, también. Pepa Croisoeuil Vázquez, quien practicaba Tai Chi en la rama Che, fue la responsable de sacar la escuela en 2006 junto con Juan Olivier Rousselto, su marido. Raul Riesco Martínez, gerente y profesor de Wuji cuenta su legado y que el objetivo de la escuela es “tener una visión más amplia de la meramente técnica y que influya en el bienestar personal, ya sea a través de la parte social, a través de la parte interior, la parte artística, la parte cultural...Unir todas esas facetas de las artes marciales y crear un grupo”.

Dentro de la comunidad de Wuji se encuentran Belén Hernández de 53 años, Laura Carapeto de 28 años y Elena Flecha de 45. La unión entre todas son las artes marciales tradicionales, como es la unión entre Begoña Pro Uriarte y Raquel Irisarri. Aunque esa unión va más allá del arte marcial; del contacto.

Elena ha sido la primera Navarra en competir mundialmente en el Tai Chi, además de ser profesora en Wuji; Belén practica defensa personal, ya que ha querido complementarlo con el Tai Chi, y Laura, Aikido. Son disciplinas diferentes pero a todas les han dado una conexión mayor con ellas mismas para afrontar la vida, fuera del tatami.

“El Tai chi no lo definiría como un deporte. Lo definiría como una disciplina. Es una práctica para la mejora personal, tanto del estado físico como interno”. Para ella el objetivo es el crecimiento personal, no las medallas. Ella era chica de gimnasio: press banca, máquinas, poleas. Elena afirma que desde que hace Tai Chi ha notado mejoras en flexibilidad, fuerza en el tren inferior, una espalda fortalecida, mejor respiración, manejo de una postura correcta... “El Tai Chi te lleva al equilibrio y huyes de los excesos”. El mismo cuerpo, aunque no seas consciente, te pide cambiar los hábitos de la vida. Vuelves antes a la calma.

Laura coincide también en la idea de que las artes marciales pueden llevarte a una vida más saludable tanto a nivel mental como físico. La vida de Laura antes del Aikido era perfecta. Pero, ¿mentalmente? Laura confiesa que no tenía fuerza interior y describe que era una “hoja movida por el viento”. No era dueña de sí misma. La función de sus articulaciones

y movimiento la ayudaron a centrarse y contactar con ella, lo que a veces, se puede llegar a olvidar. En japonés, camino es Do y Jutsu, saber defenderse. La aikidoka empezó con la disciplina para tener bases de defensa y también se saber que Do tomar en la vida. “El objetivo también es que me construya por dentro y por fuera. El Aikido sí que es efectivo, no necesariamente es violento y por eso me gusta “.

EQUILIBRIO ENTRE EL CUERPO Y LA MENTE

La vida cotidiana puede producir estrés: esperar a un semáforo o a la cola del Carrefour, ejemplifica la de Tai Chi. Sin embargo, el aikido y el tai chi ayudan a rebajar el nivel de estrés y a tomar la vida de una manera más relajada. Saber cómo y dónde plasmar la energía no resulta tarea fácil y es más que necesaria en la sociedad actual. “Toda esa energía que pondrías en poner a la gente verde, la vas a trasladar a tu interior a hacer bien a los demás” reflexiona Laura. Belén comenta que la defensa personal también ayuda a gestionar las emociones. “Hay una cultura de apoyo y respeto. Lo de ir a “machacar” al otro no lo ves. La defensa personal “enseña el control de las emociones y reprimir los impulsos”.

“El trabajo desde las artes marciales tradicionales es de construcción, de desarrollo, de mejorarte y de mejorar al otro” concluye Laura. En esa construcción de una personalidad acorde a los valores y respeto, las mujeres tienen importancia y el trabajo es entre personas: no entre hombres y mujeres”, según la profesora de Tai Chi. La aikidoka afirma que las mujeres podemos llegar a ser más “aguerridas” que los hombres y no dudamos en sacar todo nuestro potencial y fuerza para mejorar en una técnica. “Aquí no va a venir nadie a salvarme.O me salvo yo, o a ver quién es el que te saca de aquí”, afirma contundente Belén.

FRÁGIL(ES)

Con todo, siempre queda algún deje de que las mujeres seguimos siendo frágiles, cristales que las personas tienen miedo a que se rompan. “En el trabajo marcial a veces a los hombres les cuesta trabajar de madera natural hasta que no ven cómo trabaja la mujer”, comenta Elena. Aunque, una vez que trabajan juntos se dan cuenta de que al final, si te rompen una uña, da igual, sigue Elena. Aunque en la escuela Wuji,

las tres mujeres se sienten en una comunidad de cariño entre géneros. Siempre está la preocupación por si alguien se hace daño.

Belén decidió entrar en Defensa personal para compaginar el Tai Chi. A veces, el querer unirse a un grupo de defensa personal puede estar acompañado de un prejuicio: que las mujeres que realizan defensa personal son feministas: “Si te apuntas a defensa personal es porque ya estás en contra del género masculino”. A Belén la está ayudando más allá de la protección. “Me está enseñando más a la prudencia, a la observación, a evitar el problema... que a aplicar una técnica y con eso evitar una agresión”, afirma irónicamente. La confianza en sí misma también ha subido por la defensa personal.

Raúl, el maestro de Wuji, denuncia que “la violencia en la sociedad está aumentando y las situaciones de peligro también. Las fuerzas del cuerpos de seguridad y la seguridad privada tienen los medios dramáticamente limitados y las leyes del Código Penal son peligrosamente laxos”. Una encuesta elaborada por el INE en 2024, indica que 5.230 adultos y 825 menores han sido condenados por delitos sexuales en 2024.¿Qué se podría hacer en una situación así? La defensa personal, puede ayudar a tener las bases para una buena defensa y ganar confianza en las calles oscuras donde una se puede sentir insegura.

Belén, como persona que está dentro del grupo de alrededor de 12 personas, asegura que estar en un entorno únicamente de mujeres ayuda a sentirse en un lugar seguro y entre iguales. La violencia es mucho más que la física, desgraciadamente: está la violencia verbal. Las artes marciales no son el problema ni la razón por la que las personas somos violentas. “El problema lo tiene quien lo practica. Su espíritu interno”, comenta Elena.

TATAMI Y LA VIDA

Los prejuicios, no son solo de la violencia. También de las críticas que pueden llegar a tener las artes marciales tradicionales por su espíritu más filosófico o “hippie”. Detrás del Tai Chi se encuentra la medicina centrada en la energía y filosofía maoista, aunque no hay que ser expertos en filosofía para poder practicarla, afirma Elena. La profesora de Tai Chi, se ríe recordando que ha recibido comentarios de si el Tai Chi es el movimiento de las manos

“

Son disciplinas para la mejora personal, tanto del estado físico como interno

LAURA CARAPETO

O me salvo yo o a ver quien es el que te saca de aquí

BELÉN HERNÁNDEZ



El Ying, Elena Flecha, y el yang, el Tai chi



Laura Carapeto sacando su energía interior en el aikido



Belén Hernández, una mujer que se defiende ella sola

CARIDAD CHUECA, PRIMERA NAVARRA EN CONSEGUIR EL 6º DAN DE TAEKWONDO: “ME SIENTO ORGULLOSA DE HABER SIDO EJEMPLO PARA OTRAS MUJERES”



La taekwondista recuerda a su madre, Caridad Sallas, primera mujer navarra en conseguir la medalla de plata en técnica en el campeonato de España en Murcia. El 8 de julio de 1995, madre e hija compartieron medalla de bronce el 10 de octubre de 1996.

► **IRUNE SOTO ALSUA**
Caridad Chueca tiene 51 años. Con 28 años fue la primera mujer navarra en conseguir el sexto DAN de taekwondo junto con su compañera y amiga Maribel Alonso. En su currículum también destaca que fue una de las seis primeras mujeres en conducir las villavesas en Pamplona con 21 años. Amante del deporte, pero sin llegar a saber que lo llegaría a amar. Diecisiete campeonatos de España. Campeona de Navarra diecisiete veces. Son algunos de los “poderes” de una mujer muy de carne y hueso, con sus altibajos, orgullo, metas, frustraciones, agenda apretada y “mucho lío”... Una mujer que toma sus propias decisiones.

¿Por qué una niña de 9 años se apuntó a taekwondo?
Pues yo no lo elegí. Fue mi madre. En la escuela de Orvina podías apuntarte al taekwondo como extraescolar. Todos los padres comenzaron a meter a sus hijos. En el caso

de mi familia, primero fue mi hermano, Abel Chueca de 49 años, mi otro hermano José Miguel de 47 años, y luego yo a los 9 años. Y después se unió mi madre. La gimnasia no me gusta. ¿Quién la habrá inventado?, me preguntaba. Han pasado muchos años desde que me ha empezado a gustar el deporte. De niña me ponían el taekwondo como un juego. Aunque yo no lo sabía entonces, empecé a descubrir cualidades en mí como la elasticidad. Aunque en la adolescencia me plantee dejarlo... continué hasta los 37.

¿Por qué lo dejó después de veintiocho años?
Perdí la motivación. Fue un año en el que mi compañera de trió desde el principio, Arancha Estabolite ,lo dejó y tuve unas discusiones acerca de mi peso con el entrenador Jesús García, marido de Maribel. Mi complexión nunca ha sido delgada y al final el cuerpo cambia. ¿Qué hago yo con 37 años aguantando que me digan que tengo que bajar cinco kilos y mañana diez? Pero los necesitaba bajar. Por salud. Además, nos iban a cambiar las normativas de las competiciones. No pintaba nada más ahí y no estaba motivada. En el deporte, ya puedes ser Cristiano Ronaldo, que el día que pierdas la motivación dejará de meter goles. Luego fue curioso porque dejé el taekwondo y empecé a adelgazar.

¿Qué cambios en las normativas entraron en vigor?
Querían introducir más exhibiciones con música, inventar ejercicios, meter volteretas y mortales... En el taekwondo puro no hay acrobacias, aunque sí exhibiciones. Por ejemplo en los campeonatos de España se hacían exhibiciones. Pero perdí la motivación y no me resultaba atractiva la idea de exhibición con la edad que tenía.

Antes ha comentado que tuvo discusiones sobre su peso ¿Pedían un peso determinado para competir?
En combate las categorías van por pesos, pero en técnica, lo que practicaba, por edades. Yo tuve problemas de ansiedad y me dio por comer en vez de dejar de comer.Jesús era mi amigo, mi entrenador y el seleccionador. Quizá por el exceso de confianza tuvimos idas y venidas. Hasta que en 2011 me tomé un año sabático por el estrés. Estaba becada en el Centro de Alto Rendimiento en Larrabide y entrenaba todos los días. Cuando empecé a competir tenía 19 y empecé a trabajar en las villavesas a los 21. Al final llevas una carga mental muy grande.

¿Cómo se refleja esa presión en el tatami?
En la competición te jugabas todo en un minuto en pista. El entretenimiento de un año se veía reflejado en un minuto. Es mucha pre-

sión y te genera ansiedad. Aunque el deporte me sacó todo mi potencial y Jesús intentó ayudarme a sacarlo. Yo por entonces era un poco vaga en ese sentido.

Después de haber podido enfrentar los problemas de salud mental, ¿cómo afrontó dejar el taekwondo?
Para mí fue un divorcio, ya que lo practiqué durante 30 años. Era mi mundo: mis amigas siguen siendo las de taekwondo, entrenaba casi todos los días y los que libraba, ahí estaba las mañanas y tardes. Mentalmente tomar la decisión me costó. Lo hice sola. Pero necesitaba ese respiro después de tantos años.

¿Cree que el taekwondo es violento?
Si vas con la mentalidad de que quieres un arte marcial pensando que el sábado noche te vas a pegar leches por ahí, el violento eres tú, no el arte marcial. La herramienta se tiene, pero hay que elegir para qué usarla. Las artes marciales no son eso porque te hacen ser consciente de que si se quiere algo hay que sacrificarse.“Empecé a disfrutar con el deporte”

¿Qué hace una persona cuando deja lo que ha sido su vida?
Tenía la disciplina del taekwondo de entrenar dos horas al día. Me decía a mi misma que tenía que llenar ese hueco con algo. Y probé el spinning, body combat, pilates, carrera de obstáculos... Yo probaba de todo. Empecé a disfrutar, ya que no me exigían jugármela todo en un minuto. Disfrutaba del deporte y volví a tener una conexión de mi cuerpo y mente.

¿Qué le aconsejaría a una niña que desea empezar el taekwondo?
Que lo disfrute. Mi frase era sal a pista y disfruta. Si me presionaban mucho, me hundía; pero si me decían que disfrutara y demostrara lo que había entrenado, crecía y me salían mejores ejecuciones en la pista que en el gimnasio.

¿Ha habido mucha evolución de la Caridad que entró con 9 años al taekwondo hasta que salió a los 37?
Pasas de ser una niña a una mujer: creces como persona. Evidentemente, te quedas con el sabor de una disciplina y saber que para conseguir algo hay que esforzarse. Acabas sabiendo que tienes ese poder.

SU CASO DEMUESTRA QUE NO ES UN DEPORTE DE HOMBRES.
El taekwondo no es solo de hombres o solo de mujeres. No hay cosas que sean solo para un género. Yo siempre he sido muy rebelde en este sentido. Mi madre me decía que hiciera la cama y yo le respondía ¿Y mi hermano? La técnica estaba constituida por edades y las categorías eran de chicos y de chicas. Más adelante sacaron el quinteto o la pareja mixta. Fui campeona de Europa con Jesús. Fijate, ahora hago crossfit en el gimnasio de Orcoyen y estamos más chicas que chicos. Hoy las mujeres estamos mucho más empoderadas y no nos dejamos influenciar por nadie. Las

cosas no son de nadie: quien quiera hacerlo que lo haga.

EN SU VIDA DESTACAN DOS DATOS: EN NAVARRA, SER LA PRIMERA MUJER EN ENTRAR EN TRASPORTE URBANO Y LA PRIMERA EN CONSEGUIR EL 6º DAN
Me hace sentirme orgullosa y pensar que puedo ser ejemplo para otras personas. Hace poco me encontré con una chica que entrenaba conmigo y le dijo a su novio: Mira, esta era de las mayores que eran buenas. Te da orgullo decir que a alguien le llamaba la atención y que quizá haya sido ejemplo para otras mujeres y seguir mis pasos. Ahora hay muchas mujeres que son quinto DAN, que empiezan a hacer cualquier deporte o que optan por sacarse la licencia del autobús. Cuando decidí tener el carné de autobús tuve que pelear con mi padre, ya que no le gustaba la idea, pero siempre ha estado orgulloso de mis logros y presumía de mí. Antes ha habido más referentes. Mi madre, Caridad Sallas Chueca, empezó a hacer taekwondo con 37 años, justo en la edad con la que lo dejé. Mi madre vio en Telenavarra que fueron dos personas a hacer una exhibición. Una era la presidente de la Federación de Navarra de Taekwondo y llevó la escuela en Zizur de Taekwondo. Si esa chica puede, yo también, dijo. Hasta los 50 años estuvo practicando taekwondo. De hecho fue la primera medalla en Navarra de técnica en el campeonato de España. Esta mujer fue un referente para mi madre.

Y YA ES SEXTO DAN...
Con 16 años fui cinturón negro infantil y a los 17 atesoré mi primer DAN. Ahora soy sexto DAN. Cuando empiezas eres cinturón blanco y al tiempo te hacen unas pruebas para pasar al amarillo. Del amarillo al naranja y después están mas colores hasta el marrón. Todas las pruebas hasta el marrón te examina el maestro y se realizan en el gimnasio. Sim embargo, el negro es delante de un tribunal. Además, debe contar con el requisito de que el examinador del tribunal tiene que ser mínimo quinto o sexto DAN, y en Navarra no había un tribunal, por lo que las personas teníamos que examinarnos en Bilbao, Valladolid... Las pruebas son en coreano. A partir del sexto DAN, es más honorífico y debes de presentar un currículum. Al final son años de esfuerzo y de invertir dinero, puesto que los cinturones eran cada vez más caros. El sexto DAN, por ejemplo, me costó 500 o 600 euros.

Más allá de las medallas y trofeos, ¿qué le ha aportado el taekwondo?
Familia. No me arrepiento del taekwondo y he sido feliz durante treinta años. Sigo manteniendo contacto con compañeros del taekwondo. Hace unos días me encontré con Jesús y nos saludamos con mucho cariño aún habiendo estado más de diez años sin hablar. Mis 28 años de taekwondo me han dado esa calma que cuando los jefes me tosen en la nunca no les respondo. Aprendes a tener un respeto hacia las personas, entrenador, compañeros y contrincantes. La disciplina que da el taekwondo igual no te lo da otros deportes

No puede parar quieta. Seguro que además del crossfit practica algún deporte?
Hago buceo. Tengo alrededor de 400 buceos y ahora mismo hay muchas mujeres importantes a nivel mundial. Es espectacular y es lo que más me gusta. Eres tú, tu respiración y los pececitos. Está visto que me gustan los deportes minoritarios o los que son considerados raros. El dejar el taekwondo me abrió un

mundo de distintos deportes. Ir más allá. Hay una foto que me gusta mucho de cuando hacía carreras de obstáculos, spartan. Yo miraba al cielo diciéndole a mi madre: Mira lo qué soy capaz de hacer.

Raíces
El deporte va más allá del propio ejercicio, del sudor, de la tensión y el estrés. “Recordar estas cosas está bien, forma parte de mi vida y no hay que olvidar nunca de dónde se viene”. Caridad Chueca viene de una familia donde las tres generaciones, madre, hija y abuela tienen los mismos nombres y apellidos: Caridad Chueca, abuela, madre, Caridad Sallas Chueca e hija, Caridad Chueca Sallas. Antes de ser cualquier otra cosa, ella es su origen. Por allá, en Buñuel.



Caridad recordando a su madre y mirándola



Caridad, un pececito más en el océano



Caridad en sus comienzos como chófer del transporte urbano



El tatami como escuela de calma para los niños

A menudo se cree que enseñar artes marciales a un niño es acercarlo a la agresividad, pero en los tatamis pasa lo contrario. Las clases funcionan como una rutina clara: moverse, esperar, repetir, contenerse. Muchos menores encajan ahí mejor que en otros espacios. Los instructores lo ven a diario: aprenden a pegar, sí, pero sobre todo aprenden a no hacerlo.

►GAEL LASPALAS SANZ

Martes, 17.00. En un tatami de Judo Anaitasuna varios niños vestidos con el judogi esperan a que empiece la clase. No están quietos, pero tampoco hay mucho caos. Javier Hernández, director de la sección de judo, les pide que saluden y todos lo hacen, brazos pegados a la cadera, extendidos, y haciendo una reverencia. Es el gesto que abre y cierra cada sesión. “Con los niños el objetivo principal no es técnico. Es educativo”, explica. Habla de concentración y control de la impulsividad. La fuerza llega más tarde.

Hernández escucha con frecuencia la misma duda: si el judo puede volver agresivo a un niño nervioso. Su respuesta es siempre la misma. En sus clases se introducen dinámicas que obligan a coordinarse con otros, a avanzar cuando toca y a detenerse cuando él lo marca. Las situaciones de presión aparecen más adelante, de forma gradual. “Aprenden a reaccionar sin acelerarse”, resume. Lo que se ve en redes o en competiciones no se parece a lo que ocurre en un grupo infantil. La mayoría de sesiones empiezan con juegos que parecen sim-

ples: rodar, caer, levantarse sin ayuda o desplazar a un compañero sin brusquedad. Todo tiene un propósito.

Hernández sostiene que la clave está en construir hábitos. Los niños aprenden a saludar, a esperar su turno, a aceptar que no siempre pueden ganar y a repetir un movimiento hasta que sale fluido. A veces un padre observa desde la puerta y se sorprende de que la clase avance sin que nadie eleve la voz. Él lo atribuye a algo básico: “Si las normas se cumplen desde el primer día, no hay que negociárselas después”.

Ainhoa Pagola, profesora en la Ikastola San Fermin, observa los mismos patrones fuera del deporte. “Los niños necesitan experimentar. No aprenden con explicaciones largas”, afirma. Considera que las actividades con reglas claras y un componente físico les resultan muy accesibles. Entienden mejor aquello que pueden probar. Dice que, en edades tempranas, la motivación se sostiene cuando la actividad tiene sentido en ese mismo momento. No necesitan pensar en beneficios futuros. Necesitan ver y sentir que lo que hacen tiene un efecto directo.

Este tipo de aprendizaje encaja bien con las artes marciales, donde casi todo se apren-

de desde la acción. Para Pagola, una parte del prejuicio nace de la mirada adulta: muchos interpretan intensidad donde un niño ve un simple ejercicio que puede entender. También añade que, en su experiencia, los alumnos con más dificultades en el aula encuentran en estas actividades una estructura que les resulta más clara que la académica. “Hay normas, pero son fáciles de identificar. No dependen de explicaciones abstractas”, dice.

ORDEN EN MOVIMIENTO

En el Centro Defensa Personal Pamplona, José Luis Ruiz incorpora elementos que van más allá de la técnica. Antes de practicar defensas pide que saluden al rival y al profesor, que escuchan, que pidan permiso. Lo llama “educación básica dentro del tatami”. Explica que trabajan con ejemplos que los menores identifican rápido, como la idea de tener una habilidad que debe usarse con criterio. Con ello busca que relacionen el aprendizaje con la responsabilidad. Entre los ejercicios habituales hay uno sencillo: avanzar y frenar con una señal. No pretende enseñar pasos concretos. Es un modo de entrenar la capacidad de parar cuando corresponde, algo que no siempre resulta fácil en esa etapa.

Otro ejercicio habitual consiste en que un niño guíe al grupo durante unos segundos. Ese liderazgo puntual, muy corto, obliga a los demás a seguir un ritmo y a confiar en quien está al frente. Ruiz comenta que, al final, estos detalles influyen más que la parte física. En algunos grupos, sobre todo con menores que llegan recomendados por orientadores o tutores, se trabaja la gestión de la frustración. No hay técnicas sofisticadas. Son pequeñas rutinas: respirar antes de actuar, no responder de inmediato o aceptar que una caída es parte del aprendizaje. Ruiz explica que muchos padres llegan pidiendo “fortaleza” para el niño y acaban entendiendo que ese concepto no tiene que ver con fuerza física.

Carlos Figueruelo, de Defensa Personal Navarra, trabaja con niños desde hace años. Dice que la parte más delicada no es la técnica, sino conseguir que entiendan cómo funciona la clase. “Con adultos basta una explicación. Con niños hay que construir el hábito desde cero”, explica. Para ello utiliza rutinas cortas y normas estables. Si alguien se adelanta, pierde su turno. No hay castigos, solo una consecuencia automática que acaba interiorizándose. Figueruelo insiste en que el ruido o la interrupción no significan falta de progreso. Asegura que

muchos menores acaban ordenando su conducta cuando comprenden el funcionamiento de la sesión. En su dojo es habitual ver a un niño que empieza desbordado y termina más tranquilo después de varias semanas. No porque haya aprendido a pelear, sino porque ha aprendido a regularse.

En la Escuela Wuji, dedicada a artes marciales chinas, Raúl trabaja desde la respiración y la coordinación. Sus clases son tranquilas. Los menores imitan posturas, cambian de ritmo y experimentan con su equilibrio. Los padres que entran por primera vez suelen esperar un tipo de actividad más agresiva. “Después de un rato ven que no hay golpes. Hay movimiento, nada más”, señala. Raúl explica que buena parte del trabajo parece invisible: aprender a apoyar el pie, notar cómo cambia la estabilidad cuando se gira o entender que la respiración afecta al esfuerzo.

A los niños les sorprende poder reproducir movimientos que al principio no sabían hacer. Ese progreso, aunque pequeño, funciona como motivación. Él comenta que, con el tiempo, se aprecia la diferencia fuera del tatami. Algunos menores duermen mejor, otros reaccionan menos bruscamente o se relacionan con más seguridad. No es un cambio inmediato, pero aparece cuando la práctica se mantiene.

Sergio López, trabajador social especializado en infancia, analiza la cuestión desde su experiencia. “Un niño avanza cuando recibe un refuerzo inmediato. No necesita grandes metas”, explica. Pegatinas, turnos o pequeños reconocimientos son suficientes para que entiendan que el esfuerzo tiene efecto. En los adultos el proceso es distinto, pero en los menores el impacto es claro. Para López, las artes marciales funcionan porque encajan con esa lógica: cada ejercicio tiene un principio y un final identificable. No hay ambigüedad. Y eso les da seguridad. Asegura que, en niños con dificultades de conducta, la estructura del tatami suele ser un apoyo que complementa el trabajo escolar. Dice que no es raro que un menor que interrumpe constantemente en clase sea capaz de esperar su turno en un entrenamiento. Lo atribuye a la relación directa entre acción y consecuencia, algo menos evidente en el aula.

BOXEO SIN VIOLENCIA

El boxeo infantil es, quizá, la disciplina que más recelos genera. En Infernum, el gimnasio de la calle Abejeras, David “Infierno” Soria di-

rige en ocasiones grupos de niños. Reconoce que algunos padres entran con cautela. “Ven el ring y los guantes y piensan que esto es otra cosa”, comenta. Sin embargo, en las primeras sesiones apenas trabajan impacto. Se centran en desplazamientos, coordinación y control del cuerpo. Soria afirma que los menores que comprenden qué puede hacer un golpe se vuelven más prudentes. En su experiencia, la técnica no fomenta la agresión. Suele ocurrir lo contrario: un niño que descubre el esfuerzo que requiere un movimiento deja de trivializarlo. También detecta mejoras en la confianza de quienes llegan con timidez o inseguridad. Dice que algunos padres acaban agradeciendo que sus hijos tengan una actividad donde pueden canalizar energía sin desordenarse.

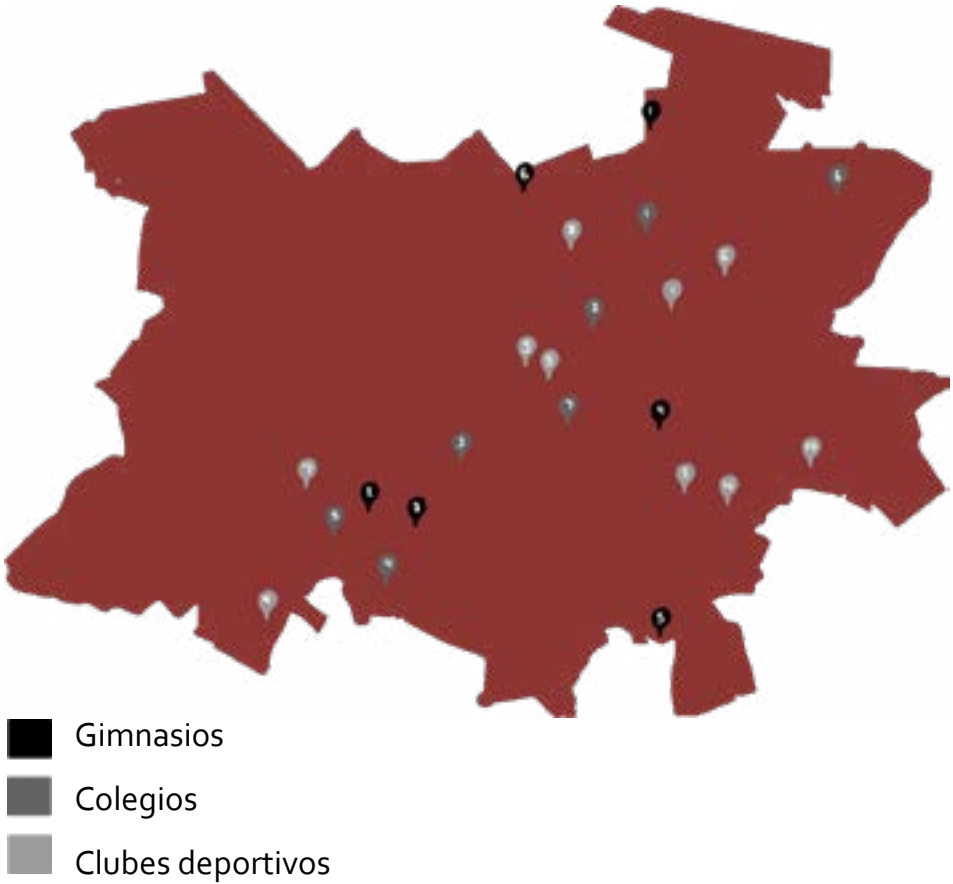
En Infernum es habitual ver a un niño que empieza la clase corriendo sin rumbo y acaba trabajando pasos laterales sin perder la guardia. No es perfección técnica. Es foco. En todos los espacios visitados la dinámica es parecida. No se observan niños usando técnicas como un arma. Tampoco ejercicios que se acerquen al formato competitivo adulto. Lo que aparece es un grupo que aprende normas básicas mientras se mueve. Los instructores coinciden en que la estructura y la repetición ordenan parte del comportamiento infantil.

Hernández lo explica al acabar una clase de judo. Los alumnos recogen el material, saludan y salen sin detenerse en detalles. Para él, el beneficio principal no es la técnica, que llega con el tiempo, sino la regulación emocional que van incorporando sin darse cuenta. El miedo a que un niño se vuelva agresivo por entrenar artes marciales surge, en buena medida, del desconocimiento. Quien observa una sesión completa suele concluir lo contrario. No hay violencia, sino un entorno donde la actividad física funciona como marco educativo. El tatami ofrece algo simple: un espacio donde el orden se aprende con acciones visibles, no con discursos.

Las artes marciales no convierten a los niños en luchadores. Les dan una referencia clara de cómo comportarse cuando la energía se desborda. Al salir de la clase esa referencia se mantiene, aunque nadie se dé cuenta. Es parte del aprendizaje.



Mapa Artes Marciales Infantiles Pamplona



ARTES MARCIALES PARA NIÑOS EN PAMPLONA

Gimnasios	
Centros	Disciplina
Defensa personal Pamplona	Defensa personal
Defensa personal Navarra	Defensa personal
Escuela Wuji	Artes Marciales Chinas
Gimnasio Bonafau	Taekwondo / Defensa
Pompaeli - Glove Box Sadar	Fitboxing
Defensa Personal KM	Krav Maga Adaptado

Colegios	
Colegio	Actividad
Irabia-Izaga	Judo
Miravalles-El Redín	Judo
San Cernin	Judo
Larraona	Judo
Teresianas / CD San Cernin	Judo / Esgrima / Kickboxing
Ikastola Paz de Ziganda	Judo
Vedruna	Judo

Clubes deportivos	
Club	Arte Marcial
Natación Pamplona	Judo / Karate
Oberena	Taekwondo
Anaitasuna	Judo
Club de Tenis	Judo / Taekwondo
Larraina	Esgrima
Amaya	Taekwondo
San Juan	Karate / Taekwondo
Rochapea	Taekwondo / Boxeo / Kickboxing
Echavacoiz	Karate / Jiu Jitsu
Sarriguren CD	Varias Disciplinas

ÁNGELA GÓMEZ: “CUANDO ESTAMOS EN EL GIMNASIO, ÉL ES MI ENTRENADOR”

La boxeadora, de tan solo quince años, tiene muy presente a Ángel Gómez. Padre en casa y entrenador en Kanku, gimnasio donde los dos entrenan. Puede parecer que así las cosas son más fáciles, pero implica una exigencia y una madurez que no todos tienen.



Ángela y Ángel Gómez en el Campeonato de España (noviembre 2025) Federación Española de Boxeo

▶ **ARIANE MARTÍNEZ VALLEJO**
En los años sesenta llegaron el judo y el karate a España. Pioneros. Ya existía el palo canario y la lucha leonesa. Entre los más conocidos, y los más desconocidos, tenemos al boxeo. Nadie hablaba de él, y donde se mencionaba se acompañaba de la palabra delincuencia o violencia. Ángel Gómez fue pionero en Navarra con el MMA y después pasó al boxeo. No imaginó que su hija siguiera el mismo camino: no la empujó, no la orientó; fue Ángela quien decidió dar el primer paso.

¿Cómo fue el comienzo con el boxeo?
Ángela: Empecé desde muy pequeña. He practicado muchos deportes: natación, fútbol, atletismo... Y al final el que más me gustó fue el boxeo. Siempre he visto a mi padre hacer deportes de contacto, y de alguna forma me lo ha inculcado. Empecé a practicarlo y me enamoré.
Ángel: Cuando son niños, se les apunta a muchas actividades, pero un día ella pidió el boxeo. Vino aquí, al gimnasio Kanku. Yo sí que lo tenía en mente por la seguridad y la confianza. Pero quería que empezara más tarde, que lo hiciera en la adolescencia. Por varios motivos, si empezas muy temprano en un deporte, al final lo natural es que te vayas desgastando e

igual lo dejes. Cuanto más tarde empieces, más lo puedes alargar. Pero lo pidió antes y se nos ha ido de las manos.

¿Cómo se vive la relación padre-hija dentro del ring?
Ángela: Me parece que ayuda, porque tenemos una relación muy buena. A mí me gusta estar compartiendo con él algo aparte de ser mi padre; compartir el boxeo, y en general el deporte.
Ángel: Para mí no tiene nada malo. Los beneficios son todos. ¿Qué más quiere un padre que compartir tiempo con sus hijos? Encima hoy, que cada vez hay menos tiempo para disfrutarlo, y además de pasar tiempo juntos, compartir tu deporte o compartir tu pasión es mucho más bonito.

¿Y qué dificultades puede haber? ¿Cómo se consigue separar los dos mundos?
Ángela: Nosotros separamos mucho lo que es estar aquí en el gimnasio o en casa. Eso no quita que en casa estemos hablando de alguna técnica que hayamos hecho, pero cuando estamos en el gimnasio él es mi entrenador. Hay mucha gente que cree que al ser mi padre entreno fuera de mi horario, y la verdad es que nunca lo he hecho, siempre en el gimnasio. Lo más difícil es cuando no tenemos la misma opinión y discutimos. Yo por ejemplo cuando no me sale algo me frustró mucho y ya se me cruzó el cable.
Ángel: Es verdad que hay momentos complicados. Yo quizá separo mejor las dos realidades, porque ella no deja de ser una adolescente. Pero por suerte ella también lo suele diferenciar bastante y separamos la parte de entrenador y la parte de padre.
Aunque tiene una conexión directa, porque está ahí presente siempre; pero aquí la autoridad que tengo no es como padre, es como entrenador. De hecho, alguna vez que hemos discutido, le he dicho: te coges, te vas del gimnasio, te vas de entrenar. Yo en casa por un comportamiento inadecuado o lo que sea, nunca diría: hoy te quedas sin entrenar. Como entrenador, sí.

LOS JJOO SON UN SUEÑO, NO UN OBJETIVO ¿Esto implica un mayor nivel de exigencia?
Ángela: Es exigente, pero no es algo malo. Me gusta. En sí lo hace para que salga todo bien. Como entrenador, si me presta mucha atención, al final no es como otros que igual tienen cien alumnos y no puede hacer el mismo caso a todos. Obviamente, tiene que exigirme más para llevarme al máximo y así dar todo de mí.
Ángel: Hay que entrenarle o exigirle en función, primero, de sus objetivos y segundo, de sus posibilidades. Como entrenador tengo que exigirle todo lo que tengo que exigir, porque sabe que el camino no resulta fácil. Habrá momentos de frustración, de debilidad, de fatiga, a veces no van a salir las cosas, ni siquiera se van a cumplir los objetivos. Son obstáculos que hay por el camino y la resiliencia que tiene que tener, que este deporte te enseña mucho, ayuda a levantarte cada vez que te golpean o cada vez que te caes. Eso es el trabajo, el día a día y por eso se le exige.

Ángela, ¿qué persigues detrás de esta exigencia?
Mi mayor sueño, mi meta principal, son las Olimpiadas. También me gustaría ganar algún título importante, un europeo o un mundial, el año que viene o antes de ser mayor de edad. Quiero llegar a profesional, hacer peleas im-



Ángela en los Campeonatos de España (noviembre 2025) FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BOXEO



Ángela entrenando en el gimnasio Kanku ARIANE MARTÍNEZ

portantes contra grandes oponentes. En cuanto a estudios, estoy en 4º de la ESO, pero siempre me ha interesado la nutrición o la policía de intervención especial. Como estudio la rama de letras, ahora mismo no sé si tirar hacia el derecho, tengo que pensarlo. Me quiero sacar una carrera, pero todavía no sé cuál.

Y tú, Ángel ¿cómo ves ese sueño?
Ella quiere ir a las Olimpiadas. No es un objetivo, es un sueño. El sueño está un escalón por encima del objetivo, así que hay que cumplirlos. Habrá días o veces que el objetivo no se cumpla, pero eso no quiere decir que no puedas alcanzar tu sueño. Así que si ella quiere conseguirlo, yo tengo que estar ahí para ayudarlo. Si el día de mañana me dice que se ha cansado de competir, que ya no es su sueño y quiere estudiar, sea lo que sea, es su sueño, yo le aconsejaré. Pero siempre respetaré su decisión, me dé más o menos pena porque tiene habilidades o porque pueda tener talento, pero será su decisión. Si sus sueños cambian, sus objetivos también, y por lo tanto la exigencia de su entrenamiento.

UN ENTRENAMIENTO DURO
¿Ángela, cómo se entrena para alcanzar cada objetivo?
Entreno de cinco a seis días a la semana, pero no hago el mismo entrenamiento cuando me preparo para un campeonato. Hacemos mucha fuerza, físico, velocidad, técnica, pero fuera del gimnasio también entreno. Tienes que renunciar a cosas, seguir una rutina, levantarte pronto para hacerte el desayuno, ir a entrenar todos los días, saber cuándo descansar. Es muy importante la alimentación. Ahora tengo un nutricionista. Siempre he seguido al pie de la letra todo lo que me dice.

¿A qué sientes que renuncias más?
Muchas veces a comer cosas o hacer planes con gente. Pero lo llevo bien, porque no soy

una persona que le importe mucho, quiero decir, no me va a parecer mal no comer un bizcocho o no salir un día con mis amigas, porque lo estoy haciendo por algo que me gusta.

¿Y qué crees que te falta para llegar donde quieres?
Ganar experiencia, hacer más peleas, porque al final soy una niña y todavía tengo que coger muchísima experiencia. Tengo que ver las cosas que he hecho bien y las que he hecho mal para mejorarlas; si me ha salido un buen resultado pues para seguir así y si por alguna razón pues no ha salido como quería, para que me salga mejor la próxima vez. Ahí me ayuda mucho mi padre. Cuando gané el Campeonato de España este mes, al bajar me dijo lo que he hecho bien, pero también lo que había hecho mal. Si no tengo campeonato hasta dentro de tres meses, no importa tanto porque tenemos margen de corrección, pero como vuelvo a competir en diciembre hay que arreglarlo ya.

UN DEPORTE EXIGENTE Y DISCIPLINADO
¿Ángel, por qué estos deportes de contacto, como el boxeo, no se imparten como extraescolares?
Por los prejuicios. Por suerte eso está cambiando porque hay un relevo generacional importante. Venimos un montón de padres que ya hemos practicado este tipo de deporte, en el que lo vemos de una manera muy normal y muy naturalizada. Es un deporte como otro cualquiera, porque lo hemos practicado la mayoría. Muchas veces tenemos más conocimiento. Antiguamente sí que se pensaba: es un deporte violento, que lo hace la gente de clase social baja, relacionado con delincuencia... Estaba muy estereotipado, por suerte ya no. Afortunadamente, cada vez hay más niños y mujeres que los practican.

¿Qué dirías a los padres que dudan si apuntar a sus hijos al boxeo?
Algo positivo que aporta, tanto a padres como a practicantes, es la seguridad. Hoy en día la inseguridad que hay en las calles es muy alta, sobre todo para los padres que tenemos niñas. Apuntar a tu hija o a tu hijo a un deporte de combate le ayudará a coger seguridad, a ganar confianza y a poder tener unas habilidades para poder defenderse o salir de una situación complicada. Además te hace ser exigente, constante y disciplinado. Y todo esto yo creo que no solo en el deporte, sino que luego en la vida todo eso se transmite. Toda esa fortaleza, te la da este deporte.

¿Y cómo es este deporte?
Este deporte no es para débiles. Te hace ser fuerte. Te metes en una rueda que yo creo que te aporta muchas cosas para tu vida cotidiana, para tu vida en general.

Ángela y su padre demuestran que no todo se enseña y se aprende en casa. O que no solo se tiene una casa. El esfuerzo, la constancia y la pasión se aprenden desde pequeños, y si alguien te acompaña en ese camino, cada paso de gigante vuelve a ser el de un niño.

¿CÓMO EMPIEZA UN NIÑO EN EL BOXEO?

- 1 BOXEO EDUCATIVO**
 - No tienen contacto entre ellos
 - Empiezan a conocer el deporte
 - Trabajan psicomotricidad, agilidad, coordinación, dinámicas que les servirán luego
- 2 BOXEO DE INICIACIÓN**
 - Tiene su primer contacto
- 3 ESCUELA DE COMBATE**
 - Es dirigida
 - Sigue un proceso
 - Escuela de combate libre: *sparring*, para ganar confianza y seguridad
- 4 BOXEO**
 - Pasan a competir

