

La Entrevista... Catarsis deportiva

Hablemos de la fuerza mental y física como fórmula del éxito

Por: Tomas Colex Almonte^{1*}

¹Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

*Correspondencia: tomascolexa@gmail.com

El boxeo es un deporte que está centrado en el golpe y la interacción que existe entre los oponentes usando los puños y algunas otras técnicas de golpe, el boxeo implica mucha resistencia física y mental que solo pocos tienen, Jorge “Salvaje” Rojas cuenta con esta resistencia que ha trabajado por años y lo ha llevado a ser el boxeador profesional que es hoy en día, en esta entrevista conoceremos su historia y algunos datos que sin duda nos harán ver la dificultad de ser boxeador y las buenas cosas que este deporte le ha dejado.

¿Cuál es tu nombre y hace cuánto practicas boxeo?

Mi nombre es Jorge Rojas “Salvaje” y tengo 32 años soy de una localidad en San Pedro Cholula, empecé desde los 13 años a practicar boxeo en mi pueblo, de ahí toda mi vida he estado en contacto con el mundo del boxeo hasta el día de hoy.



Jorge Rojas “Salvaje” desde la Gran Manzana, NY.

¿Cuál consideras que es tu mayor logro en tu carrera como boxeador?

Ir a pelear a los Estados Unidos en el Madison Square Garden en Nueva York, peleé contra un boxeador irlandés, ese momento en mi vida sin duda es muy remarcable por la carga de emociones que viví junto con mi familia y los esfuerzos que hicimos tanto yo como el equipo que me apoyo en su momento. La pelea fue buena y el hecho de viajar a otro país con el nombre de México es algo que hasta el día de hoy me llena de orgullo haberlo logrado, en el mundo del box hay mucha competencia y requiere de resistencia, entonces eso y mis ganas de triunfar me llevaron a realizar mi sueño.

¿Qué te motivo a comenzar en el mundo del boxeo?

Desde niño veía las funciones de box que hacían en San Pedro Cholula y en los pueblos vecinos, me llamo la atención, me emocionaba mucho cada que mi papá o tíos me llevaban a ver las peleas, entonces le insistí a mi papa para que me inscribiera con un entrenador de mi pueblo que entrenaba a jóvenes, me hizo caso por fin y ahí empezó mi carrera como boxeador hasta el día de hoy.

¿Cuál es tu rutina de entrenamiento antes de pelear?

Levantarme a las 5:30 am y correr de 10 a 12 kilómetros, tener una dieta recomendada por mi nutriólogo y hacer entreno de box en la tarde de 2 a 3 horas. Eso más tener en cuenta los temas mentales que requieren estar tranquilo, intentar no estresarme esos días antes, hacer actividad física la mayor parte del tiempo para estar en condición.

¿Consideras que es difícil practicar boxeo profesional?

Si, es muy duro ya que sacrificas muchas cosas como lo es la alimentación con dietas, salidas y reuniones familiares, convivencia con tu familia por dedicarle tiempo a practicar para pelear. Los entrenamientos requieren mucho carácter y aguante, son entrenos de alto rendimiento y de mucha fatiga física,

los golpes que recibes durante los entrenos más reales son fuertes y es imposible sentir bajones físicos y mentales.

¿Qué es lo que más te gusta de boxear?

La disciplina que necesitas para estar en este deporte es mucha y me gusta seguirla, así como la adrenalina que sientes en tu cuerpo a la hora de subir al ring. En el box logras sacar muchos temas negativos que están en tu cabeza por eso siempre que me siento mal en cualquier aspecto de mi vida, busco entrenar.

¿Qué es lo que no te gusta de boxear?

Definitivamente no puedo decirte algo que no me guste, es un deporte difícil como te mencione antes y hay muchas veces que quieres tirar la toalla, pero aun así con eso no le encuentro nada negativo a este deporte, en general me gusta mucho este mundo.

¿Cuál ha sido tu pelea más difícil?

La primera vez que fui a Estados Unidos pelee contra un chicano de padres mexicanos y tenía mucha fuerza, me dio mucha guerra arriba del ring, en el primer round me dio un buen derecho en el ojo izquierdo, me lo inflamo por completo y cuando terminamos la pelea tenía lacerada media cara. Eso solo por mencionarte una de las veces que he terminado así, es muy común que en este deporte te lastimen la cara y la verdad si son heridas que duelen bastante.

¿Cuál consideras que ha sido tu mejor pelea?

Yo creo que es la que tuve en el Madison Square Garden porque pelee contra un Irlandés, él era el número dos de su país y yo era como un 55 de México, aun así en esa pelea yo creo que la gane pero por cuestiones de jueces y localidad en la empresa se la dieron a él, pero esa pelea definitivamente es de las mejores que he tenido por la fuerza y resistencia que demostré.

¿Has tenido algunos entrenadores a lo largo de tu carrera?

Si, empecé con un señor de mi localidad todos le dicen “Don Chatito Vázquez” con el inicio mi amor por este deporte, de ahí salí de mi pueblo y me fui a Puebla con Miguel Sambrano fue el quien me hizo profesional, después el ya no quiso entrenarme por algunas cuestiones de disponibilidad y me fui para San Martín Texmelucan con el señor Cuauhtémoc Pérez con quien estuve dos años, de ahí me retire del mundo del boxeo por 4 años y regrese con mi entrenador Carlos Mozo quien ya falleció, en estos momentos estoy con sus familiares Andrés Mozo y Mauro Mozo quienes quedaron en lugar de Carlos.

¿Qué le dirías a los jóvenes que han empezado en el mundo del boxeo?

Yo les diría que primero que nada deben tener mucho interés en el deporte, ya que es muy demandante y de mucha disciplina, tienes que estar al 100% física y mentalmente.

Este deporte es muy bueno en cuestión de participar en peleas sobre ring, ahí es cuando debes estar al 100 dentro del deporte por los golpes que puedes recibir claro que es difícil, pero si en verdad te gusta entrena mucho y forja una condición física muy buena. Para las personas que están interesados en el boxeo recreativo o de solo entrenamiento también es muy recomendable porque te enseña muchas cosas, te da condición y fortaleza en todo el cuerpo y también mentalmente te ayuda con la inseguridad y te quita los negativos en general.

¿Cuál hábito recomendarías a las personas en general?

En el mundo del boxeo correr es esencial, para ayudarte en tu condición física y definitivamente entrenes o no boxeo el correr te ayudo en muchísimos aspectos, entonces en general hacer ejercicios de resistencia física.

¿Qué te motiva a pelear cuando no te sientes en condiciones?

Definitivamente mi familia es mi motor de motivación, siempre me han apoyado muchísimo y han hecho posible que mi carrera como boxeador.



Como citar este artículo:

Colex AT. *La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de la fuerza mental y física como fórmula del éxito.* Körperkultur Science 2024; 2(4): 50-51.

