

La Entrevista... Catarsis deportiva

Hablemos de Taekwondo

Por: Pilar Báez Betanzos^{1}*

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

*Correspondencia: pilab.betanzos@gmail.com

Marian Espinosa Torres es una taekwondista de 21 años estudiante de Derecho en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla que a su corta edad ha sabido combinar su pasión por esta disciplina con su dedicación académica, en esta entrevista descubriremos desde sus inicios hasta sus más emocionantes logros, incluyendo su participación en competencias internacionales que la han llevado a representar con orgullo a su país.



La determinación se refleja en cada patada, Marian Espinosa Torres, una taekwondista que inspira con su fuerza y pasión.

¿Cuándo comenzaste a practicar Taekwondo y qué te inspiró a unirme a este deporte?

A los siete años comencé la práctica este deporte ya que no tenía nada que hacer en las tardes por lo que me

encontraba en la búsqueda de una actividad que llenara mi tiempo. En ese entonces, desconocía por completo el mundo del Taekwondo, la razón por la que comencé a practicarlo fue porque mi profesora decidió otorgar becas a los estudiantes de mi escuela. Esta oportunidad llamó mi atención, ya que, hasta ese momento no había experimentado la práctica de ningún deporte.

Me entusiasmó la idea y me inscribí sin dudarle, al regresar a casa ese día le compartí mi emoción a mi papá sobre la decisión que había tomado y aunque él siempre me apoyó, no puedo negar que en su interior tenía la creencia de que ese interés mío no perduraría.

¿Cuál ha sido el momento más emocionante o memorable de tu carrera como competidora de Taekwondo hasta ahora?

En 2013, tuve una competencia en Querétaro que dejó una profunda huella en mi vida. Fue el Panamericano, y para una niña de trece años como yo, obtener una medalla de un nivel tan alto fue algo emocionante y gratificante. En ese momento, me sentía invencible, como si fuera la campeona mundial. Pero esa euforia y éxito empezaron a afectarme, creando un sentimiento de superioridad que me cegó.

Después de esa competencia, algo cambió. Empecé a perder una y otra vez, como si la vida misma me estuviera diciendo que necesitaba un cambio de actitud. Fue entonces cuando mi mamá me dio un valioso consejo: olvidar tanto mis victorias como mis derrotas, porque cada etapa tiene su final y es necesario prepararse para nuevos desafíos.

Ese momento me enseñó a madurar en muchos aspectos de mi vida personal. Comprendí que no todas mis victorias me definen como persona y que, a veces, se aprende más de las derrotas. Esta lección ha sido invaluable en mi vida, incluso en mi trabajo actual, donde entiendo que no importa el puesto que ocupe, soy igual que todas las personas.

Esa competencia en Querétaro marcó un punto de inflexión en mi vida, enseñándome que la humildad, la perseverancia y la capacidad de aprender de las derrotas

son fundamentales para crecer como persona y alcanzar el éxito en todas las facetas de la vida.

¿Cómo era tu rutina de entrenamiento?

En la época en la que estaba sumergida en el alto rendimiento deportivo que fue entre secundaria y preparatoria, mi vida giraba en torno a una rutina intensa. Entrenaba de lunes a sábado y los domingos eran días de competencia.

Mi centro de entrenamiento estaba en Puebla, donde tenía el privilegio de trabajar junto al campeón olímpico William de Jesús, quien fue campeón en los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992.

Mi día a día era una mezcla entre el deporte y los estudios. Por las tardes, después de salir de la escuela, tomaba un autobús desde Tepeaca hacia Puebla, un trayecto de varias horas. Mis entrenamientos empezaban a las seis de la tarde, y mi madre, que trabajaba en Puebla, me esperaba pacientemente hasta que finalizaban las sesiones para llevarme de vuelta a casa. A veces, tomábamos el último autobús de las diez de la noche, sin importar lo agotados que pudiéramos estar.

El ritmo era exigente, ya que, de lunes a viernes mi vida se resumía en esa rutina, y los sábados, entrenaba por la mañana y por la tarde.

Los domingos eran dedicados a torneos y competiciones, que no solo me brindaban la oportunidad de demostrar mi talento, sino que también contribuían a aumentar mi reconocimiento y experiencia en el deporte que tanto amaba.

Esa etapa en el alto rendimiento fue desafiante y enriquecedora a la vez. Me enseñó el valor del esfuerzo, la disciplina y la pasión que son necesarios para alcanzar el éxito en el deporte. Cada día de entrenamiento y cada competición me ayudaron a crecer como deportista y como persona.

¿Cómo fue tu experiencia al competir en un torneo internacional de Taekwondo?

Hace un tiempo, mientras formaba parte de la selección estatal de Taekwondo, se me presentó la oportunidad de competir en Costa Rica. El presidente de la asociación de Taekwondo de Puebla hizo una invitación abierta para competir a nivel internacional. Siempre había querido viajar fuera del país y medirme con atletas de otros lugares, y mi papá, junto con mi mamá, me brindaron un apoyo incondicional para hacerlo realidad.

Además, el presidente de Tepeaca también me ayudó económicamente, porque competir en otro país conlleva muchos gastos. No solo tenía que pagar la inscripción para competir, sino también los gastos de mi entrenador, el

alojamiento, las comidas y obtener el pasaporte. Incluso necesitaba una credencial especial llamada "Global" para competir a nivel internacional, y debimos registrar mi certificado en la Máxima Casa de las Artes Marciales.

La competencia en el extranjero fue una experiencia inolvidable. Al final, quedé en cuarto lugar, y fue una montaña rusa de emociones. Gané mi primera pelea, pero en la tercera me descalificaron, y la verdad es que ni siquiera recuerdo contra qué países competí. Lo que sí recuerdo es que había competidores de todas partes del mundo, y pude hacer amistad con algunos de los brasileños. Fue maravilloso compartir con personas de diferentes culturas y también fortalecer el lazo con mis compañeros de equipo, con quienes había estado entrenando arduamente.

¿Qué sacrificios estuviste dispuesta a hacer para participar en la competencia de Costa Rica y cómo influyeron esos sacrificios en tu enfoque y mentalidad hacia el Taekwondo?

Tuve que cortarme el cabello, la razón detrás de esta decisión fue evitar seguir sometiendo a estrictas dietas para dar el peso requerido en mi categoría. En el Taekwondo, es imprescindible alcanzar el peso indicado para la categoría en la que estás inscrita, de lo contrario, automáticamente quedaría descalificada.

Optar por cortar mi cabello fue una elección difícil, pero necesaria para asegurarme de cumplir con los requisitos de la competencia. A pesar de que quería mantener mi cabello largo y disfrutar de mi estilo personal, prioricé mi participación en el torneo y lograr el peso adecuado para competir.

Aunque fue un sacrificio, también lo vi como una muestra de mi dedicación y determinación para sobresalir en el Taekwondo. Me recordó que a veces, para alcanzar nuestras metas, debemos enfrentar desafíos y tomar decisiones difíciles. Fue un recordatorio de que el camino hacia el éxito no siempre es fácil, pero que valdrá la pena cuando veamos los resultados de nuestro esfuerzo.

En retrospectiva, cortar mi cabello fue solo un pequeño obstáculo en comparación con las lecciones valiosas que aprendí a lo largo de mi carrera en el Taekwondo.

¿Has recibido algún consejo que consideres valioso durante tu experiencia en el deporte y que consejo le darías a las personas que deseen practicarlo?

Desde muy joven, mis papás me enseñaron el valor de luchar por lo que quiero y seguir adelante sin importar las adversidades. A lo largo de mi trayectoria en el taekwondo, enfrenté desafíos y obstáculos que intentaron desanimarme. Incluso algunos maestros trataron de

ponerme trabas para que abandonara mi pasión. Además, muchas personas me desalentaron por considerar que mi contextura delgada sería una limitante para ganar en el deporte.

Sin embargo, tuve el apoyo inquebrantable del profesor Gerardo Ávila, quien no solo fue mi entrenador, sino también mi coach y confidente. Siempre me inspiró para superar cualquier obstáculo que se cruzara en mi camino. Además, mi esposo ha sido un gran apoyo y me ha aconsejado para convertirme en profesora. Él siempre me dice que Dios me ha puesto en la vida de mis alumnos para dejar una huella positiva en ellos.

De todas las lecciones y consejos que he recibido, quiero transmitir a todos aquellos que quieran practicar este deporte que nunca dejen de luchar por sus sueños y siempre busquen el bienestar de los demás. En el taekwondo y en la vida, la perseverancia y la generosidad son la clave para alcanzar el éxito y dejar una huella significativa en el mundo que nos rodea.

Como citar este artículo:

Báez BP. *La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de Taekwondo. Körperkultur Science* 2024; 2(4): 52-54.



Körperkultur Science