

**ENTREVISTA A JUAN FERNANDO PÁUCAR SAMILLÁN.
COMPLEMENTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL
PRACTICANTE DE TAEKWONDO**

**INTERVIEW WITH JUAN FERNANDO PAUCAR SAMILLAN.
COMPLEMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE
PRACTITIONER OF TAEKWONDO**

Jesus Miguel Delgado del Águila

tarmangani2088@outlook.com

Candidato a doctor en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Investigador Concytec, nivel V

Perú

Resumen:

Esta entrevista que se hizo a Juan Fernando Páucar Samillán tuvo el propósito de que se vincularan la Educación Física y el taekwondo en cuanto práctica y ejercicio físico. Para ello, el instructor contestó a las interrogantes que se le plantearon en función de su experiencia adquirida como practicante de artes marciales en su academia y su universidad, así como cuando se desempeña como profesor con alumnos de distintas edades. En esta conversación, él irá revelando algunas técnicas y recomendaciones que lo ayudaron a perfeccionarse como artista marcial; asimismo, brinda una opinión en torno a la forma de practicar el taekwondo en la actualidad.

Palabras claves: Taekwondo, Educación Física, Artes marciales, Ejercicio físico, Salud.

Abstract:

This interview with Juan Fernando Paucar Samillan had the purpose of linking Physical Education and taekwondo as practice and physical exercise. To do this, the instructor answered the questions that were raised based on his experience as a martial arts practitioner in his academy and university, as well as when he works as a teacher with students of different ages. In this conversation, he will reveal some techniques and recommendations that helped him perfect himself as a martial artist; it also provides an opinion on the way of practicing taekwondo today.

Keywords: Taekwondo, Physical Education, Martial arts, Physical exercise, Health.

Presentación

Juan Fernando Páucar Samillán nació el 26 de marzo de 1985 en Lima (Perú). Realizó estudios superiores de Educación Física en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) y practicó taekwondo en la academia Black Belt y en su misma casa de estudios. Además, ha sido competidor a nivel local e interprovincial. Ha sido campeón nacional en varias oportunidades. En la actualidad, se desempeña como instructor de taekwondo.

Figura 1. Juan Fernando Páucar Samillán con su uniforme de taekwondo



Fuente: Foto concedida por el entrevistado.

Entrevista

¿Qué te motivó a practicar taekwondo?

Yo empecé a los 18 años. A mí, me motivó practicar taekwondo por la manera de tratarlo como un medio de defensa personal. Eso fue lo primero que se me vino a la cabeza; porque

yo atravesaba por algunos problemas; sobre todo, en el colegio. En mi institución, había chicos que eran superiores en algún sentido y, además, yo tenía la autoestima muy baja. Yo quería tener un cambio de vida, así que, cuando finalicé el colegio, lo primero que hice fue trabajar; y, de ahí, me iba a mis clases a entrenar taekwondo. Con ello, creo que me cambió la vida por completo; porque, aparte de que era algo nuevo y maravilloso para mí, lo aproveché hasta estos días de mi vida. Y, ahora, yo agradezco a esta arte marcial por haberme inculcado la actividad deportiva y la actividad física. Y esta arte marcial es el taekwondo.

¿Cómo fue tu preparación de taekwondo en la academia y en la universidad?

Como te vuelvo a repetir, mi preparación la comencé a los 18 años en una academia que se llamaba Black Belt, en el distrito de Breña. Yo empecé a esa edad. Yo recuerdo que la primera vez que fui a esta academia me atendió el maestro Guillermo Barreno Alcántara. Lo primero que me dijo precisamente fue: “¿Cómo estás?”, así que le comenté más o menos la situación. Él me contestó: “Vamos a trotar y a practicar acá nomás”. Entonces, yo comencé allí. Recuerdo que un amigo, que era cinturón verde, también me enseñó.

Yo inicié esta práctica mayormente por el tema de autoestima, ya que yo no sabía defenderme y me sentía frágil. Más que nada, lo hice por eso, así que comencé a practicarlo.

Lo primero que me enseñaron fueron las técnicas básicas, con movimientos de brazo y puños. De ahí, también fueron fundamentales las técnicas de patada. En el taekwondo, se maneja tanto los puños, como las patadas. Pero, mayormente, siempre practicamos la parte inferior, que son las piernas. Es el “fuerte” de esta disciplina deportiva.

En ese tiempo que yo entrené en Black Belt, aproximadamente más de ocho años, lo primero que aprendí fue la parte física, como salir a trotar, técnicas básicas, la fuerza en el pateo y el puño. La técnica sí la aprendí, pero no hubo una corrección como debería ser. La técnica la hice de una forma muy básica, pero me faltaba algo más. Y, entonces, cuando finaliza el 2010 —me acuerdo de la fecha por problemas externos—, se me dio la oportunidad de postular a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Yo no entré como deportista, sino por

examen ordinario. Ya lo había intentado varias veces, hasta que por fin ingresé a la Escuela Profesional de Educación Física en el 2011.

Me acuerdo de que la primera vez que fui a entrenar taekwondo en San Marcos fui al segundo piso del gimnasio universitario. Ahí comencé a entrenar con la delegación dirigida por el profesor Francisco Ñuflo. Recién ahí me di cuenta de muchas cosas. O sea, comencé a practicar. Comencé a ver las técnicas correctas, como las que debí haber hecho desde un inicio. Pulí más mis técnicas. Aprendí también lo deportivo, porque San Marcos te exige en el aspecto deportivo; en la calidad también, pero se va más a lo deportivo, porque el IPD (Instituto Peruano del Deporte) exige más lo deportivo, así que se organizan campeonatos en Perú y campeonatos universitarios; pero, a la vez, exige mayor calidad.

Fueron años muy bonitos. Un ejemplo fue con el mejoramiento de algunas de mis técnicas, como el *ti chagui* o el *yop chagui*. Comencé a sintetizar y a pulirme. Y aprendí algo nuevo, que en la academia no lo conseguí. Eso sí, la academia también me ayudó bastante; sobre todo, en la parte técnica, en los consejos, en la fuerza, a tirar puño, a hacer planchas con los puños (con los nudillos) y a hacer una buena técnica con fuerza con la cadera. Pero, en la universidad, aprendí la parte más deportiva. O sea, entre las muchas enseñanzas técnicas, aprendí a hacer de una forma más correcta el *dolio chagui*. Eso fue lo que más me “chocó”. No puedo olvidarme que ahí también aprendí. Se aprende; es decir, cada día que pasa tenemos que aprender muchas cosas, ya sea en lo deportivo, en la vida, en lo social o en lo personal. Se aprende. Cada día tenemos que seguir aprendiendo. Y, si es posible, tenemos que capacitarnos para aprender. Nunca hay que cegarnos en un solo lugar. Siempre hay que salir hacia adelante, como dice el refrán: “Hacia adelante, como el elefante”.

No puedo olvidarme los años que pasé en la universidad: muy buenos, la verdad. Agradezco también al profesor Francisco Ñuflo y al profesor Guillermo Barreno Alcántara, que fue mi base desde el inicio, porque él fue quien me enseñó la iniciación para el taekwondo y la parte deportiva que me cambió por completo. El profesor Ñuflo también fue un complemento en

la universidad, porque él me enseñó las técnicas deportivas. Además, en ese momento, él estaba más actualizado, porque enseñaba en la selección nacional de taekwondo del Perú. Sus conocimientos y sus destrezas los pasaba a la universidad. Y, de eso, también aprendí. Por eso, estoy muy agradecido con él.

¿Cómo fue tu formación con la carrera de Educación Física?

La Educación Física es como una ciencia que está orientada a ayudar al individuo en su desarrollo funcional de facultades y movimientos. Eso dependerá de distintos aspectos. Hay varios conceptos en realidad; pero voy a ser más puntual, como la flexibilidad, la velocidad, la fuerza y la psicomotricidad, que son patrones más específicos.

Actualmente, la Educación Física tiene un papel añadido al sistema deportivo, puesto que principalmente ayuda a fortalecer todo aquello que está relacionado con las actividades mentales, tales como la ocupación o el tiempo libre. Asimismo, los aspectos de la actividad física se irán enseñando a través de esta bonita educación. Es muy linda esta carrera. Se complementa con el taekwondo. Mayormente, cumple un papel importante también.

Según tus dos preparaciones, ¿qué ejercicios o recursos de la Educación Física serían provechosos para integrarlos en la práctica de taekwondo?

Hay varios aspectos, o sea, dependiendo de la capacidad de los alumnos o los niños. Por ejemplo, yo estoy enseñando a los niños de 4 a 5 años. Ellos recién están iniciando, por lo que mayormente se les enseña la psicomotricidad, que es el desarrollo de las habilidades expresivas y creativas a partir del mismo cuerpo. Ellos van descubriendo eso poco a poco. A la vez, ellos necesitan practicar bastante la flexibilidad, porque esta les ayuda más adelante. En el taekwondo, se necesita mucho la flexibilidad de piernas. Esta resulta un poco más difícil cuando ya se trata de una persona adulta.

Por esa razón, es muy importante trabajar en la flexibilidad y la psicomotricidad al iniciar con un niño. Para ello, los juegos pueden ser muy útiles, además de serles más accesibles y fáciles. Luego de eso, ya se puede ir incorporando la práctica de técnicas básicas con los

brazos, como las defensas *Are maki*: (es una técnica de defensa realizada con el brazo y dirigida a la protección inferior del cuerpo (los muslos). *Montong maki* (es una técnica de defensa realizada con el brazo y dirigida a la protección media del cuerpo (el abdomen). y *Olgul maki* (es una técnica de defensa realizada con el brazo y dirigida a la protección superior del cuerpo (la cabeza).

También, se practican las técnicas básicas de pierna, como el *dollyo chagui*, *ap chagui* y *neryo chagui*; al igual que las posiciones elementales, como *ap sogui* o *chuchum sogui*. Y, nuevamente, para ya terminar la clase, se recurre al juego y se le pide al alumno que practique en casa. Eso servirá para que el propio niño empiece a descubrirse.

Mayormente, estas clases, propias de las artes marciales, deben orientarse a buscar que el niño explore también, hasta que él mismo se adapte a un ritmo. Sin embargo, eso debe cambiarse a menudo, ya que a un niño tampoco le puedes enseñar con tanta rigidez, porque él viene a relajarse, a distraerse y a practicar el deporte que más le gusta, que es el taekwondo u otros deportes, tales como el vóley, el fútbol, la natación o el atletismo. Así es como se aborda actualmente el taekwondo en nuestra academia, en Lima metropolitana, como en provincia también.

Ahora, a los chicos de 7, 8 y 9 años, luego de que ya han trabajado la flexibilidad, se les pide que desarrollen la velocidad. Y cuando se trata de niños de 10, 11, 14 años, se les va exigiendo más la fuerza. Esto es debido a que su cuerpo se va adaptando a estos nuevos requerimientos. Ya no será tan solo la flexibilidad, sino que se notará más la rigidez y su rendimiento. Los chicos mayores harán otro tipo de trabajo, al cual se irán adaptando, como los que implican la biometría, que son las actividades que se enfocan en la elasticidad y la resistencia. Ya no abordarán solo lo aeróbico, sino lo anaeróbico, que abarca muchas más capacidades físicas. Entonces, al cambiar el cuerpo, se empieza a hacer otra serie de trabajos, con mucha variedad. Eso es lo que permite el taekwondo, que es un arte marcial muy amplia y creativa. Por ejemplo, se ve bastante los movimientos, los desplazamientos, etc. En sí, el taekwondo ha

mbiado en ese aspecto. Ha cambiado bastante. Ha cambiado mucho, mucho, de lo que era antiguamente.

Tienes la oportunidad de ser instructor de taekwondo, ¿cómo desarrollas tus clases? ¿Consideras que ese espacio es una buena ocasión para integrar tus conocimientos de Educación Física?

Sí, porque la Educación Física abarca todos los deportes, todas las capacidades en general. Abarca bastante. Abarca mucho. Y, como te dije, podemos trabajar psicomotricidad, la fuerza, la resistencia y la velocidad. Por ejemplo, para el caso de psicomotricidad, podemos trabajar con el niño haciendo que él toque un globo que esté colocado en la parte de arriba. Se les puede dejar como actividades rodamientos o que hagan palmaditas, y siempre pateando y haciendo que ellos mismos traten de descubrirse. Se les puede poner escaleras, conos o aros para que ellos trabajen. También lo pueden hacer con el mismo cuerpo. Por eso, es importante el juego en los niños. Eso les pone contentos y les permite que no perciban que la clase es muy rígida o aburrida. Ellos deben ver que la clase es divertida.

He tenido ya esa experiencia de enseñar a niños y adolescentes. Sin embargo, siempre va a haber “chacota” y ese tipo de cosas, pero para eso siempre se debe mantener una línea, que se basa en el respeto del alumno al profesor.

En sí, la Educación Física cumple con lo físico, lo mecánico y el entrenamiento corporal. El movimiento también es importante, ya que se integra. Y, en general, hay muchos aspectos que se deben enseñar. Nosotros como profesores debemos saber cómo llegar al alumno.

Lo primero que se debe trabajar en una clase es la activación; después, la flexibilidad y el movimiento articular. Pueden ser ejercicios estáticos para reforzar el tema de las posiciones y las posturas; y la actividad dinámica para el movimiento de los brazos y las piernas y la flexibilidad de los músculos. También es importante trabajar bastante la soltura. De allí, viene la técnica, la fuerza y las tácticas. Por ejemplo, anteriormente, se veía un taekwondo más “explosivo”: patadas espectaculares y muchos nocauts. Eso me recuerda las Olimpiadas de

Atenas en el 2004, en donde hubo bastante esto que te menciono. Hoy en día, el taekwondo ha cambiado. La nueva modalidad para algunos puede ser aburrida. Yo no creo que sea así. Más bien, considero que este cambio se ha hecho para cuidar más al atleta para evitar justo eso: el nocaut. Esta modalidad de pelea, como esgrima, se hace casi todo con la pierna adelantada. Puede resultar algo aburrida, pero es para cuidar al atleta. Entonces, si uno recuerda el taekwondo de “la vieja escuela”, era espectacular, pero en sí era muy riesgoso.

Yo he visto en campeonatos niños principiantes con cinturones amarillos que hacen este tipo de técnicas con la pierna adelantada. Yo considero que no está mal, pero creo que primero se les debería enseñar las técnicas básicas; ya luego puede enseñarse el resto. Quizá cuando ya sean cinturones verdes. Sin embargo, muchas veces se omite parte de su preparación básica, y después no se ven buenos resultados.

Lo que te he contado en general es cómo yo enseño a niños. Con jóvenes, se hace otro trabajo; y, con adultos, también. Pero, en general, siempre es importante motivarlos y preguntarles qué les parece la clase, porque uno como maestro los puede ayudar y orientar. A ello, el alumno debe poner de su parte. Yo recuerdo que como practicante hacía lo mismo: terminaba la clase, y luego yo complementaba mi preparación con un tiempo adicional de práctica. También hacía eso cuando no tocaban clases en la academia. Entrenaba por mi cuenta cinco veces a la semana. Practicaba mis técnicas. Todo eso ocurre cuando algo te gusta. Hay gente que le gusta la lectura; a otras, el deporte.

Yo siempre recomiendo a la gente que haga actividad física, aunque sea media hora o cinco minutos al día, porque eso también nos ayuda a mejorar el sistema inmunológico. Y eso muchas veces la gente lo olvida. Hace poco, he leído un artículo del IPD al respecto, y me sorprende que haya más gente sedentaria que gente que hace actividad.

Referencia

Delgado Del Águila, J. M. (2021). Entrevista a Juan Fernando Páucar Samillán, docente de Educación Física y taekwondo [video]. <https://youtu.be/q2zX-hzjMBI>