



www.taekwon.com.ar

Entrevista a Jean López, entrenador del equipo olímpico de EEUU y “gurú” del Taekwondo WTF

El jueves 16 de noviembre recibí un mail de mi amigo Mark Giambi, 7mo Dan director de una cadena de gimnasios en Houston. Mark tiene un estilo de Taekwon-Do rápido y directo, y así era su mensaje: “Manuel, mi amigo Jean López está en Bs.As. ¿te interesaría reunirse con él?” Jean López es el coach del seleccionado norteamericano de WTF, y sus resultados lo han llevado a que sea considerado un pope en el mundo del TKD de alta competencia. Como relata la página de “mastaekwondo.com”, *“En abril de 2005, la familia de López; Steven (27), Mark (23) y Diana (21) llevó a cabo una hazaña deportiva sin precedentes. Cada uno ganó la medalla de oro en sus respectivas categorías en el Campeonato Mundial de Madrid, mientras el mayor de los cuatro hermanos, “Jean” (ex medalla mundial) era el coach de ellos. Fue el tercer título mundial para Steven, que además ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos del 2000 y 2004 y está siendo considerado el mejor luchador de su era. Mark y Diana ganaron sus primeras coronas mundiales.”* Una historia asombrosa que, en realidad, se remonta a Julio López y su mujer Ondina, un matrimonio de inmigrantes nicaragüense radicados en Texas que enseñó a sus hijos desde pequeños el valor de la unidad familiar, del sacrificio, la perseverancia y el perseguir objetivos altos. Julio, un ingeniero lejos de su país luchando por brindar un futuro a sus hijos, trabajaba desde el alba hasta la noche. Cada día despertaba a sus hijos a las 5.30 de la mañana para que antes, de la escuela, salieran a correr o entrenar. Los chicos detestaban salir de la cama tan temprano, pero con el propio ejemplo de sus padres aprendieron. En el garage de la casa armaron un gimnasio donde entrenaban sin parar. Ese viejo garage lleno de madrugadas, sudor, moretones y dedicación los llevó desde Sugarland, en las afueras de Houston, hasta la cima del deporte mundial.

¿Cómo no iba a querer conocer a Jean López? Mi respuesta a Mark fue inmediata: “Sí, conseguime su teléfono”. El viernes hablamos con Jean, quedamos en ir a tomar un café, y el sábado a la tarde fui a buscarlo al hotel con Marcelo Cremona (5to Dan ITF). Luego de esperarlo casi 30 minutos en el lobby, salieron del ascensor tres personas: Jean, Steven y un acompañante vestido con ropa deportiva, que nos presentaron como Peter López (sin ninguna relación de parentesco).



Steven López, Jean López, Peter López, M. Cremona y M. Adrogué



www.taekwon.com.ar

Lo primero que impresiona al conocer a los López (fuera de los estilizados 1,92 metros de estatura de Steven) es su humildad, simpatía, sentido común y su interés en conocer acerca de la vida de los demás, como si ellos no fueran el centro –obligado– de cualquier conversación dedicada al Taekwondo. Esta es la transcripción de la conversación amena y agradable que mantuvimos, que se completó con otro encuentro durante el transcurso de los Juegos Panamericanos, una semana después.

M Adrogué: ¿Por qué están aquí en Buenos Aires?

J López: Adelanté mi viaje a los Panamericanos una semana para acompañar a mi alumno Peter. Él es un taekwondista de elite, que por razones legales todavía no puede competir como norteamericano y, siendo hijo de peruanos, vino a los juegos Odesur para integrar el equipo de Perú. Además, Buenos Aires nos gusta mucho.

MA: Jean, me han contado que tus raíces están en el estilo ITF. ¿Es cierto?

JL: Así es. A mí en encanta el estilo ITF. ¡Man, qué buenas formas! ¡Chung Mul! (risas) Yo comencé a practicar a los 8 años, y hasta los 14 practiqué con mis hermanos estilo ITF con con Park Chang-Hi, alumno de los hermanos Kong. Muy buen Taekwon-Do. Me gustaba mucho, y la verdad es que éramos muy buenos y ganábamos casi todos los torneos regionales.

MA: ¿Cómo se dio el cambio a WTF?

JL: En nuestra familia somos seguidores fanáticos de las olimpiadas, así que cuando en 1988 se hicieron en Seúl con el Taekwondo como deporte de exhibición, me la pasé pegado frente al televisor enganchado al máximo, y me di cuenta que el camino a las olimpiadas estaba ahí. Me puse a estudiar y aprender todo lo que había sobre competición estilo WTF. Entonces decidí que lo más serio era ir a Corea a ver en las propias fuentes cómo estaban entrenando. Junté mis ahorros, mi padre me ayudó a armar la red de contactos desde Houston, y en el verano me fui para allá.

MA: ¿Cuánto tiempo y dónde estuviste?

JL: Fue un mes y medio, y estuve en varios lugares, principalmente en la Universidad de Yonsei. Me la pasaba de clase en clase, y cuando no estaba practicando, me dedicaba a mirar cómo los coaches entrenaban a los demás. Eran 24 horas diarias de Taekwondo.

MA: ¿Te costó adaptarte viniendo de un estilo de pelea distinto?

JL: Bueno, al cabo de un par de días mi diagnóstico personal fue que, desde el punto de vista técnico-táctico, los coreanos podían marcarnos todos los puntos que quisieran. Eran claramente superiores. Pero desde el punto de vista combativo, la verdad es que no eran temibles: no me dieron una paliza ni mucho menos. Además, comprobé que mi estilo de pelea les planteaba algunos inconvenientes. Era gracioso, porque los entrenadores, apenas comenzábamos, me decían que pusiera el pie derecho (mi lado fuerte) atrás. Por supuesto que apenas entrado en combate yo lo ponía adelante, y eso los complicaba bastante.

MA: ¿Cómo siguió todo desde entonces?

JL: Los meses y años siguientes han sido de crecimiento vertiginoso. De vuelta en Texas, con mis hermanos no paramos de entrenar, experimentar, competir. Mucho ensayo y error, sin conformarnos nunca con los resultados que obteníamos. No paramos nunca. Si queríamos ganar, debíamos desarrollar nuestra propia estrategia y táctica, ya pretender ganarles a los coreanos peleando como coreanos es un disparate. Por eso hemos generado un estilo propio, creativo y distinto. Aún hoy usamos la pierna de adelante como no han logrado hacerlo los coreanos.

MA: ¿Qué edad tenías cuando ocurrió todo eso?

JL: Cuando viajé a Corea tenía 16 años.



www.taekwon.com.ar

MA: ¡16 años! Es increíble que ya a esa edad, siendo competidor, estuvieras mirando las cosas desde la perspectiva de un entrenador. ¿Cuál es tu edad actual?

JL: 33 años. Lo que pasa es que por la responsabilidad en mi familia de ser el hermano mayor, siempre fui más maduro que mi edad.

MA: ¿Cómo definiría Jean López a su estilo?

Nuestro estilo combina las mejores técnicas y conocimientos que se aplican en WTF de alto nivel con planteos poco convencionales, como pelear con la otra guardia o manejar otros ritmos sacar de situación al adversario. Nosotros no seguimos la moda, donde la mayoría copia sin entender y meter puntos o no esta librado a la suerte en cada situación. Nosotros vamos contra la corriente. Trabajamos sobre la base de un plan, y no dejamos nada librado al azar.

MA: ¿Qué importancia le asignás (proporcionalmente) al entrenamiento físico, al técnico-táctico, y al invisible (psicología, alimentación, descanso, etc)?

JL: No es fácil dar proporciones o niveles de importancia entre esas áreas. Lo nuestro es en parte ciencia, y en parte un arte, donde no hay fórmulas rígidas. A mi entender el atleta de Taekwondo debe ser el que tiene las mejores cualidades físicas de todos los deportes, y somos sumamente exigentes con la preparación. A ese rigor, se agregan la dieta y demás. Si lo vieran a Steven durante el periodo de preparación, verían lo estricto y disciplinado que es con su dieta.

MA: ¿Cómo es su centro de entrenamiento en Sugarland?

JL: Nuestra escuela no difiere demasiado de una típica de artes marciales en EEUU: tenemos aproximadamente 350 alumnos, el 80% infantil. Enseñamos Taekwondo WTF completo, dado que el estilo competitivo no es para todo el mundo y el arte marcial, en cambio, provee una formación íntegra para la personalidad. Yo le debo gran parte de lo que soy al arte marcial, y por eso lo enseño tradicional. En mi opinión todos los deportes bien practicados deberían la transmitir valores como la afirmación de la personalidad, el esfuerzo, el respeto al prójimo y cumplir con las reglas. Sin embargo, el arte marcial ha hecho de estos valores su esencia, y los presenta en un paquete como ninguna otra actividad física lo ha logrado.

MA: ¿Y cuál es el régimen de los deportistas de alto nivel a su cargo?

JL: En mi escuela el grupo de alta competencia esta compuesto por 15 atletas. De lunes a jueves tenemos dos sesiones diarias, de aprox. 1.30 hs. cada una. Los lunes y miércoles a la mañana se trabaja sobre situaciones de combate, y a la noche se hace acondicionamiento físico general (fuerza, velocidad, agilidad) no específico. Los martes y jueves por la mañana tenemos la sesión dedicada a refinar la técnica; a la noche se trabajan cualidades físicas específicas de Taekwondo. Los viernes son sesiones propiamente orientadas al combate, y los fines de semana son de descanso y recuperación. Por supuesto que estos esquemas van teniendo variaciones según los ciclos (macro y micro) en que hay objetivos distintos que se van planteando y alcanzando yendo de lo general a lo especial, de la técnica en sentido amplio a las tácticas individuales, de lo aeróbico a lo anaeróbico.

MA: Una pregunta que te parecerá extraña: últimamente se ha criticado bastante el uso de palmetas ¿qué opinión te merecen?

JL: En nuestro entrenamiento usamos palmetas, escudos, bolsa y focos, porque cada uno sirve para trabajar un aspecto distinto. Por ejemplo, si bien las palmetas no tienen resistencia a impacto, son excelentes para desarrollar continuidad en el ataque, y también sirven para aprender a retroceder golpeando como ningún otro elemento.

MA: ¿Cuál es el camino que deben recorrer los competidores para integrar la selección nacional en EE.UU.?

JL: El proceso por el cual un competidor norteamericano llega a integrar la selección incluye campeonatos regionales oficiales que lo llevan a los nacionales. Los cinco mejores de cada categoría



www.taekwon.com.ar

en el país acceden a los *team trials* (pruebas de equipo) en donde todos se enfrentan contra todos. Ahí se define el titular oficial de cada categoría por todo el año siguiente. Sin embargo, dependiendo del calendario deportivo, a veces los miembros suplentes compiten representando a EE.UU. Por ejemplo, en estos Panamericanos mi hermano Marc, que es el titular, ha preferido no competir y dejar su lugar al segundo en la categoría que de este modo gana experiencia internacional. Sin embargo, él también vino a Buenos Aires con el equipo.



Mark López, M. Adrogué, Jean López

MA: ¿Hay un secreto para el éxito de los López?

JL: Si se me pregunta acerca de mis hermanos, diría que el hecho que los tres sean campeones mundiales, con personalidades y cualidades físicas tan distintas, refleja que nuestro modo de trabajo funciona. Steven (peso Welter, 72 a 78 Kg.) fue el primero sobre el que trabajé, con el fuimos aprendiendo y desarrollando el método. Steven tiene una disciplina extraordinaria, y al competir es una especie de computadora jugando al ajedrez. No se equivoca nunca, es un estratega 100%, siempre hace exactamente lo que se necesita. A esta altura tiene cientos de horas de pelea al más alto nivel internacional, y entonces su “disco rígido” procesa tanta información que lo transforma en un competidor muy difícil de superar. En el otro extremo está Mark (peso pluma, 62 a 67 Kg.), cuatro años menor a Steven, que tiene un talento único. Con él no estaba tan apremiado, ya que tuve más tiempo para formarlo. No es un estratega, sino un luchador apasionado, orgulloso, creativo y muy vistoso. Si Ud. quiere ver cómo se supone que se debería ver el ideal del Taekwondo en combate, vaya a ver cómo pelea Mark López. Es joven, pero ya tiene mucha experiencia, y no quiere detenerse. Es mas, a veces bromea (quizás con alguna seriedad) que cuando cumpla con su ciclo WTF, le gustaría incursionar en peleas tipo K-1. Y viendo como lucha, no parece descabellado.



www.taekwon.com.ar

MA: Hablando de K-1, he visto que los competidores de EE.UU. usan más los puños que lo habitual en WTF. ¿Es así?

JL: Es verdad, nosotros usamos bastante el puño, pues a pesar que no reditúa puntos sirve para minar física y psicológicamente al oponente, y además a veces permite establecer un ritmo alternativo al que seguirá una patada inesperada.

MA: ¿Cómo ha visto a los distintos países en los Panamericanos y Odesur?

JL: En Odesur y los Panamericanos he comprobado que hay algunos países que tienen el conocimiento de como se hacen las cosas, y otros que están en etapas menos avanzadas. Brasil, Argentina y Venezuela se imponen en Sudamérica, y del norte los países que lideran son EE.UU., Canadá y México. Se están viendo avances, y los países latinos tienen la actitud aguerrida que es fundamental. Cuando logren canalizarla con un manejo de estrategia adecuado, llegan a su punto máximo.

MA: ¿Cuál es tu visión del Taekwondo de hoy?

JL: En China en este momento hay un millón setecientos mil jóvenes entrenando Taekwondo de competición. Esa es una cantera de talentos enorme, y uno pensaría que el medallero va a irse poblando de chinos. Fijate que el estilo olímpico comenzó en China recién en 1994, y en sólo seis años lograron una medalla de oro femenina en los Juegos de Sydney, y las 2 medallas en la división de mujeres en los juegos de Atenas del 2004. Hay otros países que también están dándole mucha importancia al TKD, sobre todo considerando que los deportes más tradicionales están firmemente dominados por unos pocos, lo que lleva a que en especialidades más nuevas hay mayores posibilidades de que países deportivamente más jóvenes puedan acceder a primeros lugares. Desde el punto de vista del estilo, los cambios recientes incrementando el puntaje de las técnicas difíciles no van a quedar ahí, sino que WTF va a continuar mejorando el reglamento para dar aún más valor a las patadas de salto y giro logrando mayor atractivo visual. Otro tema que está siendo estudiado es si los sensores en las pecheras serán de contacto o de presión. Los sensores de contacto marcan el punto cuando el pie llega al blanco, sin importar la potencia. Los de presión requerirán determinado de potencia para que el golpe sea puntuable. Los países asiáticos, cuyos atletas cultivan patadas triples sucesivas de poco impacto se verían beneficiados con el primer sistema. Si se adoptara el otro, en cambio, volveremos a poner en el cuadrilátero el tipo de patada potente que hacíamos en ITF.

MA: Contanos un poco cómo ves el Taekwondo olímpico de acá a largo plazo, digamos 15 años.

JL: Ante la presión que viene haciendo el Karate por entrar a las olimpiadas, no me extrañaría que en el futuro se inventara un sistema de competición híbrido que permita a atletas de distintas artes marciales competir. Quizás hasta inventarían un nombre nuevo para ello. Yo he escuchado algunas conversaciones a alto nivel al respecto. Lo que se quiere evitar, sin embargo, es que eso sea una suerte de kick-boxing, algo no compatible con el espíritu de las olimpiadas. Por supuesto que todo eso es un tema delicado, con muchos intereses en juego.

MA: ¿Cuál es tu visión de los competidores coreanos?

JL: Sin duda que son buenísimos, pero comparados con los de las generaciones anteriores, hay una diferencia fundamental: ellos son excelentes deportistas, los otros eran luchadores. Los viejos tenían la mentalidad de un Marine, que iba a pelear (no a competir) con el orgullo de “¿querés saber qué es el Taekwondo? ¡Yo soy coreano y te lo voy a mostrar!”. Eso cambió. Los jóvenes coreanos están más occidentalizados, y ya no son peleadores sino atletas.



www.taekwon.com.ar

M Cremona: Hay países como Irán que se están destacando mucho. ¿Tiene algo que ver la mentalidad de pelea?

JL: Exacto. Hay países con ese corazón de peleador, que en última instancia es lo que inclina la balanza. Entre dos competidores rápidos, fuertes e inteligentes, el que va a ganar es que además sea un artista marcial, un luchador.

MA: ¿Cómo se ve Jean López dentro de 20 años?

JL: La verdad es que no acostumbro mirar tan lejos. Espero para ese entonces haber hecho un aporte sustancial al Taekwondo, haber dejado algo de valor, en agradecimiento por todo lo que he recibido.

MA: Muchas gracias por tu tiempo, Jean. Ha sido un gusto conversar contigo.

JL: Gracias a Ustedes.