

Arabako kirolari
buruzko aldizkari digitala

Revista digital sobre
deporte alavés

24

Martxo • Mayo
2024-2025

Urrezko Kirolariak

Deportistas de Oro



“Las olimpiadas de Los Ángeles
están lejos, pero es
mi gran aspiración”

Mikel Fernández (Vitoria, 2005), dio un salto de calidad en el taekwondo en el año 2021 tras proclamarse subcampeón de Europa Junior. Ha sido campeón de España cadete, junior y sub-21 y ha logrado dos bronce estatales en la categoría absoluta. Desde agosto está en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat donde se prepara ya para alcanzar su gran sueño, estar en los Juegos olímpicos de Los Ángeles en 2028.



araba  álava
foru aldundia diputación foral

- ¿Cómo te inicias en el taekwondo?

Por mi hermano y por mi padre, que había hecho taekwondo y tenía un amigo que ha sido mi entrenador, Ángel Pascual, dueño del gimnasio Do Chang. Empecé a entrenar con él a los cinco años.

- Has sido subcampeón de Europa junior en 2021 y campeón de España cadete, junior y sub-21. Eso te ha llevado a entrar en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat ¿esperabas esta progresión?

Ha habido un salto de calidad en los últimos años. Al principio, yo quería jugar al fútbol. A mis padres les mareaba con el fútbol, pero a ellos no les gustaba los ambientes del fútbol y me animaban con el taekwondo. Al final, me enganché a la competición. Cada año debo seguir superándome. He logrado dos bronce en categoría absoluta en campeonatos de España y el objetivo también es hacerme con ese título porque me haría mucha ilusión.

- ¿El punto de inflexión en tu trayectoria deportiva fue esa medalla de plata en el Europeo junior de 2021?

Ahí es donde me empecé a dar cuenta de que esto podía ser lo mío. Fue el primer año después de la pandemia y en competiciones empecé a ganar. Vencí en el campeonato de España, después me fui con el equipo nacional al Open de Holanda que lo gané y 15 días después me llevaron al campeonato de Europa donde logré el subcampeonato. Llegaba motivado, pero no me esperaba lograr esa medalla de plata.

- Desde entonces, formas parte del equipo nacional

Es verdad. A partir de ahí, he ido con la selección española a concentraciones y campeonatos y llegó la invitación de estar en el Centro de Alto Rendimiento



de Sant Cugat. La verdad es que no me lo pensé. Yo quería estar aquí porque era importante para seguir mejorando. En un club llega un momento en el que tocas techo y es en el centro de alto rendimiento donde puedes mejorar y dar ese salto de calidad para competir al máximo nivel. Además, lo puedo compaginar con la carrera de psicología.

- ¿Cómo es la vida en un centro de alto rendimiento?

Tenemos nuestras rutinas. Nos levantamos a las 6:45 horas. Entrenamos en el gimnasio hasta el desayuno, hacia las 8:15 horas. Luego tenemos tiempo para ir clase. Comemos, descansamos y a las 17:30 horas, tenemos entrenamiento específico de taekwondo. Después del entrenamiento, cenamos juntos y a dormir. Digamos que todo lo tenemos programado para que nos sea más fácil entrenar y estudiar.

- ¿Has notado en estos meses mejoría física y técnica?

Al principio, durante los primeros meses, llevo desde agosto en Barcelona, tenía la sensación de que había empeorado. En mi club entrenaba todos los días prácticamente lo mismo y con la misma gente. Me notaba muy cómodo. El cambio en las primeras semanas me costó ya que los entrenamientos eran más exigentes, la gente tenía más nivel y ya no me sentía tan cómodo. Para notar la mejoría tardé unos meses.



- ¿Todos los esfuerzos se centran en los juegos olímpicos de Los Ángeles en 2028?

El objetivo es ser olímpico. Está claro que todos queremos estar en unos Juegos olímpicos. Pero ya veremos porque queda mucho y en cuatro años puede pasar cualquier cosa, desde una lesión grave hasta que me canse o que pegue otro arreón y pueda estar ya al nivel de los mejores.

- Sólo tienes 19 años ¿Tu margen de mejora sigue siendo grande?

Estoy convencido de que el margen de mejora es aún grande y, por eso, estoy en Sant Cugat para trabajar duro.

- ¿El taekwondo puede ser el deporte dentro de las artes marciales más desconocido?

Es probable que sí. Quizás es el que más confunden con el judo o kárate. Pero también te digo que el taekwondo es olímpico y el kárate no. Poco a poco se está empezando a conocer más y en España está creciendo mucho, con medallas en olimpiadas en citas internacionales como europeos y mundiales. Diría que es el que más exigencia física tiene.

- Cuando te inicias en este deporte, ¿lo primero que aprendes es a saber encajar los golpes y las patadas?

- Después de muchos años recibiendo, vas aprendiendo y casi ni sientes el dolor.

- ¿Cómo eres dentro de un tatami?

Lo que más me gusta es llevar la iniciativa en cada combate e intentar controlarlo, pero esto es lo que más cansa. Por eso, a veces, tiendo a contemporizar en función también del resultado. Todo el mundo en el taekwondo tiene su estilo, pero, a su vez, debe tener controlados todos los estilos para saber gestionarlos dentro de un combate.

- ¿Eres de los que se transforma en la competición?

Es verdad que en los entrenamientos doy el 100 %, pero me falta ese plus de la competición para lograr ese punto más de motivación y sacar lo mejor de mí.

- ¿Cuánto ha significado tu hermano Jon en tu progresión en el taekwondo?

Muchísimo. Él me lleva tres años. Fue campeón de España cadete y luego no ha conseguido más títulos, pero ha sido la pieza clave para que yo esté en el CAR. Es quien me ha ayudado siempre a entrenar y ha sido mi apoyo fundamental. 🏆

Breve historia del taekwondo



Giros, fuerza, patadas voladoras, destreza, velocidad, potencia, equilibrio y voluntad, estas son algunas cualidades de una de las artes marciales más antiguas, el taekwondo.

En la actualidad, se considera como un deporte de combate y es uno de los deportes más practicados a nivel mundial, en 1988 se convirtió en deporte olímpico.

Un arte marcial que sorprende por su variedad de patadas y complejos movimientos. Taekwondo significa "el camino de los pies y las manos".

Su repertorio de golpes va desde los puños, las manos abiertas, los dedos, los codos, las rodillas, el empeine, el talón, las muñecas, los antebrazos, casi utiliza cualquier parte del cuerpo con la finalidad de defenderse.

Un deporte que en sus principios comenzó como un arte marcial al servicio de la guerra, la liberación de una nación y como símbolo cultural.

El taekwondo en la antigüedad

La historia del Taekwondo comienza junto con la de Corea, durante los siglos que van del I a. C. al VII d. C. Existieron tres reinos rivales: Goguryeo, Silla y Baekje. Con la rivalidad de estos reinos y sus constantes luchas, el taekwondo surgió de la mezcla de dos artes marciales que se originaron en este tiempo, el "Subak" y el "Taekkyon".

El "Subak", nació en las regiones montañosas de Corea, por lo que sus primeros precursores tenían las piernas más fuertes que sus brazos. Esto hizo que desarrollaran un estilo de lucha basado en fuertes patadas, bloqueos y derribo: .

Por otro lado, el "Taekkyon" se desarrolló para el fortalecimiento del cuerpo y la mente, para el uso de los pies y las manos con libertad, y la adaptación a cualquier situación crítica, en el antiguo reino de Koguryo (el reino Goguryeo).

Estos dos estilos se terminaron unificando en el Hwa Rang Do, una de las artes marciales más antiguas de Corea que tenía un papel fundamental en la educación de las elites del reino.





Los guerreros que practicaban el Hwa Rang Do, se asimilaban a la figura del samurái o del caballero. Era una organización social, educativa y militar basada en un código de honor, lealtad a la nación, respeto u obediencia a los padres, honestidad, coraje en la batalla y la omisión de la violencia innecesaria. Al parecer este código de honor es la base filosófica del actual taekwondo.

El taekwondo en la modernidad

Durante el inicio de los tiempos modernos de Corea, en la dinastía Chosun, el taekwondo era llamado "subakhui". Durante este periodo perdió impulso, por la ideología de la dinastía, ésta se había convertido al Confucionismo, dándole más importancia a la literatura que a las

artes marciales. No obstante, siguió estando dentro de los rangos militares con el propósito de seleccionar soldados.

Después de la invasión de Japón a Corea, el gobierno recobró el interés por las artes marciales como medida del fortalecimiento de la defensa nacional. Durante este periodo surgió un libro llamado Muyedobo-Tongji, un libro que recopilaba distintas técnicas marciales que conformarían las bases del Taekwondo poomsae moderno, las cuales se han ido modificando con principios científicos.

Sin embargo, el gobierno colonial japonés, con la intención de suprimir al pueblo coreano, prohibió cualquier arte de combate, por lo que las técnicas del Taekwondo se comenzaron a transmitir en secreto

hasta la liberación del país en 1945. Con la liberación de Corea del régimen colonial japonés después de la Segunda Guerra Mundial, se reforzó las prácticas del "Subak" y del "Taekkyon", como símbolo de identidad cultural de Corea, debido a que se quería revivir las tradiciones coreanas y hacer una distinción del kárate japonés y de las artes coreanas, es como fue tomando forma lo que actualmente conocemos como taekwondo. En 1955, el General Choi Honh Hi da a conocer el taekwondo como un nuevo arte marcial. Como vemos el taekwondo tiene raíces muy antiguas, que se extienden desde la lucha de grandes imperios, la educación de las élites militares, la liberación de una nación y como un símbolo cultural de Corea. ✓

Si quieres acercarte al taekwondo en Álava

Puedes contactar con la
Federación Alavesa de Taekwondo



**EUSKAL TAEKWONDO
FEDERAZIOA**

**FEDERACIÓN ALAVESA
DE TAEKWONDO**

C/ Cercas Bajas 5
01001 VITORIA-GASTEIZ, Araba

Contacto: 615 004 391

Correo electrónico: alavataekwondo@hotmail.com



dxtfem.com/alava/

EL SITIO QUE TE INFORMA SOBRE
EL DEPORTE FEMENINO EN ARABA

ARABAKO NESKEEN KIROLARI
BURUZKO LEKU



LAIA
eskola

Arabako emakumeen jarduera eta
berritzearen alde
Euzko Lehen Unibertsitatearen
emakumeen zentroa

Kirol Zerbitzua
Servicio de Deporte

araba **álava**
foru aldundia diputación foral



web.araba.eus/es/deporte