


ENTREVISTAS

INSTRUCCIONES DE ALTO RENDIMIENTO A COMPETIDORES DE TAEKWONDO DE LA REPÚBLICA DEL PERÚ. ENTREVISTA AL PROFESOR FRANCISCO ÑUFLO ALFARO

Delgado Del Águila, Jesús Miguel 

Magíster y candidato a Doctor en Literatura Peruana y Latinoamericana. Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.

Autor de contacto: Jesús Miguel Delgado Del Águila
e-mail: tarmangani2088@outlook.com

Cómo citar este artículo:

Vancouver: Delgado Del Águila JM. Instrucciones de alto rendimiento a competidores de taekwondo de la república del Perú. Entrevista al profesor Francisco Ñuflo Alfaro. *IDEULA*. 2026; (17): 63-78.

APA: Delgado Del Águila, J.M. (2026). Instrucciones de alto rendimiento a competidores de taekwondo de la república del Perú. Entrevista al profesor Francisco Ñuflo Alfaro. *IDEULA*, (17), 63-78.

Recibido: 22/01/2026 **Revisado:** 23/03/2026 **Aceptado:** 22/04/2026

RESUMEN

El propósito de la presente entrevista es fundamentar qué tan importante es el arte marcial dentro de la formación humana, puesto que hay conocimientos implícitos y subrepticios que forjan el carácter y la conducta de cada persona que la pone en práctica. El maestro Francisco Ñuflo Alfaro, quien tiene una ardua experiencia en la preparación en taekwondo a nivel de la República del Perú, quiso contestar las interrogantes que se le plantearon, con la finalidad de que contribuya con este panorama, el cual no es tan explícito para quienes desconocen este deporte. Comúnmente, se le atribuye una percepción negativa, en la que lo incorrecto o lo violento está inmerso. Sin embargo, las respuestas que brinda el profesor serán de mucha ayuda para reflexionar e incentivar la propagación de esta arte marcial.

Palabras clave: arte marcial, taekwondo, enseñanza, valores, deporte.



HIGH PERFORMANCE INSTRUCTIONS FOR TAEKWONDO COMPETITORS IN THE REPUBLIC OF PERU. INTERVIEW WITH PROFESSOR FRANCISCO ÑUFLO ALFARO

ABSTRACT

The purpose of this interview is to establish the importance of martial arts in human development, given the implicit and subtle knowledge that shapes the character and behavior of each person who practices it. Master Francisco Ñuflo Alfaro, who has extensive experience in taekwondo training throughout Peru, agreed to answer the questions posed to him, aiming to contribute to this understanding, which is not readily apparent to those unfamiliar with the sport. It is commonly perceived negatively, often associated with wrongdoing or violence. However, the professor's answers will be invaluable for reflecting on and encouraging the spread of this martial art.

Keywords: martial art, taekwondo, teaching, values, sport.

PRESENTACIÓN

Francisco Ñuflo Alfaro nació el 23 de julio de 1962 en Andahuaylas (Apurímac, Perú). Es ingeniero químico y licenciado en Educación, Cultura Física y Deportes por la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, donde también realizó estudios de Maestría en Gestión Educacional. Aparte de ello, ha llevado múltiples cursos de especialización. Actualmente, es 6.º dan de taekwondo, certificado por la Kukkiwon. Cuenta con más de 30 años de experiencia en la enseñanza de este deporte. Ha representado a la selección nacional como competidor y entrenador en las categorías de juveniles y mayores. Hoy en día, sigue dedicándose a ser instructor de esta arte marcial en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y en el instituto de educación superior Simón Bolívar.

Debido a la formación y la actividad permanentes que tiene Francisco Ñuflo en el taekwondo, me pareció importante destacar que esta arte marcial tiene una práctica mayoritaria en la actualidad y que sus múltiples beneficios cardiovasculares han sido demostrados en sus practicantes. Sin embargo, se ha cuestionado su práctica, ya que esta exige un patrón competitivo; por lo tanto,

emociones como la ira, la agresión, la violencia o el uso excesivo de la fuerza y descomunal son las que se pondrían a prueba y estarían expuestas a ser criticables por el entorno (Castillo *et al.*, 2018). Asumir la noción de taekwondo de esa manera sería peligroso. Por el contrario, también es una realidad que esas conductas son inherentes a la práctica de cualquier deporte. El estudio “Los deportes violentos en las escuelas y su impacto en los niños y jóvenes”, que fue elaborado por Castillo, Villacís y Murillo (2018), revela que son muchos los comportamientos que denotan ese grado de agresividad, tal como lo sustenta la siguiente cita de la investigación: “Los atletas también tienden a tener actitudes más positivas hacia la violencia que los no atletas” (Castillo *et al.*, 2018, p. 372). En ese sentido, sería posible reflexionar si un deporte resulta provechoso o no para quien lo quiera practicar; sobre todo, si se trata de un arte marcial como el taekwondo, que enseña a usar los brazos y las piernas para pelear. Por esa razón, consideré que el maestro Francisco Ñuflo Alfaro era la persona idónea para que brindara una respuesta sobre el panorama que existe de las artes marciales; en rigor, del mismo taekwondo. A su vez, su percepción estaría enfocada esencialmente en el caso peruano.

A continuación, mostraré la transcripción de la entrevista que se realizó el año 2021.



Profesor Francisco Ñuflo Alfaro



ENTREVISTA¹

Jesús Miguel Delgado Del Águila: ¿Cómo surgió su preferencia y su formación de taekwondo?

Francisco Ñuflo Alfaro: Sí, efectivamente a mí las artes marciales en general me llamaron la atención cuando yo tenía 14 años. Un amigo que sabía karate me enseñó solo un poquito, y así despertó mi interés. Ya cuando vengo a Lima y estoy en la universidad, hice amistad con cuatro chicas que practicaban taekwondo. Yo les decía: “A mí me gustaría practicar karate”. Sin embargo, debido a la amistad muy estrecha que tenía con ellas, hizo que un día les dijera: “Bueno, las voy a acompañar”. Y, efectivamente, llegué al local de la piscina de San Marcos², y me encantó el taekwondo. Hoy en día, soy el único que permaneció en ese grupo. Así fue como nació mi interés. De allí, vi que el taekwondo era muy completo: se utilizaba todo el cuerpo para la defensa y el entrenamiento, además de trabajar mucho la parte mental. Así comencé en el taekwondo.

JMDDA: ¿Qué conocimientos ha adquirido al integrar la selección nacional como competidor?

FÑA: Inicialmente como competidor, yo estuve en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, a la que he representado por muchísimos años y, además, he obtenido algunos logros para nuestra alma máter. Luego de ya tener un nivel aceptable o un buen nivel, también tuve el honor de estar dentro de la selección nacional de taekwondo. Sin embargo, mi paso por ahí no fue tan grandioso. Había competidores muy buenos en mi categoría, como Luis Loli, que llegó a ser campeón sudamericano y también tuvo logros panamericanos. En verdad, era muy bueno.

La experiencia allí fue muy pero muy buena. Esos conocimientos que adquirí ahí los pude transmitir a los seleccionados de la Universidad San Marcos y a los seleccionados de taekwondo de Perú, a quienes tuve el honor de dirigir más adelante.

¹ Esta entrevista al profesor Francisco Ñuflo Alfaro se realizó vía Zoom el 22 de julio de 2021.

² Cerca de la piscina que se encuentra en las instalaciones de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, están los espacios donde actualmente se practican artes marciales.



JMDDA: ¿Podría contarnos su experiencia como instructor de la selección nacional y la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?

FÑA: En San Marcos, tuvimos grandes maestros. Los que iniciaron fueron el maestro Percy Vergara, el maestro Juan Infantas y luego el profesor Adán Tejada, de quienes yo he aprendido muchísimo y cuyas enseñanzas de la parte básicamente marcial he podido transmitir. Ellos tenían muchísimo conocimiento. Más adelante, pude continuar ese aprendizaje con los maestros Raúl Landeo y César Landeo. De ellos, adquirí la parte competitiva; es decir, sus conocimientos, los cuales los fui transmitiendo a los alumnos de la universidad San Marcos. A partir de ese momento, fue que empezáramos a tener muchísimos logros como sanmarquinos, tanto a nivel universitario como a nivel nacional. Entonces, eso es lo que me llevó a que la Federación Deportiva Peruana de Taekwondo (FDPTKD) se fijara en mí como instructor y me invitara a integrar la plana de entrenadores; aproximadamente, entre los años 1997 o 1998. Así, terminaré formando parte del *staff* de entrenadores. Luego, en el 2004, me convocó el presidente Young Gi Jeon Lee de la Federación, porque ya nosotros en verdad teníamos muchos alumnos que habían logrado un puesto en la selección de Perú. Entonces, eso hizo que también como instructor me invitaran a ser ya entrenador oficial de la selección de mayores.

Bueno, tuve el honor de estar cinco años con la selección de mayores, de representar al Perú en diferentes países —básicamente de América— y salir también a Singapur, pero ya con la selección juvenil. Entonces, esos campeonatos como entrenador de las selecciones mayores. Hemos estado en México en varias oportunidades, así como en Colombia, Ecuador, Argentina, Bolivia, Chile, Guatemala, El Salvador, República Dominicana y en muchísimos sitios donde hemos tenido el honor de representar a nuestro país. De esa forma, hemos logrado contar con muy buenos competidores y también hemos obtenido muchas medallas.

JMDDA: ¿Cómo varía su enseñanza cuando va dirigida a niños?



FÑA: Bien, en niños hay que ser un maestro de verdad. Hay que tener mucho dominio de la pedagogía. Mi experiencia cuando comencé con niños no fue tan buena. Yo estaba acostumbrado a enseñar a mayores. Y yo les daba el mismo trato en el jardín de infancia. Sin embargo, la directora se fijaba mucho en mi forma de enseñar, y me felicitó, pero también me dijo: “Profesor, esa forma de enseñar no es para los niños”. No me dijo exactamente así, simplemente me dio varios volúmenes de cómo llegar a los niños (la parte de psicomotricidad). Yo le agradezco muchísimo a la directora, la dueña de ese centro educativo donde aprendí bastante cómo tratar a los niños en la parte deportiva. Conocí la parte psicomotriz, la enseñanza de motora fina y motora gruesa y demás. Gracias a ello, aprendí muchísimo. Y, bueno, empecé ahí a estudiar también la carrera de Educación Física —recién, a esas alturas—. Con Educación Física, aprendí muchísimo cómo llegar a enseñar, tanto a niños jóvenes y a adultos, por supuesto. Por eso, yo le estoy muy agradecido a la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle (La Cantuta), donde aprendí muchísimo.

Con los niños, hay que tener mucha empatía. Uno debe saber comportarse como un niño para poder entenderlos. A ellos, se les enseña mediante la parte lúdica: muchos juegos. No es un arte marcial como se hace con los mayores. A los niños, hay que enseñarles paso a paso y a través del juego. Uno debe meterse en su mundo y aplicar muchísima psicomotricidad. En ellos, la enseñanza se hace básicamente por imitación, no tanto desglosado y de rozar las técnicas. No, se hace por imitación, y lo hacen bastante bien.

JMDDA: Dentro de su experiencia como entrenador, ¿cuáles son los retos que le ha tocado enfrentar ante las limitaciones o los problemas del alumnado?

FÑA: Es una pregunta bastante amplia, porque esto abarca desde las edades del alumnado hasta las capacidades que pueda tener, así como sus aptitudes y sus actitudes en general.

En niños, tengo una experiencia. Recuerdo que hace muchísimos años una madre de familia me llevó a su hijito: un gordito, supertímido y “macetoncito”. Para su edad, era grandecito; pero todos



abusaban de él en su centro educativo. Eso me dijo su mamá. Le hacían *bullying*, mucho *bullying*, como le llamamos hoy en día. Él como era tímido se dejaba. Su mamá quería que él aprenda artes marciales y se defienda. Yo le contesté: “Muy bien”. Y, en verdad, aprendió el niño. ¿Pero qué pasó a los tres meses? Rápidamente, él elevó su autoestima y todo, pero también empezó a hacer venganza. Y, como era gruesito y había aprendido a golpear y pegar, entonces, comenzó a “darles duro”³ a todos los niños. Ante esa situación, la mamá estaba muy molesta, porque aparte recibía muchas quejas del colegio. Por otro lado, la mamita era una ama de hogar; es decir, trabajaba ayudando en casas. Era un motivo más para molestar al niño. Y, bueno, disculpa la palabra: “Era un hijo de sirvienta”, y no sé cuánto. Además, donde estudiaba ese niño, era precisamente el colegio donde también estaba matriculada la hija de su ama. Entonces, la mamita tenía muchos problemas. Hasta que un día simplemente ella me dijo: “Lo saco”. Y yo le contesté: “El peor error que usted va a tener es sacar a ese niño. Déjemelo tres meses más. Lo estabilizamos, y ya usted verá si lo retira o no”. Y, bueno, lo logré felizmente. Tres meses después, el niño consiguió controlar toda esa agresividad que tenía. Supimos controlarla. Ese ha sido uno de los retos que he tenido con niños.

Con juveniles y mayores, también tuve algunas experiencias.

Por un lado, en la selección juvenil, nos llegaban chicos con una técnica desastrosa, pero eran campeones, o sea, campeonaban, pero con esa deficiencia. Para nosotros, implicaba tener que enfocarnos en mejorar su técnica, ya que debían contar con un nivel respetable para poder representar a nuestro país. Y nos costó muchísimo, porque teníamos problemas con los profesores. Algunos de ellos decían: “¿Qué? ¿Le están enseñando a patear?”, “ellos son competidores” y una serie de cosas. El problema era que, si no sabían patear con una buena técnica, entonces, ¿cómo íbamos a lograr que campeonen? Obviamente, no íbamos a perfeccionarlo mucho; pero, como eran

³ La expresión “dar duro” equivale a “pegar” o “maltratar”.



juveniles, teníamos que hacer ese rol. Así, cuando ellos llegaran a la selección de mayores, tendrían un mejor papel, un papel más decoroso.

Y, por otro lado, en mayores, sucedía a la inversa. Recuerdo que teníamos a un amigo coreano que vino como nuestro asistente, y se fijó en la técnica malísima del peruano. Él decía: “¿Cómo? No saben patear, ¿y así van a estar en la selección?”. Él les quería enseñar a patear bien. A ello, nosotros le decíamos: “Ya, está bien, pero ya son mayores. En mayores, nos exigen resultados”. En fin, hubo una discusión terrible. Conversamos con la directiva, y obviamente quedamos en un intermedio. No íbamos a buscar que el seleccionado perfeccionara mucho la técnica, porque mientras nos dedicábamos a ello ya aparecía otro competidor que le ganaba y lo sacaba de la selección. Entonces, hacíamos las dos cosas: el competidor seleccionado perfeccionaba un poco su técnica, y con ese aprendizaje tenía que lograr resultados. Eso hacíamos, ya que cuando uno está como entrenador en una selección debe dar resultados. Es lo que nos piden.

Si un seleccionado llegaba sin una técnica adecuada, entonces, los resultados no van a ir muy lejos. Ahora, si uno quería que se mejorara su técnica, iba a tomar muchísimo tiempo. Y todo ese tiempo que uno empleaba para aprender una mejor técnica debía utilizarse para seguir desarrollándose en la parte competitiva. De esa manera, él ya no lograba resultados. Y, por lo tanto, a quien se responsabilizaba de ese proceso le terminaban diciendo: “Tú no sirves como entrenador”. Es muy complicado, muy complicado.

Por eso, cuando yo era entrenador, presentaba planes de trabajo, de tal manera que se viera que la enseñanza debería provenir desde que el practicante fuera muy muy pequeño. Así, cuando ya fueran juveniles o mayores, no tendría que estarse enfatizando o corrigiendo mucho la técnica. Ellos ya deberían venir con una muy buena técnica. De ese modo, se podía aprovechar el tiempo para el desarrollo de la parte táctica, la parte competitiva, la estratégica, la parte física, etc. Eso ocurriría solo si ya no se invirtiera mucho tiempo en el perfeccionamiento técnico, que en verdad cuesta muchísimo. Hay competidores que vienen a la selección con deficiencias malísimas. Y



corregir a esas alturas es muchas veces imposible. Sin embargo, se hace. Se hizo lo que se pudo. Y, bueno, para eso, hemos estado también trabajando bastante.

JMDDA: Considerando un caso particular, ¿cómo afronta sus conocimientos como instructor de taekwondo ante los temores o la impotencia que pueda tener un competidor en el momento de enfrentarse a un oponente durante un campeonato?

FÑA: Bien, desde que uno se forma como taekwondista, se tiene que practicar el combate (el *kyorugi*). Felizmente, el taekwondo ayuda muchísimo desde el inicio: desde que estamos aprendiendo las primeras técnicas; a la vez, no se descuida el trabajo físico-técnico-táctico. Todo ello se les va inculcando, así como la mejora del carácter y el poder vencer los miedos.

El problema principal es el miedo, la ansiedad. Para el caso de los practicantes de alto rendimiento, se tiene que trabajar esa peculiaridad mucho antes de la competencia; incluso, con trabajos de la misma personalidad, tales como mejorar su personalidad, su carácter y la ansiedad que es muy muy común (la ansiedad precompetitiva, la ansiedad dentro de la competición y la ansiedad poscompetitiva).

Una vez un entrenador me decía: “Los psicólogos no; el mejor psicólogo es el entrenador mismo”. Ojalá. Tuve esa experiencia. Sí, es cierto. Yo tenía una alumna que estudiaba Psicología. Y justo una vez yo había llevado a un psicólogo a la universidad San Marcos para que nos apoyara en la clase de taekwondo. Sin embargo, al finalizar, mi alumna de Psicología se me acercó y me dijo: “Profesor, ¿para qué trae psicólogos a la clase si usted es el mejor psicólogo?”. Ante ello, no sabía si sentirme muy bien. Me lo decía una estudiante de Psicología. A partir de ese día, me analicé yo mismo. Y me dije: “Es verdad”, porque el psicólogo le daba muchas vueltas al asunto: test por acá, test por allá. Y era un trabajo muchas veces insulso.

Sin embargo, también hay que recordar que hay buenos profesionales: los psicólogos deportivos. Ellos ayudan muchísimo; definitivamente, sí. Pero hay que conocerlos bien. Si uno elige a un psicólogo, hay que saber si realmente vive no solamente el deporte, sino que haya tenido un



acercamiento, en este caso, del taekwondo, que lo haya visto de cerca, que haya visto competir, que haya visto situaciones en las que un competidor está superdelgadito y le dicen: “Tú estás mal”, en vez de decirle: “Tú estás delgado”. Sin embargo, su peso está bien, sino que se debe saber que hay varios tipos de competidores de taekwondo. También ocurre cuando alguien se asombra al ver a un practicante haciendo una dieta tremenda, y él tiene que hacerlo. Y eso le acarrea muchas secuelas psicológicas.

En cambio, el entrenador sí está viviendo con él todo el tiempo. Lo conoce. Para ello, también es necesario que el entrenador esté muy muy preparado, aparte de tener una empatía con él.

Cuando uno está como entrenador en una selección, vienen alumnos de diferentes clubes, diferentes profesores, diferentes formas de pensar; entonces, el entrenador también debe tener muchísimas formas de pensar y llegar a cada uno de ellos de la manera correcta.

¿Qué es lo que sucede ya en la misma competencia? Están con miedo, un temor. Por eso, de acuerdo a cómo esté el competidor —de repente, si el competidor está ansioso, ya quiere pelear, le sudan las manos o el corazón le está palpitando a mil—, se le debe tranquilizar y relajar. Hay que cambiarle un poquito el tema y calentarlo⁴ adecuadamente.

Además, se les debe hacer saber a todos que no es que uno no deba tener miedo. Es falso. Todos tenemos miedo en cierta manera. Lo que sí es fundamental es que, a pesar del miedo, se puede vencer ese miedo. Además, con ese miedo, se puede lograr resultados. El miedo es natural. Nosotros nacemos con eso. Ese miedo nos ayuda a subsistir. Por ejemplo, si uno no le tuviera miedo a un león y si este se le acercara uno, uno no le va a decir: “Ay, leoncito, no te tengo miedo”, porque simplemente el león lo va a devorar. Entonces, ese miedo hace que yo haga algo: que corra, me proteja, no sé yo. Ese miedo es igual en una competencia.

⁴ Al hacer referencia a “calentarlo”, implica realizar todo tipo de ejercicio previo a un combate, tal como patear paleta, estirar. Esta actividad también se ejecuta con el fin de evitar lesiones durante el desarrollo de una pelea.



Entrevistaban a un campeón olímpico, y le preguntaban: “¿Usted no tiene miedo?”. Él contestaba: “Por supuesto que tengo. Tengo miedo. Pero ese miedo me ayuda a mejorar cada vez más, pero no es un miedo que me destruya, sino que me ayuda”. Es decir, se debe tomar la parte positiva del miedo y, a pesar de este, superar todo y llegar a grandes resultados. De esa manera, se les va preparando antes y durante la competencia; también, dependiendo. A mí me ha pasado. Un muchacho que era muy bueno estaba miedoso, temeroso, así que le metí una cachetada en la cara para que despierte. Y, verdad, en el siguiente asalto, salió hecho un toro. Dio vuelta al *score*, y ganó el combate, porque él estaba demostrando al inicio lo que no era. En el entrenamiento era muy bueno, y en la competición se amilanó: estaba miedoso. “¡Despierta!”. Y, *boom*, despertó, y siguió muy bien. Obviamente, eso no se hace con todos. Ese es el gran detalle y la gran diferencia entre un entrenador que tiene la cabeza así y dice: “Para todos les funciona la cachetada”. Mentira. También, hay algunos que están así, pero les doy un abrazo con confianza, y, *boom*, salen. Entonces, el entrenador debe tener una mentalidad superabierta, porque todos como humanos no somos iguales. Obviamente, hay formas de comportamiento común en algunos: algunas cosas como el miedo, el temor y la desconfianza. Y, por otro lado, otras personas que son muy confiadas, muy “botadas”⁵, y también pueden perder. Entonces, a cada uno de ellos, hay que canalizarlo hacia su competencia, y obviamente también de acuerdo al competidor que le toca. O sea, es todo un tema, pero para eso hay que estar muy pero muy bien preparados; y, bueno, también tener muchísima experiencia.

JMDDA: Dentro del taekwondo, existen las modalidades del combate (*kyorugi*) y el *poomsae*⁶. Ante ello, ¿usted cree que es necesaria incluirlas para perfeccionar el rendimiento del practicante de taekwondo?

⁵ La expresión “botadas” hace referencia a una persona de carácter orgulloso, vanidoso o engraido.

⁶ El *poomsae* es una práctica del taekwondo que se basa en la simulación de una pelea real, que se caracteriza por realizar técnicas de brazos y piernas con una sincronización peculiar y una cantidad limitada de movimientos que dependerá del grado de cinturón que posea el alumno. Conforme avance en rango, los *poomsae*s que se exijan tendrán movimientos y técnicas más complejos. Por ejemplo, un practicante de taekwondo que porta el cinturón amarillo



FÑA: Muy interesante la pregunta. El taekwondo como tal, en general, es muy completo. Por eso, es que se trabaja la parte física, mental y espiritual.

En cuanto al *poomsae* y el *kyorugui*, ambos ayudan muchísimo en la formación integral de la persona como tal. No se trata solo de ver el *poomsae* y el *kyorugui* en la parte competitiva, sino que debe verse como defensa personal y también como una formación del cuerpo, como quien se encarga de buscar la buena salud.

El *poomsae* cuida muchísimo el trabajo de la forma; es decir, la forma en sí, la elasticidad, la búsqueda de la perfección. Uno demostrará sus conocimientos del *poomsae* al entrar en la cancha —en la parte competitiva—. Todos inician con diez puntos, que es el puntaje máximo. Por cada error que uno comete, se le irá descontando. Entonces, uno tiene que buscar la perfección para ver la manera de que no se le descuente tanto el puntaje. Por ejemplo, los campeones mundiales aún no han llegado siquiera a los nueve puntos. Estoy hablando de ocho puntos y tantos. En el Perú, hemos logrado hasta siete puntos y tantos. Sin embargo, hay muy buenos competidores en verdad. O sea, están cerca de los diez puntos. En sí, el *poomsae* nos ayuda mucho como arte marcial a nosotros como personas.

En la parte competitiva, tanto el *poomsae* como el *kyorugui*, sí son diferentes. Toman dos caminos distintos. El *poomsae* en el alto rendimiento está un poco “divorciado” del alto rendimiento del *kyorugui*. Un *poomsae* de altísimo rendimiento no ayuda mucho en un *kyorugui* de alto rendimiento, y viceversa: un *kyorugui* de alto rendimiento en el *poomsae*. Esto es debido a que los reglamentos son totalmente distintos —total no tanto, pero sí varía—. Ahora, como formación general del taekwondista, sí es necesario practicar el *poomsae* y el *kyorugui*.

Quien escogió la parte competitiva de *kyorugui*, o sea de combate, no será un experto en el *poomsae*, pero tiene que hacerlo; por supuesto que sí, porque para ir superándose en el nivel, en el

domina el *poomsae* Taeguk Il Chang, conformado por 18 movimientos sincronizados y algunas técnicas básicas de ataque y defensa de pie y puño.



dan, en el grado, todo ello, tiene que saber y hacer un buen *poomsae*. Sin embargo, el *poomsae* de alto rendimiento es diferente. Si es que hablamos competitivamente, hay un entrenamiento de alto rendimiento dirigido netamente a *poomsae* y otro entrenamiento de alto rendimiento dirigido netamente a *kyorugui*.

A nosotros como personas; es decir, como practicantes de taekwondo, ambas modalidades se tienen que hacer de gran nivel; claro que sí, de gran nivel, pero no de altísimo nivel como para competencia. Eso sí, esos entrenamientos ya son bastante distintos.

JMDDA: ¿Por qué es necesaria la práctica del taekwondo?

FÑA: Especialmente, muchos de nosotros que ya nos hemos dedicado por años al taekwondo tenemos un eslogan —y especialmente en San Marcos—. Este eslogan dice: “El taekwondo es una forma de vida”. Entonces, esa es una cuestión muy amplia, y nuestros comportamientos se basan en lo que es el taekwondo. Y alguien dirá: “Este está loco, ¿cómo que el taekwondo?”.

El taekwondo es muy amplio. Por ejemplo, cuando yo enseño a mis alumnos, les digo: “Vas a practicar la puntualidad”, “vas a mejorar tu carácter”, “vas a ser muy perseverante”, “vamos a practicar la perseverancia, la puntualidad, el mejoramiento del carácter”, “vamos a practicar la lealtad”. O sea, una infinidad de valores, muchos valores practicados en el taekwondo. Entonces, cuando estudies, sé disciplinado como en el taekwondo. Cuando vayas a trabajar, vas a ser disciplinado, puntual, honesto e íntegro como en el taekwondo. O sea, todo lo que se enseña en el taekwondo, lo que se aprende y lo que nosotros intentamos lograr con el alumnado se debe reflejar en la vida diaria. Entonces, nosotros deberíamos hacer eso con el taekwondo. Obviamente, no todos lo hacen.

Muy pocos somos los que tenemos una forma de vida basada en el taekwondo. En mi caso, yo enseño taekwondo, vivo taekwondo, entreno taekwondo, sigo entrenando yo hasta ahora casi todos los días taekwondo, enseño taekwondo, inculco el taekwondo, hago propaganda para el



taekwondo, veo películas y videos de taekwondo, investigo sobre el taekwondo. Soy puntual como en el taekwondo en todo lo que hago. Soy perseverante. Hago mi trabajo como en el taekwondo.

Entonces, si uno como taekwondista practica como debe ser —muy bien: buscando la perfección—, imagínense que eso se refleje en toda su vida. Por lo tanto, yo diría que sí hay que practicar taekwondo.

El taekwondo se práctica mucho, por ejemplo, por la salud. Nos ocupamos mucho para que nuestra salud mejore día tras día. Inculcamos una buena alimentación y un trabajo físico correcto en todas las capacidades físicas. Inculcamos un alto nivel de pensamiento. Inculcamos que los practicantes tengan altos valores; en general, ser íntegros. Y la palabra “integridad” incluye todos los valores.

Yo escuchaba a un señor en verdad muy muy bueno. Quisiera tomar este ejemplo de la diferencia entre honestidad e integridad. Dice que había una parejita que estaba en un hotel, y pidieron *pizza*. Y el señor de la *pizza* les llevó el pedido. Entregó la cajita. La recogieron, y el encargado se fue. ¿Y qué pasó? El señor que estaba con su pareja en el hotel encuentra dinero (miles de dólares): no era la *pizza*. Entonces, el caballero llama a la pizzería, y dice: “No me han traído la *pizza* que yo he pedido, sino una caja que contiene dinero, así que quiero devolverlo”. Hubo un error ahí, y el señor terminó devolviendo el dinero. Al rato, el caso llega a conocerlo un locutor de radio, y le comenta al caballero: “Qué bueno es usted, muy honesto. Lo queremos premiar y hacerle una entrevista en la radio”. Y él contestó: “No, por favor, ahí nomás déjenlo. No quiero nada”. El periodista le volvió a insistir, y el caballero se negó: “No, no, no, no, ahí nada más”. Muy honesto el hombre, pero ¿qué había pasado? Precisamente, la persona con quien estaba en el hotel no era su esposa. Era una chica de la calle, su querida. Es decir, él era muy honesto: estaba demostrando honestidad, pero no integridad. Entonces, ahí la gran diferencia. Estas cosas también se ven en el taekwondo; o sea, ser honesto es muy bueno de verdad y lo decimos en todo, pero la palabra “integridad” va mucho más allá todavía.



Luego, está el tema del autocontrol. Para ello, el taekwondo te ayuda muchísimo. Ustedes ven a las personas que hacen un buen taekwondo. Estas son muy humildes y muy tranquilas. Pero, imagínense si en algún momento pelagra su vida o hay una falta de respeto extrema, entonces, ahí sacará lo suyo la parte fuerte del arte marcial.

El arte marcial tiene dos cosas. Le llaman “el yin y el yang”, “el negro y el blanco”, “el día y la noche”, “lo bueno y lo malo”, etc. Todo ello se ve de allí, pero generalmente estamos en paz, en tranquilidad. Y, sin embargo, conocemos mucho. Sabemos bastante de defensa personal, de autocontrol, de disciplina y muchas cosas. Entonces, yo creo que es por eso que hay que hacer taekwondo. Deberían hacer taekwondo. Yo pienso que parte de la Educación Física —de la cultura física— en nuestro país debería inculcar el arte marcial, sin importar cuál escoja el estudiante. Podría ser el taekwondo, el karate, el kung-fu, el yudo, entre otras tantas, porque, como marcialidad, yo creo que nos enseña bastante en muchos aspectos; especialmente, los grandes valores que en este caso inculca el taekwondo.

A MODO DE CIERRE

Con estas palabras finales, el maestro Francisco Ñuflo brindó su percepción muy sincera y panorámica de la práctica del taekwondo, ya sea como competidor o instructor. Las experiencias que añadió expresaron que una buena orientación hacia el practicante alcanzará que este pueda percatarse de la naturaleza de este deporte, el cual le seguirá trayendo beneficios, mientras que, a la par, él continúe recibiendo la formación necesaria de su maestro. El respeto hacia otras personas, la disciplina, la honestidad, al igual que los múltiples valores que enseña el deporte, provocan que el estudiante tenga conciencia del bien y del mal de la humanidad, porque al fin y al cabo lo que más interesa es proteger a toda persona, sin distinción alguna.

Para terminar, el taekwondo que describe el Francisco Ñuflo trasciende a lo formativo, puesto que sus anécdotas revelan que el estilo de vida que lleva el profesor es apasionado como lo fue cuando él practicó el taekwondo en su juventud como competidor. Esa misma pasión la ha



transmitido a sus estudiantes, a quienes también ha orientado con criterio para que puedan conseguir los objetivos que ellos desean concretar. Es más, sus comentarios incitan a que cada uno pueda reflexionar sobre el proceder que cada quien elija. Muchas veces, el aprendiz podrá incurrir en el error, y el entorno lo podrá criticar por ello. Sin embargo, si se cuenta con un buen instructor, como lo es el maestro Francisco Ñuflo, el estudiante podrá recapacitar, y quienes estén a su alrededor podrán comprobar que esa promesa de cambio no solo consistió en un compromiso o un discurso sin base, sino que se trató de un accionar disciplinado e ininterrumpido, el cual les trajo tranquilidad y armonía. De esa forma, ellos y quienes aún desconfían de los beneficios de esta arte marcial podrán verificar las proezas que manifiesta un practicante de taekwondo.

CONFLICTO DE INTERESES

El autor declara la inexistencia de conflicto de interés con institución o asociación comercial de cualquier índole. Asimismo, el conjunto de datos que apoya los resultados de este estudio se encuentra disponible en versión audiovisual, tal como se puede corroborar en las referencias.

REFERENCIAS

- Castillo, S., Villacís, P. y Murillo, J. (2018). Los deportes violentos en las escuelas y su impacto en los niños y jóvenes. En: Tolozano, M. y Arteaga, R. (Coords.). *Memorias del cuarto Congreso Internacional de Ciencias Pedagógicas de Ecuador: la formación y superación del docente: “Desafíos para el cambio de la educación en el siglo XXI”* (pp. 370-382). Quito: Instituto Superior Tecnológico Bolivariano de Tecnología. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/download/libro/743196.pdf>
- Delgado Del Águila, J. M. (2021). *Entrevista a Francisco Ñuflo Alfaro, instructor de alto rendimiento de taekwondo* [video]. YouTube. <https://youtu.be/BYfHac5JKHk>