

El taekwondo apareció en su vida de manera inesperada, y ahora forma parte de la selección de a UdeC. En este corto tiempo ha obtenido buenos resultados y ahora sueña con alcanzar un nuevo hito al final del año: cambiar de cinturón.



FOTO: CEDIDA

2 Horas

Dura cada práctica de la selección de taekwondo de la UdeC, y entrenan martes y jueves. A veces igual se extienden más, sobre todo cuando hay una competencia cerca.

poco".

Más disciplinado

¿Y cómo es su rutina de entrenamiento? Valentín señaló que "todos los de la selección vamos martes y jueves al taller. Los entrenamientos son bastante estrictos e intensos, sobre todo cuando tenemos competencias. Y aparte de eso, como miembro de la selección la universidad tiene un gimnasio que uno puede usar entre 18 y 21 horas. Entonces lo que hacemos con otros compañeros, el lunes y miércoles vamos al gimnasio para hacer entrenamientos más físicos y que complementan lo otro".

Además de encontrar un lugar para divertirse y relacionarse con más jóvenes, personalmente encuentra que el taekwondo ha impactado positivamente en muchos ámbitos de su vida. "Me he dado cuenta ahora principalmente porque he estado estudiando para mis certámenes, que no me cuesta tanto como antes concentrarme para estudiar, me siento más centrado. Yo se lo atribuyo al deporte, porque he estado trabajando lo que es disciplina después de entrar al taekwondo", dijo.

Valentín se ilusiona con lo que está por venir, y se plantea objetivos a corto y largo plazo. "Me gustaría tomar el examen para subir de grado, porque actualmente soy cinturón blanco, que es como el escalón más bajo de todo. A largo plazo me gustaría seguir en selección de la universidad y ojalá ganar algún premio importante". Por el momento está enfocado para la próxima competencia de la Liga Nacional de Educación Superior (Ldes), que se hará en octubre en la UBB y donde competirá en la categoría +80 kilos principiante.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion contacto@diarioconcepcion.cl



Contanza Cortés
 contacto@diarioconcepcion.cl

Valentín Riroroko es estudiante de tercer año de la carrera de Ingeniería Civil Mecánica y su llegada al taekwondo resulta muy particular. "Llevo entrenando taekwondo desde marzo de este año, que fue cuando entré formalmente al taller. Estaba jugando básquetbol en una de las canchas de la universidad y de repente llegó el taller y nos pidieron que nos fuéramos. Mientras me iba, se me acercó la profesora a preguntarme si me interesaría ingresar al taller porque no tenía gente de mi categoría y le dije que lo iba a pensar. Al final decidí ir a una clase que calzó que era la última del semestre y me gustó".

Sobre las grandes diferencias de practicar un deporte para liberar el estrés y sus temores de enfrentar por primera vez una competencia, contó que "noté los cambios rápido porque a los dos meses de haber empezado bajé como 4 o 5 kilos y me notaba más fuerte, con más energía de lo que estaba antes. Cuando supe que querían hacerme competir, me empezaron a agarrar los nervios porque no estaba seguro

VALENTÍN RIROROKO

Llegó al deporte casi de casualidad y ahora quiere lograr podios

de si podía. La forma en que me enteré fue muy chistosa, porque la profe avisó que quería empezar los entrenamientos desde temprano para los de selección. Yo le pregunté si podía ir a entrenar con ellos para empezar desde temprano y me dijo que me tenía considerado para la selección. Desde ese momento me lo empecé a tomar más en serio pensando que iba a tener que competir". Respecto a la compatibili-

dad entre el estudio y el taekwondo, afirmó que "es complicado, pero ya le voy agarrando el ritmo. Los entrenamientos de la selección son martes y jueves de las 19 a las 21 horas, pero nosotros nos quedamos hasta las 22 horas más o menos. Entonces, con ese horario, igual tengo todo el resto del día si es que necesito para los estudios". Consultado sobre si le queda tiempo para hacer otras cosas,

aseguró que "o sea, tiempo queda pero entre que uno está cansado, no dan muchas ganas de hacer otras cosas pero tiempo sí queda para hacer otras cosas. Actualmente no tengo mucho tiempo porque están los certámenes viniendo pronto pero por lo general me gusta salir a pasear, y no tengo problemas con eso, puedo hacerlo quizás no tan frecuente como antes pero no es como que me lo impida tam-

bas, aseguró que "o sea, tiempo queda pero entre que uno está cansado, no dan muchas ganas de hacer otras cosas pero tiempo sí queda para hacer otras cosas. Actualmente no tengo mucho tiempo porque están los certámenes viniendo pronto pero por lo general me gusta salir a pasear, y no tengo problemas con eso, puedo hacerlo quizás no tan frecuente como antes pero no es como que me lo impida tam-

