

The Masters

Revista de adalides

Entrevista a

Idoia
villamor



Además...

Jornada escolar cadete
Campeonato de Euskadi Senior
Viaje a Mallorca
Campeonato de España por Clubes
Open Internacional Cidade de Pontevedra



Sumario

Open Internacional Cidade de Pontevedra 4

Rakhel Gutiérrez medalla de bronce

Beatriz Expósito mejor árbitro femenino

Jornada de deporte escolar de combate cadete 6

Entrenamiento conjunto en Mallorca 8

Opiniones de Xabier Mediavilla, Maialen Rentería,

Iker Unanue y Unai Arroita

Campeonato de España por Clubes 13

2º en categoría Sub21

Opiniones de Iván Mediavilla, Iker Unanue y Soraya Martín

Campeonato de Euskadi Senior 16

11 oros, 1 plata y 1 bronce

Campeones por equipos

Calendario de eventos 17

Entrevista: Idoia Villamor 18

Los instantes previos 22





Open Internacional Cidade de Pontevedra

*Rakhel Gutiérrez,
medalla de bronce*

Durante el fin de semana del 30 y 31 de octubre se disputó en Pontevedra el Open Internacional Cidade de Pontevedra en modalidad de combate y de poomsae. El gimnasio The Masters estuvo representado tanto en el ámbito de poomsae como en el arbitral, cosechando éxitos en los dos apartados.

Nuestra entrenadora y competidora Rakhel Gutiérrez se colgó la medalla de bronce en un campeonato de gran nivel que, además, era puntuable para el Campeonato de Europa de Poomsae, haciendo gala de un notable nivel fruto del trabajo, la constancia, el sacrificio, las ganas y la ilusión por mejorar día a día.

Por otra parte, nuestra árbitro Beatriz Expósito fue nombrada el domingo como mejor árbitro femenino, haciéndosele entrega de un pequeño obsequio que así lo acredita. Esto también es un reconocimiento a la labor que venimos ejerciendo como árbitros, velando porque los combates sean justos y que los inevitables errores sean los mínimos posibles. ¡Enhorabuena a las dos por estos éxitos! Y felicitar también nuestros otros dos árbitros que se desplazaron a arbitrar y calificar este campeonato de gran nivel, Eugenio Castrillo 'Tarko' y Adrián Fernández.



Rakhel ejecutando el siempre complicado Kumgang

Beatriz Expósito, mejor árbitro femenino

Beatriz, ¿qué sentiste cuando te nombraron mejor árbitro femenino del Open Internacional de Pontevedra?

Pues... No me lo esperaba, ha sido toda una sorpresa. Sinceramente, es un campeonato donde venimos a disfrutar como árbitros ya que nos tratan genial y es una competición bastante interesante y entretenida. Estoy encantada que hayan valorado mi trabajo y más aún que me hayan premiado por ello, no tengo palabras, me ha hecho muchísima ilusión jeje.

¿Crees que este premio es también un reconocimiento a tu carrera como árbitro?

Sí, creo que con los años he mejorado bastante y la verdad es que, que me hayan reconocido, y habiéndome visto yo muy bien en este campeonato, es todo un logro.



A veces la labor de los árbitros no se valora suficiente, ¿crees que tendría que haber este tipo de premios en otros campeonatos?

¡Por supuesto! Jajajaja hay muchísimo pique entre los árbitros para hacer el trabajo aún mejor de lo que se hace normalmente. Sientes esa presión (buena) de hacer las cosas correctas y no cometer ningún fallo. Sinceramente que te valoren tu trabajo es una de las cosas más maravillosas del mundo ya que los árbitros siempre somos los menos reconocidos.



Jornada de deporte escolar de combate cadete

El pasado domingo día 7 noviembre se disputó una jornada de deporte escolar en categoría cadete con la participación de varios clubs de Bizkaia y a la que acudimos con casi una veintena de competidores. Para muchos era su primera jornada y el primer evento al que acudían fuera del club, por lo que se enfocó como una jornada de aprendizaje y para quitar nervios.

Dicha jornada no estaba orientada a ser un campeonato, sino que su objetivo era que los jóvenes de categoría cadete, que no han tenido

muchas opciones de participar en competiciones debido a la pandemia, pudiesen volver a encontrarse con la sensación de pisar un tapiz y de colocarse todas las protecciones.

El ambiente, con la posibilidad de que hubiese público, fue inmejorable, animando a todos los participantes y disfrutando de buenos combates en los que se vieron que algunos apuntan maneras, aunque se tendrá que seguir trabajando y tendrán que seguir esforzándose para ir, cada día, un paso más allá.

Una gran ocasión para la progresión de los más jóvenes



La dinámica fue sencilla y todos los participantes, organizados por pesos como es obvio, se enfrentaron a todos, disputando varios enfrentamientos y aprendiendo de todos ellos. Tampoco hubo marcadores, ya que, como hemos mencionado, no se trataba de un campeonato, sino que se buscaba la progresión de los jóvenes.

Queremos felicitar a todos nuestros cadetes por la buena labor realizada, la buena imagen que dieron y el que pusieran en práctica todo lo que han estado entrenando durante tantos meses. También quiero destacar las figuras de nuestros árbitros y jueces crono Maialen Rentería, Laura Solís, Ibon Marín y María Solís, que hicieron una gran labor en sus respectivas áreas.





Entrenamiento conjunto en Mallorca

El pasado 29 de octubre gran parte del equipo Junior y Senior se desplazó a Palma de Mallorca para entrenar durante 3 días con el equipo de tecnificación Balear, el club Taekwondo Palma y el club Taekwondo Molero de Cataluña.

Era la primera vez que el equipo se desplazaba para este tipo de eventos y la gente estaba con muchas ganas, ya que era una buena forma de seguir con la dinámica positiva de los últimos meses. Fueron 3 días de entrenamientos que empezaron el mismo viernes.

Aterrizamos, dejamos las maletas en el hostel y nos dirigimos al centro de tecnificación para el primer entrenamiento. Primero entrenaron las chicas, demostrando que no íbamos solamente a pasar unas vacaciones. Después llegaron los chicos confirmando la calidad y las ganas que tie-

nen desde las dos finales y las semifinales del campeonato de España de hace 1 mes.

El sábado no fue menos, entrenamiento técnico por la mañana y combates por la tarde. Esto no fue impedimento para que no tuviésemos tiempo libre ya que entre entrenamientos todos los equipos nos juntamos para comer unas pizzas. Después de comer teníamos tiempo para hacer algo, pero los cuerpos pedían otra cosa. Todos cayeron dormidos después de terminar de comer.

La sesión de tarde fue de casi 5 horas de combates. Combates con gente medallista nacional en todas las categorías, desde cadete hasta medallistas senior. Una vez más, el equipo estuvo a la altura ganando muchos combates y teniendo combates con medallistas senior con marcadores finales de 1 punto de diferencia. Aun así,

*Magnífica e
deportiva y*





experiencia de ocio



después de un día tan duro, volvimos andando al hostel (un viaje de 30 minutos) para poder visitar todo el paseo marítimo y la catedral de Palma.

El domingo realizamos el último entrenamiento, y tuvimos toda la tarde para visitar el casco viejo, la playa, el puerto, comer cosas típicas, etc. Al ser la última noche y ser Halloween pensábamos que la gente querría dar una vuelta por Palma de noche, pero a las 21:00 estaban todos en la habitación en sus camas.

Me gustaría felicitar a todo el equipo. Primero por no pensarlo dos veces cuando se propuso la idea, ya que al no ir como federación ellos tendrían que correr con todos los gastos. Y segundo, por estar a la altura y demostrar esas ganas de aprender y mejorar. También dar las gracias a Toni Navas y a Mari Carmen López por por el trato que recibimos y hacernos sentir como en casa y a Che-

ma Palacios por el trato recibido, y esperamos acogerles en nuestra casa la próxima vez.

¿Con qué sensaciones y con qué objetivo ibas a Mallorca?

Xabier: A Mallorca viajábamos con un grupo muy bueno. Íbamos con el objetivo de mejorar y también de aprender tanto de los compañeros como de los entrenadores. Tuvimos la suerte de que todos teníamos compañeros con alto nivel con los que poder entrenar.

Iker: Tenía un objetivo claro que era mejorar y ganar experiencia. Sabía que la gente que me iba a encontrar ahí tenía un nivel alto ya sea para entrenar o para competir, y por ello iba muy motivado, con muchas ganas. Además de ello también quería conocer el lugar y a la gente con la que iba a convivir esos días allí.

Maialen: Antes de ir a Mallorca estaba muy ilusionada, ya no solamen-

te por viajar a un lugar donde nunca había estado, sino por la gran oportunidad que nos brindaba esta escapada, iba con muy buenas sensaciones. Mi objetivo principal era hacer unos buenos entrenamientos en los cuales me sintiese cómoda y demostrarse lo que sabía hacer, pero como en todo, no solo iba a ser entrenar, por lo que uno de mis objetivos era disfrutar de la isla y de mis compañeros de equipo.

¿Cómo fueron los entrenamientos?

Xabier: Los entrenamientos fueron muy enriquecedores. En general, la mayoría de ejercicios ya los habíamos trabajado en el gimnasio. Lo importante de los entrenamientos es el trabajo que se hace con el compañero. Durante estas concentraciones se debe entrenar con gente con la que no se entrena habitualmente para ver los distintos estilos, maneras de entrenar y sobre todo dar el máximo en los entrenamientos.

Iker: Diversos, pero no cambiaban mucho a los que ya hacemos. Sobre todo, se practicaban ejercicios de situaciones de combate. Disfruté de los entrenamientos.

Maialen: Los entrenamientos fueron muy intensos e interesantes, al darlos los tres diferentes entrenadores que acudieron, pudimos entrenar de tres modos distintos, aunque no estaban muy fuera de lo que hacemos normalmente, a parte, al entrenar con gente con la que no estas acostumbrada a entrenar te fijas en cosas que igual con tu pareja de entrenamiento común no lo haces y eso hace que sea más dinámico y entretenido.

Unai: Mejor de lo esperado. El equipo no está acostumbrado a este tipo de concentraciones que se entrenan mañana y tarde, y me preocupaba

que achacan ese cambio. Todo el equipo estuvo a la altura y llegaron al último día dando todo lo que tenían. El día de los combates el equipo demostró que estaba a la altura teniendo combates con medallistas sub21 y senior con marcadores de 1-2 puntos de diferencia.

¿Qué te ha aportado este viaje mezcla de entrenamiento y tiempo libre?

Xabier: En verdad hemos aprovechado muy bien el tiempo en Mallorca ya que siempre estábamos ocupados con cosas y casi siempre

estábamos fuera del sitio donde nos alojábamos. En mi opinión, hemos combinado perfectamente los entrenamientos con el tiempo de descanso.

Iker: Como ya he comentado antes experiencia y diversión. Experiencia por las horas invertidas en los entrenamientos y diversión por los momentos aparte de lo que eran los entrenos. Disfruté con los combates que hice contra los competidores con los que pude hacer.

Maialen: En los entrenamientos,



personalmente, una motivación extra. Ver que te adaptas a entrenamientos con algunos ejercicios que no estás acostumbrado a hacer me hizo sentir muy cómoda y con muchas ganas de seguir mejorando pequeños detalles que todavía no domino. Por otro lado, el tiempo libre fue perfecto para interactuar y conocer a personas del gimnasio que nunca antes había coincidido tanto tiempo, hicimos muy buen grupo entre todas las personas de diferentes edades que acudimos a este viaje.

Unai: Deportivamente creo que ha servido para que todos confíen un poco más en mí. Han visto que mis entrenamientos son exactamente iguales a los que se hacen en Cataluña y Baleares, que no son entrenamientos sacados de la chistera. Personalmente me ha venido muy bien para conocer un poco más a los chicos y a las chicas del equipo. A Sora-

ya, Unanue y a Maialen los conozco desde hace muchos años como compañeros, pero a todos los demás hasta ahora solo los he conocido como alumnos. Este viaje me ha dejado conocerlos un poco más.

¿Te gustaría hacer algún otro viaje de este estilo con tus compañeros?

Xabier: La verdad es que me gustaría repetir una experiencia como esta. Para mí estas concentraciones son muy provechosas ya que no solo se aprovecha para entrenar y combatir sino que también da tiempo a visitar la ciudad, cosa que con los campeonatos no da tiempo. Por otro lado, estas concentraciones también sirven para hacer amistades nuevas.

Iker: Sin ninguna duda. Creo que es positivo tanto personalmente como grupalmente. Creo que es una muy buena manera de hacer piña.

Maialen: Por supuesto que sí, ha sido una experiencia increíble, una buena forma de crear buena piña.

Unai: Los que me conocen saben que soy un culo inquieto y que me gusta hacer este tipo de cosas, Si no te estoy organizando un stage estoy organizando un entrenamiento con X club. Al final me gustaría dar a las nuevas generaciones lo que yo no tuve y me hubiese gustado, o lo que tuve, pero organizado desde mi punto de vista, SI aún estaba en Mallorca y ya estaba mirando opciones para organizar próximamente, jajajajaja.

¿Qué les dirías a tus compañeros que no han podido ir para animarlos a participar en un futuro viaje de estos?

Xabier: A mi me gustaría animarlos a probar esta experiencia ya que no se parece a un campeonato. A estas concentraciones no se va con tanta presión por lo que se entrena y se hace combate mas agusto. Sobre todo, estas concentraciones sirven para entrenar con gente distinta a la que se está acostumbrado y aprender de ello

Iker: Son experiencias únicas, que no se pueden perder. Son momentos que se quedan ahí grabados y solo suman. Se mejora y se pasa muy bien y disfrutamos todos con todos.

Maialen: Este tipo de viajes a parte de crear oportunidades de entrenar con gente diferente, hacer entrenamientos diferentes y mejorar tu taekwondo, son una gran experiencia para compartir con tu equipo, con tus amigos y sin duda se lo van a pasar genial, son viajes que se recordarán aunque pase mucho tiempo.

Unai: Pues que hay que aprovechar cada oportunidad. No solo en el taekwondo sino en la vida. Siem-





pre decimos cosas como “la próxima vez...”, “el mes que viene” etc, pero no sabemos dónde estaremos el día de mañana. Por eso siempre hay que hacer las cosas cuando surgen ya que igual no vuelve a haber próxima vez.

¿Qué es lo que más has disfrutado de este viaje?

Xabier: Lo que más he disfrutado de este viaje es sobre todo la convivencia con los compañeros del gimnasio. Una de las razones es porque en la mayoría de ocasiones solo nos vemos en el gimnasio. Otra podría ser porque no todos los que hemos viajado coincidimos en los entrenamientos de gimnasio, sobre todo los más jóvenes, por lo que ha sido una manera de conocernos mejor.

Iker: Los buenos momentos y divertidos vividos allí, ya sea con los del equipo o con los compañeros de allí. Creo que tendremos anécdotas que recordaremos a pesar de que pase el tiempo y eso llena mucho.

Maialen: Las risas y los buenos momentos con los amigos, sin olvidar los entrenamientos que fueron muy gratificantes, la oportunidad que brindan estos viajes para pasar tiempo con el equipo son una maravilla. Unai: Los dos objetivos principales eran entrenar y disfrutar del viaje. No sabría

decirte en qué porcentaje, quizás 60-40? El objetivo principal era entrenar. El equipo de tecnificación Balear tenía gente fuerte y el equipo catalán traía varios medallistas nacionales en categoría cadete, junior, sub21 y senior. Si queremos medirnos con los mejores en los campeonatos de España esta era una oportunidad muy buena para hacer y hacer combates con este tipo de personas. El segundo objetivo, como bien he dicho antes, era disfrutar el viaje. Yo creo que era lo que más me preocupaba. El objetivo deportivo no me preocupaba porque ya se como entrenan y se como compiten, pero nunca había llevado al equipo a este tipo de viajes. Me preocupaba que la gente no lo disfrutara, ya que este tipo de viajes son de los que te acuerdas cuando te haces mayor. El poder compartir 24 horas al día con la gente del club y conocer más a muchos de ellos. También he disfrutado ver a gente que entrena a diferentes horas y que aun así interactúan como si fuesen amigos de toda la vida.

Unai, ¿cómo y por qué se gestó este viaje?

Pues todo empezó en Murcia en la concentración con la Selección Española junior. Allí hice muy buena relación con todos los técnicos y dijimos que haríamos entrenamientos

conjuntos más adelante. Cuando en septiembre llegué a Basauri planifiqué la temporada y había tramos muy amplios de tiempo en los que no teníamos ningún campeonato. En un principio dejé esos huecos libres porque siempre surge algún campeonato. Las semanas fueron pasando y vi que el equipo estaba muy animado, entrenando los sábados con un grupo de 15-20 personas, algo que hacía tiempo que no veía. Entonces llegó el campeonato de España y después de conseguir 2 platas y un bronce creía que este equipo quería más. Hablé con Toni Navas, que es el encargado del centro de tecnificación de Baleares, y me dijo que él estaría encantado de entrenar con nosotros. Le comenté a Juan esta posibilidad y rápidamente dijo que era una oportunidad muy buena, no solo deportiva sino como premio por el resultado y las ganas que tenía este equipo. Los dos entendíamos que era mucho más provechoso gastarse un dinero en una concentración en la que se entrenará durante 3-4 días que gastarlo en un campeonato que igual solo haces un combate. Se lo dije al equipo pensando que iríamos un equipo de 5 o 6, ya que nosotros tendríamos que asumir todos los gastos por ir como club y no como selección., pero en dos o tres días me encontré con un grupo de 15 personas.



Campeonato de España por Clubes

Los días 6 y 7 de diciembre, lunes y martes, se celebraron en Benidorm (Alicante) los Campeonatos de España Junior-Senior y Sub-21-cadete respectivamente, con la participación de clubes de todas las comunidades autónomas de España.

Volvimos a brillar con un extraordinario resultado de 1 oro, 1 plata y 2 bronce, además de 6 cuartofinalistas, que se quedaron otra vez a un paso de las medallas. Este excelente logro nos llevó a conseguir ser 2º por equipos en la clasificación general del Campeonato de España en categoría SUB-21.

Ayer día 7 martes, se celebró el Campeonato de España Sub-21, donde relumbramos nuevamente con un extraordinario resultado de 1º oro, de Soraya Martín ,1 plata, de Iker Unanue (cayó en la final en el punto de oro) y 1º bronce, de Iván Mediavilla, que nos catapultó a ser los 2 mejores en la clasificación general por equipos.

El lunes día 6 se celebró el Campeonato de España Junior y

Senior por clubs, donde logramos la medalla de bronce de Iván Mediavilla y 6 cuartofinalistas, a un paso de las medallas nuevamente. Los 6 cuartofinalistas fueron Iker Unanue y Soraya Martín (senior) y Javier Requejo, Iñigo Aretxabala y las hermanas María y Laura Solís (junior).

«Felicitación a todo el equipo y a nuestro entrenador Unai Arroita por el extraordinario resultado logrado a base de entrenamiento, constancia y labor de equipo que nos ha hecho brillar nuevamente en los Campeonatos de España,

siguiendo una línea excelente de grandes resultados durante todo el año a pesar de la pandemia. Una pena los cuartofinalistas, sobre todo, Javier Requejo, Laura Solís e Iñigo Aretxabala, que con decisiones arbitrales muy polémicas nos privaron de sumar más medallas.

Este excelente resultado no nos tiene que impedir ver y ser muy críticos con lo que ocurrió en el combate de Javier Requejo y Laura Solís y, en lo posible, poner los medios necesarios para que no pase nuevamente y no se vuelva a adulterar un resultado de esa manera. En el combate de Javier, él pegó al casco un montón de veces y no

Iván Mediavilla medalla de bronce en categoría junior

subió ni una y alguno podría pensar que no ha tenido precisión. ¡No!, es que los cascos no funcionaban, ¡no funcionaban señores!, pero ¿cómo puede ser que en un campeonato de España no funcionen los cascos y que nadie los arregle? No se puede jugar con el esfuerzo que hacen los padres para pagar el desplazamiento, hoteles, inscripciones, comida, el entrenamiento y sacrificio del chaval y alterar así la competición quitándole la medalla de esa forma. Y parecido el caso de Laura; no se puede decidir un combate para medalla con una técnica de puño defectuosa e imprecisa, se necesita mucha más pegada, contundencia y precisión para decidir un combate para bronce así.

Felicitar, como no, a nuestros árbitros Eugenio Castrillo «Tarko» y Beatriz Exposito, recientemente nombrada mejor árbitro femenina del Open de Pontevedra, por su excelente labor».

Iker, tu primera medalla nacional. ¡Por fin! ¿Qué sentiste cuando ganaste en cuartos de final y supiste que te colgabas una medalla?

Sinceramente, fue un cúmulo tan grande de sensaciones que no sé ni describirlo. Me pasaba por la cabeza todas las veces que me quedé en pase a medalla (incluido el día anterior), toda la gente que siempre creyó y sigue creyendo en mi, todo el esfuerzo e ilusión, todo. Una sensación de satisfacción y felicidad que no sabría describir.

Categoría Sub21
1 oro, 1 plata y 1 bronce
2º en la clasificación general

¿Cómo afrontaste la semifinal y la final?

Al asegurarme la medalla, sentí como si me quitase una losa de encima. No tenía la presión de caer en pase a medalla como normalmente me pasaba. Sabía a lo que iba, estaba enchufado, y quería seguir ganando y aprovechando la situación que se dio aquel día. Me sentí como nunca, con más confianza que nunca en mí mismo, y creo que eso fue clave.

Además, el día anterior venías de no haber conseguido meterme en las medallas del campeonato senior, ¿cómo afrontaste o cómo te planteaste eso sub21?

Borrón y cuenta nueva. Sabía la dificultad que había en el campeonato senior, y fui a hacerlo lo mejor que pude, a medirme a esa gente con todo. Pero desde un principio sabía que mi objetivo principal era el sub21 ya que era mi último campeonato en esta categoría, y aunque no hubiesen salido bien las cosas el día anterior, no podía desmotivarme por ello para el objetivo del día siguiente.

¿Qué valoración haces del campeonato sub21?

No me voy a puntuar del 0 al 10, pero yo creo que hice un muy buen campeonato, cuide todos los detalles que tuve que cuidar, fui muy concentrado en lo que hacía y fui con todo lo que tenía porque nunca antes vi tan clara la posibilidad de medalla. Creo que hice un campeonato genial.

¿Qué significa para ti esta medalla?

Es el resultado de todo el entrenamiento y constancia de estos años atrás, de no haberme venido abajo tras las caídas y es el fruto de la ilusión que no solo yo tenía, de la ilusión que todos mis compañeros sintieron al verme conseguirlo. Ese es el verdadero significado de esta medalla.

Iván, dos medallas en dos días, una junior y otra sub21, estás en racha. ¿Qué valoración haces de los dos campeonatos?

Estoy muy contento por haber conseguido ambos resultados. En el campeonato junior logre pasar 2 combates para luego toparme con el segundo cabeza de serie y más tarde campeón del peso. En resumen fue un campeonato bastante competitivo.

El campeonato sub-21 me dejó un sabor agri dulce. El primer combate fue muy igualado y al final conseguí la victoria mediante el punto de

Soraya Martín medalla de oro
Iker Unanue medalla de plata
Iván Mediavilla medalla de bronce

Oro. En el segundo combate empecé perdiendo, pero en el tercer asalto logré remontar estando a solo un punto de empatar a mi rival. Tras dos decisiones arbitrales muy cuestionables se acabó el combate. Aun así muy contento por haber logrado este resultado.

¿Cuáles fueron tus sensaciones?

Al principio del campeonato estaba un poco nervioso ya que quería conseguir en ambos campeonatos alguna medalla. Pero cuando empecé a competir se fueron todos esos nervios de conseguir resultados y de querer hacer un buen papel en el campeonato.

¿Cómo valoras los resultados que estás consiguiendo últimamente?

En primer lugar agradecer la labor de Juan Solís y de Unai Arroita. Sin su ayuda esto no hubiera sido posible. También me gustaría agradecer al equipo su apoyo. Ha sido sin duda una temporada extraordinaria. Este año he conseguido 5 medallas nacionales. Estoy muy satisfecho con este resultado y no lo esperaba en absoluto.

Soraya, una nueva medalla nacional, esta vez plantándote en la final y llevándote el oro. ¿Cómo viviste los diferentes combates?

Al primer combate salí nerviosa, pero después del primer asalto los nervios desaparecieron. Al segundo combate salí muy centrada, pues aparte de ser el pase a la final, mi rival era una competidora de Euskadi. Fue un combate en el que hubo mucha tensión y mucha alegría cuando, finalmente, gané. Al combate de la final salí con mucha ilusión y ganas. Resultó ser un combate más sencillo de lo que me esperaba, pero aún así fue un combate en el que había que



De izquierda a derecha: Iván Mediavilla, Iker Unanue, Unai Arroita y Soraya Martín

estar atenta a muchas cosas.

El día anterior no pudo ser en el campeonato senior y te quedaste a las puertas de la medalla. ¿Cómo afrontaste el campeonato sub21 al día siguiente?

Con muchas ganas. El día anterior perdí con la campeona de España Senior, haciendo un buen combate, así que en el sub21 salí con ganas de demostrar todo lo que había trabajado.

¿Qué valoración haces del campeonato sub21?

Fue en buen campeonato tanto por los resultados tanto por las

sensaciones en el tatami. Aunque hubo fallos que habrá que corregir, en general estoy más que satisfecha con el campeonato.

¿Cómo valoras los resultados que estás consiguiendo últimamente?

Los resultados conseguidos últimamente son la mezcla de los entrenamientos y la selección de peso que los entrenadores llevan a cabo. Es verdad que una medalla siempre es recibida con muchísima alegría, pero salir al tatami y sentir buenas sensaciones y notar las mejorías es lo más importante de los campeonatos.



Campeonato de Euskadi Senior

El sábado día 18 de diciembre se celebró en el Frontón de Miribilla (Bilbao) una nueva edición del Campeonato de Euskadi Senior-Absoluto, con la participación de diferentes clubes de Bizkaia y Vitoria, retransmitido esta vez por el Canal EKTB (Tele 7) de Barakaldo.

Nosotros acudimos con un potente equipo de 13 competidores (donde se encontraban varios medallistas y campeones de España) para pelear en 12 categorías de las 16 que se disputaban. Nos alzamos un excelente resultado de 11 oros, 1 plata y 1 bronce, que nos sigue aupando como mejor club del campeonato, manteniendo esta hegemonía desde hace décadas.

Este gran resultado nos ayuda a avanzar hacia el gran reto de conseguir alzarnos con los 1000 títulos de Euskadi; ahora [poseemos 939 exactamente](#). Los ganadores después de realizar

grandes combates fueron: Javier Requejo, Ibon Marín, Iker Unanue, Xabier Mediavilla, Hugo Villalobos, Iván Mediavilla, Maialen Rentería, Soraya Martín, Maitane Rábanos, Zuriñe Padilla y Laura Solís.

La plata fue para Erika Martinez que, después de realizar un gran campeonato, realizó la final con su compañera de club, Maitane Rábanos. El bronce fue para Anne Rodríguez.

«Felicitar a todo el equipo y a nuestro entrenador Unai Arroita por este excelente resultado y por todo el año de grandes resultados, tanto en Euskadi como en España, demostrando que, con constancia, entrenamiento, perseverancia y un gran ambiente de equipo, un club puede pelear y ganar a las grandes selecciones que dominan el taekwondo en España.

Felicitar de manera más especial a los

11 oros
1 plata
1 bronce

nuevos campeones senior: Ibon Marín, Maitane Rábanos y Laura Solís, que con 16 años y en su primer campeonato senior han logrado colocarse en lo más alto del podium.

También quiero agradecer a EKTB (Canal Tele 7) de Barakaldo por retransmitir todo el campeonato dando más visibilidad, conocimiento y difusión a nuestro deporte. Y, por último, como siempre, felicitar a nuestros árbitros Eugenio Castrillo «Tarko», Adrián Fernández, Galder Izarzugaza, miembros de la Comisión de Arbitraje de la Federación Bizkaína y Vasca, y a Beatriz Expósito».



Calendario de eventos 2022

Campeonato de Euskadi de Técnica	Campeonato de Euskadi Junior	Campeonato de España Senior	Jornada escolar cadete por clubes	Curso de jueces puntuadores
Bilbao, 16 de enero	Bilbao, 23 de enero	La Nucía, 29 de enero	Bilbao, 12 de febrero	Getxo, 12 de febrero



Campeonato de España Junior	Curso de arbitraje de combate	Campeonato de Euskadi Sub21	Jornada de deporte escolar infantil	Open de España G2
19 de febrero	Getxo, 5 de marzo	Bilbao, 12 de marzo	Bilbao, 12 de marzo	3 de abril



Open de Arrigorriaga	Campeonato de España cadete	Campeonato de España Sub21	Jornada escolar alevín y benjamín de combate	XV Campeonato 'The Masters - Ayto. de Basauri'
Arrigorriaga, 9 de abril	7-8 de mayo	7-8 de mayo	Bilbao, 28 de mayo	Basauri, 18 de junio



Curso de arbitraje de combate	Curso de jueces de técnica	III Open Internacional de Euskadi	Campeonato de España por clubes	Campeonato de Euskadi Senior
Getxo, 8 de octubre	Getxo, 9 de octubre	Bilbao, noviembre	2-7 de diciembre	Bilbao, 17 de diciembre



Entrevista a

Idoia Villamor

¿Cuándo y por qué empezaste a practicar taekwondo?

Empecé a practicar Taekwondo con unos cinco o seis años. Aita también lo practicó en su momento, y decidió que era buena idea que yo también lo hiciera, supongo que pensó que sería bueno que practicara deporte. Él fue muy deportista, y creo que eligió el que le inculcó los valores que quería hacerme llegar también.

¿Cuándo decidiste competir?

La competición para mi no fue tanto una decisión, sino un cambio de etapa. Realmente empecé a practicar Taekwondo en otro gimnasio de pequeña, en el que la competición no se llevaba mucho, pero, por suerte o por desgracia, dejaron de impartir clases de Taekwondo y nos recomendaron otros gimnasios. Así fue como con unos 12 años conocí The Masters, y fue cuando se me abrió la posibilidad de entrenar para competir.

¿Puedes hacer un repaso de tu currículum deportivo?

Realmente, empecé a competir tarde para lo que hoy en día se ve. Mis primeros campeonatos fueron, si no recuerdo mal, con 12 años aproximadamente. Poco a poco fui abriéndome hueco a nivel de Bizkaia

y Euskadi, y no fue hasta los 18 cuando me llegó la primera medalla nacional en un universitario. A día de hoy soy campeona de Euskadi cadete, junior, sub21 y senior, algunos en varias ocasiones y tengo 5 medallas nacionales de seis campeonatos de España Universitarios en los que he competido, incluyendo el oro, en 2014, el año en el que fui campeona de España Universitario. He sido mundialista y he competido también en el Europeo Universitario, aunque no tuve ocasión de volver con medalla de estos últimos.

¿Cuál es, para ti, tu mejor momento deportivo? ¿Y el peor?

Mi mejor momento deportivo, sin duda, fue cuando gané el campeonato de España Universitario y el año del mundial. Recuerdo que estuvieron conmigo en las eliminatorias Nagore Irigoien y Yeray Pereda, que hicieron muy buen trabajo de coach, y fue muy bonito llegar a la final junto con su trabajo. Además, la final fue especialmente intensa. Empatamos hasta el último asalto, en el que me puse por delante a

falta de 10 segundos. Los realicé, y cuando lo daba por ganado, los árbitros me indicaron que no habían iniciado el tiempo, por lo que aún quedaban 10 segundos más. Al final, gané, y recuerdo que llamé a casa, y pensaban que había perdido la final porque no me salía la voz. Les dije que gané y que había posibilidad de ir a un mundial y recuerdo su alegría también.

¿Qué momento de toda tu vida deportiva te ha enseñado más? ¿Por qué?

El año en el que mi aita cayó enfermo. Siempre le ha hecho ilusión que compitiera y me apoyaba en todo como el que más. Cada entrenamiento, y cada campeonato ese año tenían mucho sufrimiento, dolor, sacrificio y cansancio acumulado, mío y de los míos. Por no hablar de las lesiones que arrastraba. Todos los que entrenamos sabemos que el

“Pensaban que había perdido porque no me salía la voz”



deporte es una vía de escape, pero aquel año fue además un regalo que ofrecer y me desviví por ello. Siempre he pensado que la gente demuestra cómo es realmente en sus peores y mejores momentos. Estoy satisfecha con todo lo que hice y aprendí sobre la vida y sobre mi misma durante ese periodo, parte de lo cual, fue a través de nuestro deporte.

Tú has tenido una relación estrecha con las lesiones. ¿Cómo afectaron a tu carrera deportiva?

Las lesiones son duras para cualquier deportista. Para quien sale de vez en cuando a hacer deporte por pasárselo bien o por sentirse a gusto, no tanto, pero, para quien se pasa horas y horas entrenando para un objetivo concreto, es muy frustrante. Que te digan que tienes que parar dos o cuatro o seis semanas antes de un campeonato, te mata. Hay que saber gestionarlo, a veces entrenar sin una pierna, o competir sin una pierna. En el deporte de alto rendimiento nos autoexigimos tanto que a veces ponemos nuestra salud en riesgo, y hay que saber encontrar en

punto medio, pero no es fácil. Siempre cuesta parar.

Has logrado cinco medallas en cinco campeonatos de España Universitarios consecutivos, ¿cómo ves a día de hoy ese logro?

Creo que tienen que reunirse muchas circunstancias favorables además de la parte que tú controlas, que eres tú misma y lo que trabajas para conseguir tus metas. A día de hoy solo puedo decir que considero que yo hice mi parte, y el resto ayudó o, al menos, no desayudó, que muchas veces no es poco. Me siento feliz de lo que conseguí teniendo en cuenta la presión académica y personal por la que pasé en algunos momentos.

Una de esas medallas te abrió las puertas de ir a un Campeonato del Mundo Universitario. ¿Cómo fue la experiencia del Campeonato del Mundo? ¿Cómo afrontaste esa vivencia? Cuéntanos esa experiencia.

El año que gané el campeonato de España, primero quise disfrutar del momento. Después, tenía que

decidir, porque las fechas coincidían, si acudía al campeonato de España sub21, que era mi último, o al mundial universitario. Mi entrenador, Juan Solís, me ayudó mucho con la decisión y finalmente decidimos ir al mundial, por lo que le estaré siempre agradecida.

¿Por qué decidiste dejar de competir? ¿Fue una decisión complicada?

No fue una decisión meditada. Lo dejé cuando tuve que preparar el examen MIR de acceso a la especialidad en Medicina, porque me mudé a Oviedo. A la vuelta, después del parón de un año, me picó y volví a competir a nivel de Euskadi y decidí darme tiempo para ver si quería volver. Fue cuando llegó la pandemia cuando se me complicaba ir a entrenar, y por el entorno en el que trabajo, me daba miedo contagiar o interferir con los entrenamientos por aislamientos. Lo fui dejando, pero sin ser algo tan meditado. Ver que puedo disfrutar de otros deportes sin lesionarme, también ayudó.

¿Te gustaría volver a entrenar



algún día sin la necesidad de salir a competir?

Por supuesto. Creo que me lo planteo todos los meses, de hecho. Ahora mismo por las circunstancias que me rodean es complicado, pero es muy probable que vuelva a entrenar, aunque sea de forma más distendida.

¿Qué te ha aportado el taekwondo para tu vida personal?

Muchos valores imprescindibles para cualquier aspecto de la vida. La constancia, el sacrificio, la deportividad, la ambición, el sentimiento de equipo, de formar parte de una familia, de compañerismo, de generosidad, empatía, humildad, resiliencia. Un sinfín.

¿Qué ha significado el gimnasio The Masters para ti como persona y como deportista?

Una familia, una segunda casa. Un lugar en el que sentirme valorada como deportista, pero, sobre todo como persona. He dado mucho y he recibido aún más.

Presentaste la gala del 30 aniversario en el Palacio Euzkalduna, estuviste involucrada en la organización del evento y también fuiste premiada.

¿Cómo recuerdas ese acontecimiento? ¿Qué supuso para ti verte reconocida ese día con un premio?

Fue un día muy emotivo. La organización fue complicada, queríamos que todo saliera perfecto. Fue una forma de resumir, reconocer y mostrar la grandeza de muchas personas, cada una a su manera. Creo que también fue especialmente

importante para los hermanos Solís. Ver allí representado todo el trabajo de muchos años, una familia tan unida, tantas generaciones de deportistas juntas, que parten de lo mismo, del empeño que ellos han puesto en este proyecto, es algo que no se ve todos los días. Y verme entre gente premiada a la que yo siempre he admirado por sus logros deportivos o personales fue increíble.

En tu generación hubo competidores muy buenos, llegando incluso Nagore Irigoien a competir en unos Juegos Olímpicos, donde se colgó la medalla de bronce. ¿Cómo valoras los resultados conseguidos por ellos?

Tengo que decir que cuando la gente de la calle me preguntaba “si era buena” o me han halagado alguna vez, siempre he dicho que hay gente mucho mejor que yo, y sigo diciéndolo. La gente piensa que lo dices por humildad, hasta que les dices que entrenabas con medallistas olímpicos, internacionales, nacionales, etc. todos los días. Siempre he admirado a mis compañeros y compañeras. Sus logros son también un poco de todos, igual que los míos tienen mucho trabajo de ellos. Nagore es una persona excepcional dentro y fuera del tapiz y he tenido la suerte de compartir vivencias como su medalla olímpica con ella. No todo el mundo lo hubiera gestionado con tanta determinación y humildad, y eso es algo que todos valoramos.

¿Cómo se valoran los éxitos de otros competidores del club cuando a uno no le salen las



coas y esos resultados no le terminan de llegar a uno?

Hay que saber celebrar los triunfos ajenos, cuando nos va bien y cuando nos va mal. No hay que olvidar que, aunque parezca un deporte individual, el Taekwondo tiene mucho de equipo. ¿Cómo no vas a alegrarte cuando tu equipo gana, aunque tú hayas jugado “un mal partido”? Sigues entrenando para poder celebrar tus logros en el siguiente. *Hard work pays off*, me suele gustar decir, todo llega.

Has tomado parte en seminarios de mujer y deporte.

¿Cómo es y cómo valoras la integración y el papel de la mujer en el Taekwondo?

Creo que el Taekwondo, en general, es un deporte muy “inclusivo” en ese sentido. La mujer siempre ha tenido su lugar. Desde que tengo uso de razón recuerdo mujeres entrenando, entrenadoras, árbitros, etc. Incluso creo que el hecho de que niños y niñas entrenen juntos, hace que las

“Juan Solís me ha enseñado mucho, dentro y fuera del tapiz. Le admiro en lo deportivo y en lo personal”

“diferencias” de género sean imperceptibles y crea un ambiente muy sano al margen de cualquier género. Quizás lo que se echa más en falta son mujeres en puestos de mayor responsabilidad y altos cargos, pero estamos en ello, como en todo.

¿Tuviste algún ídolo o alguien en quien te fijaste?

Tuve y tengo más de uno o una, pero quien creo que merece esta mención es Juan Solís. Me ha enseñado mucho, dentro y fuera del tapiz. Le admiro en lo deportivo y en lo personal. Quien le conoce no necesita que explique por qué.

De todos tus éxitos deportivos para ti ¿cuál es el más especial?

El más especial... el campeonato de Euskadi senior en diciembre de 2017, después del fallecimiento de mi aita a finales de noviembre después de una dura enfermedad, y, el día anterior al pesaje, el fallecimiento de mi amama también. Quise competir por ellos, mantuve mi decisión de salir, aunque física y mentalmente exhausta. Pude ganar y, además, batimos récord y pude dedicárselo. Nada más competir teníamos el funeral. Hoy en día echo la vista atrás y fue todo una locura, pero me siento orgullosa de todo el apoyo que recibí.

Hay una pregunta estándar, ¿qué diferencias ves entre los 3 hermanos Solís?

Para mí son tres pilares que sostienen un proyecto de vida. Comparten principios e ideas, fortaleza, constancia, determinación, pero cada uno tiene sus peculiaridades y las aporta para que todo funcione. Quizás Guillermo por ser el mayor tenga un rasgo más paternal, Rosario aporta equilibrio, serenidad, y es el nexo, y Juan el motor, más explosivo, que no deja de funcionar. Es una interpretación muy personal.

¿Qué destacarías de tus años de entrenamiento en el gimnasio aparte de los éxitos?

El ambiente, el grupo, la gente que he tenido la suerte de conocer y con la que he compartido vivencias deportivas y extradeportivas. Me llevo personas extraordinarias que no habría llegado a conocer de no haber pasado por allí. Aparte de los valores que comentaba, el sentido del sacrificio, de entrenar duro, de no rendirte, de ayudar y ser ayudado.

¿Cómo has visto la evolución del taekwondo a lo largo de tu carrera deportiva?

Cuando yo empecé todavía se llevaba “el taekwondo antiguo”. No había petos ni cascos electrónicos. Era más explosivo, más duro. Con la

*Hard work pays off
me gusta decir*

llegada de los sistemas electrónicos ha cambiado la forma de competir, sigue siendo duro, pero se busca más el “toque preciso” que el “golpe contundente”. Esto también ha provocado que el prototipo de los deportistas cambie. Ahora el prototipo es gente alta y delgada, con pierna larga para buscar el toque.

¿Te ha quedado algún reto, sueño o ilusión por cumplir en el taekwondo?

Me quedó la espina del último universitario de España, para el pleno de seis medallas en seis nacionales en los que he competido. También conseguir una medalla internacional, que no llegué a tener.

¿Dónde crees tú que está la clave para que, después de 35 años, el gimnasio siga consiguiendo resultados deportivos?

En que la filosofía del club siga pasando de generación en generación y en que siga habiendo gente con ganas e ilusión que trabaja por que se mantenga la esencia.

¿Qué te parecen las cenas y celebraciones que se organizan en las que se juntas varias generaciones?

Creo que son una oportunidad para poner en común en tiempo y espacio personas que solo han compartido espacio. Que la gente más joven conozca a los veteranos de los que se sigue hablando en los entrenamientos y que los mayores conozcan a los que tiene mucho camino que recorrer todavía. Se reviven experiencias y se comparten diferentes visiones de un mismo deporte. Es bonito y considero también, necesario.



Los instantes previos

Galder Izarzugaza



Sabe que se acerca su momento. No deja de mirar los números del monitor y es consciente de que, cada segundo que se descuenta es un segundo menos para entrar en acción. Hace un rápido repaso mental de todo lo que tiene que llevar y se da ánimos en silencio, diciéndose que tiene que poner en práctica todo lo entrenado a lo largo de los años, pues ese día es el momento que, para bien o para mal, marcará un punto de inflexión en su carrera.

Un murmullo general llena el pabellón; un ruido constante y conocido, roto de vez en cuando por los aplausos o los gritos de las personas que pueblan las gradas. Es un sonido que ha escuchado decenas, cientos, de veces, en otros tantos campeonatos más o menos importantes.

Vuelve a mirar el tiempo del último asalto del combate que precede al suyo. No sabe el porqué, pero recuerda a la perfección su primer día haciendo competición, hace muchos años, en el gimnasio: los nervios, la inseguridad, la indecisión, el miedo a recibir un golpe en la cara. Sabedor de que tiene que desterrar esos pensamientos se centra en lo que tiene por delante. Lo que hay detrás no lo olvida, es más, es la base sobre la que ha construido un sueño, el sueño de su vida.

Suena un timbre que parece una máquina de tren. El combate previo ha llegado a su fin y en unos minutos será su turno. Se pone de cuclillas. No reza, sino que recuerda todas las

palabras de ánimo de su entrenador y de todas las personas que le han ayudado a entrenar y a llegar hasta ahí. Vuelve a incorporarse y sus sentidos se agudizan, anticipándose al combate que empezará en breves minutos. Percibe una ligera brisa que recorre el pabellón, lo que le permite respirar un poco de aire fresco y oxigenar sus pulmones; el tacto del dobok sobre su piel es distinto, más suave, más liviano; las protecciones bien ajustadas, no quiere tener que colocárselas en mitad de un asalto. El cinturón, con un nudo ejemplar, cae elegante casi hasta sus rodillas. Lleva el nombre del club bordado, paseándolo con orgullo por todos los pabellones de todas las ciudades de todos los países a los que ha ido a competir. Mueve un poco la cabeza para destensar el cuello y buscar unos últimos instantes de relajación. Después serán casi diez minutos de tensión máxima, llevando su cuerpo y su mente al máximo mientras trata de mantener los nervios a raya.

Un voluntario de la organización se pone a su lado y le indica que ha de

ponerle el peto. La joven, entre tímida y no queriendo molestar, le ata el peto con rapidez, pero eficacia y desaparece tan sigilosamente como ha aparecido tras haberle dado también un casco.

La megafonía se abre y la voz, algo metálica, anuncia el siguiente combate. Llega a percibir su nombre, pero no está escuchando. Hace caso a la señal de otro voluntario y avanza por el pasillo, saluda por instinto a la grada levantando el brazo derecho y sigue caminando con la vista clavada en el tapiz.

El árbitro le llama, lo mismo que a su rival. Se saludan, se colocan y ajustan bien los cascos y reciben la orden de ponerse en guardia. Un grito conciso, pero seguro y potente a la vez sale de su garganta, indicador de su propia seguridad y de las ganas que tiene de llevarse ese combate. El reloj se pone en marcha y comienza el asalto. Se sabe seguro y sus piernas le responden como nunca.

Esta vez sí.

Esta vez es suyo.