

Paula Valladares se hizo con el bronce en el Campeonato de Europa de jiu-jitsu la última semana de enero

Draco Fight Club, la escuela de artes marciales que despunta en Montequinto

La escuela Draco Fight Club de Montequinto participó, con dos representantes, en el campeonato de Europa de jiu-jitsu que se celebró en París la semana del 23 al 29 de enero. Este es el segundo torneo más importante, de mayor repercusión y participación del mundo.

Ellos son Paula Valladares y su compañero Sebastián Sepúlveda, ambos representaron a la escuela de artes marciales quinta en este campeonato.

'Sebas' cayó en las primeras rondas, en un combate que se decidió por puntos. Este joven, que sólo tiene 20 años y lleva escasamente uno practicando artes marciales, está teniendo un gran progreso, según apunta Juanma Campillo, su entrenador.

Paula, por otro lado, lleva ya cuatro años practicando jiu-jitsu. Ha participado en numerosos campeonatos logrando victorias importantes y este era su segundo europeo. Llegaba a este campeonato tras haberse proclamado campeona en el Campeonato Nacional de Portugal. "Esto también ha supuesto que la Federación le haya permitido asistir al campeonato sin pagar las tasas", comenta Juanma.

"Gané la primera lucha, aseguré el bronce y en el enfrentamiento por la plata ya la perdí", explica Paula.

El campeonato Europeo es un OPEN, por lo tanto hay luchadores de todas las clases, "algunos son profesionales al cien por cien, con un nivel adquisitivo que nosotros ni soñamos. Este fin de semana estaban en París compitiendo y el próximo están en Rusia en otra competición".

Pese a esa diferencia de nivel económico y a que Paula y 'Sebas' no son profesionales, están consiguiendo buenos resultados. Son conscientes de las dificultades que esto entraña, como tener que compaginar estudios o trabajo con el entrenamiento. También los costes de las competiciones son importantes: el viaje, la estancia en la ciudad y la comida deben ser costeados por ellos mismos.

La exigencia personal, no obstante, es la de un luchador profesional: "Este año me ha ido mejor que el anterior, pero no



tanto como me hubiese gustado. El año pasado, en la primera lucha perdí y no me llevé medalla, este año he ganado el bronce".

Tanto Paula como 'Sebas' y numerosas personas que practican este tipo de deportes deben entrenar duro para competir adecuadamente pero sin dejar de lado su sustento económico.

"Como no somos profesionales y no vivimos de esto, todos tenemos otras actividades, trabajamos o estudiamos", explica Paula.

Así es el jiu-jitsu

Juanma Campillo, entrenador y presidente del Draco Fight Club explica que, "el jiu-jitsu tiene diferentes ramas o estilos, la que nosotros estudiamos es de origen brasileño que proviene del judo-suelo, en el que casi toda la lucha se desarrolla en el suelo".

Paula comenta también que "en jiu-jitsu el objetivo es puntuar lo máximo posible o finalizar a la otra persona. Finalizar es cuando le haces una técnica, ya sea de estrangulación o de la simulación de partir un brazo o un hombro. Cuando el oponente siente que ya no puede aguantar más el dolor o que no puede escapar 'tapa' (da

leves golpes en el cuerpo del rival para pedir que se detenga). Ahí se acaba el combate, si esto no llega a suceder, es cuando los puntos cuentan".

También describe un combate de jiu-jitsu como un deporte en el que "hay que usar fuerza, aunque la técnica prima. Un combate de jiu-jitsu, visto desde fuera, son dos personas revolcándose en el suelo prácticamente".

Un deporte para cualquier edad

El entrenador también hace hincapié en la longevidad a la hora de practicar este deporte, "es un arte marcial que da la oportunidad a personas de avanzada edad, 70 o 75 años, que llevan practicándolo toda la vida, lo continúan haciendo. Es un deporte muy adictivo, si no eres reactivo al contacto humano, porque es una actividad de lucha en el que no hay golpes, todo se basa en técnicas de agarre".

El jiu-jitsu aporta equilibrio

Para la mayor parte de la población, las artes marciales son ajenas a ellas, pues no dejan de ser deportes minoritarios. No obstante, Paula explica que "en

mi caso particular, desde que entré en Draco, mi vida es completamente diferente y ha sido gracias al jiu-jitsu. A mí me ha dado una rutina, me ha dado el poder progresar gracias a mi constancia y mi esfuerzo, te da seguridad en ti mismo".

'Sebas' destaca también que poco a poco "te das cuenta de que estás adquiriendo unas habilidades físicas que no tenías antes y que puedes hacer cosas que antes no podías".

"Simplemente con rutina y seguir las indicaciones de tus maestros te da una seguridad que antes no tenías en otros aspectos de la vida. Incluso cuando tienes un mal día yo llego aquí y los problemas se quedan fuera del tatami", añade Paula a la afirmación de 'Sebas'.

El jiu-jitsu aporta valores

Como toda arte marcial, el jiu-jitsu aporta algo más que nociones de defensa y mejora física. Para Juanma "todos los niños deberían aprender algún arte marcial desde pequeños, en algunas escuelas del mundo el jiu-jitsu es asignatura obligatoria de hecho, les enseña equilibrio mental, tolerancia a la frustración,

respeto... Muchas veces hay niños que, por desgracia, no lo pueden tener en casa por diferentes motivos".

"El jiu-jitsu te cambia la vida, y eso es verdad, te aporta capacidad para solventar problemas de la vida, capacidad de análisis y resolución de problemas", añade 'Sebas'.

Animar a las chicas

Paula ve también en el jiu-jitsu una gran oportunidad para que las chicas se animen a conocer las artes marciales, "quiero animar a todas las chicas a entrenar aquí con nosotros porque hay pocas".

Es un deporte minoritario para las mujeres, aunque cada vez se esté conociendo más. Hay chicas, pero quiero que más se animen a probar, hay muy buen rollo y creo que es un poco desconocido". Además de esto, Paula es profesora de categorías inferiores y le gustaría ver a más niñas empezar desde más jóvenes a practicar este deporte.

Draco Fight Club continúa formando en diferentes artes marciales, valores y enseñanzas para la vida a todos los chicos y chicas del barrio.