



LA REINA DEL PARATAEKWONDO

Patricia Vega

|

La imagen en el monitor de la computadora muestra la enorme sonrisa de una mujer joven. Si se observa con detenimiento, en un extremo de la cinta negra anudada a su cintura, sobre el traje blanco de taekwondoín, se lee en letras amarillas "Jessica García". La paratleta sostiene con el muñón de su brazo izquierdo una bandera mexicana. El momento corresponde a la ceremonia de premiación del Campeonato Mundial de Parataekwondo celebrado en 2023 en Boca del Río, Veracruz, que convirtió a Jessica en la campeona universal de la disciplina. Esta victoria le otorgó 140 puntos más en el exigente trayecto hacia los Juegos Paralímpicos de París 2024. Enseguida, la prensa deportiva apodó a Jessica Berenice García Quijano la "reina del parataekwondo".

"¿Te sientes cómoda con esa caracterización?", le pregunto varios meses después de aquella premiación. Ella, primer lugar en el continente americano y segundo en el *ranking* mundial, parpadea un par de veces y responde de inmediato: "Acepto con humildad ese título, porque es una realidad. Me llevó veinte años conquistar la medalla de oro". El año pasado no hubo competencia en la que no subiera al podio y consiguiera algún reconocimiento para México. Con una convicción que desarma, añade: "Cada combate, cada moretón, cada derrota, cada victoria fueron un paso más hacia mi meta". A Jessica García nadie le regaló nada.

II

La taekwondoísta considera que su vida ha sido normal, como la de cualquier persona, aunque reconoce que no todo ha sido miel sobre hojuelas. Durante su infancia y su adolescencia, vivió un difícil proceso de adaptación porque nació sin el antebrazo izquierdo. Se trata de una malformación congénita —en tiempos recientes, “diversidad motriz y funcional”— que recibe el nombre médico de dismelia.

Cuando nació en Mérida, Yucatán, el 23 de septiembre de 1995, sus padres entraron en shock. Jessica era su primera hija y no esperaban esa sorpresa. “Tiempo después se hicieron

a la idea de que habían recibido a una angelita”. Requeriría más cuidados, pero le darían la vida más normal que pudieran.

En la escuela y fuera de casa, otros niños la señalaban y les hacían preguntas incómodas, carentes de tacto, a sus padres. Una vez, en el supermercado, un niño gritó: “¡Mira, papá! ¡Mira, papá! ¿Por qué esa niña no tiene brazo?”. El hombre jaló a su hijo, intentando callarlo. Otros padres “¡inventaban cada cosa, de no creerse, con tal de responderles a sus hijos!”. A la distancia, Jessica recuerda esas situaciones de manera comprensiva: “¿Qué le iban a decir a un niño chiquito, de seis años?”.

Fue una época difícil, pero dice que no padeció *bullying* explícito. Sabe de otras niñas a las que les ha ido peor. Sin embargo, lo que sucedió tuvo efectos en su carácter: “El señalamiento me volvió una niña apartada y tímida; escondía mi brazo izquierdo bajo el suéter del uniforme o de una chamarra. En lugar de convivir con otros niños, prefería regresar a casa y pasar la tarde viendo caricaturas”.

III

En el destino de un gran deportista a veces obra la casualidad. Un día “mi papá se encontró un volante tirado en la calle” y por alguna razón decidió levantarlo. “Así fue como supo de una nueva escuela de taekwondo para niños. Pensando que sería positivo para mí, me inscribió”. Tenía sólo ocho años cuando comenzó a practicar este deporte en la Academia del Grupo Halcones, dirigida por la entrenadora Mónica Ferráez. El propósito inicial de su padre era que Jessica se integrara a un grupo y aprendiera a defenderse en caso necesario. “Le agarré el gusto cuando descubrí que con los movimientos de las piernas podía bloquear los golpes de mis rivales”.



Cortesía de Jessica García

El taekwondo trajo a su vida confianza en sí misma. Se atrevió a hacer tareas cotidianas que antes no hacía sola. Empezó a peinarse, amarrarse las agujetas y vestirse por su cuenta. Conforme se fue sintiendo más segura, decidió dejar de ocultar su brazo. No podía cambiar su anatomía y prefirió aceptarla tal como es. Jamás ha considerado usar una prótesis. No le ve sentido porque ha encontrado la manera de compensar su desventaja física.

rando de rabia e impotencia. Pese a las derrotas, sus padres la animaban a seguir entrenando, a seguir compitiendo. Persistió y obtuvo numerosos reconocimientos y medallas locales, incluso ganó su primera medalla de oro en el municipio yucateco donde vivía, pero nunca pudo ingresar a la selección regional.

En el 2013 finalmente dijo "hasta aquí" y abandonó el deporte. Acababa de cumplir dieciocho años y era tiempo de elegir una carrera.

Se enfoca en las virtudes que ha cultivado por medio del parataekwondo: paciencia, tolerancia, confianza y aceptación de su cuerpo.

Con los años, el taekwondo la fue haciendo más fuerte, más hábil, y empezó a competir en torneos convencionales. Antes de que comenzaran las competencias, hubo gente que la veía con lástima. Era innegable que Jessica participaba en condiciones adversas... pero ganaba. Entonces sus rivales y espectadores se quedaban boquiabiertos ante su enjundia y su tenacidad.

En ese tiempo nadie imaginaba que podría existir la disciplina adaptada del parataekwondo.

IV

No sólo quería competir, deseaba ganar y formar parte, al menos, de la selección regional de taekwondo convencional. Cuando su ambición creció, su historia empezó a agriarse. La falta de antebrazo le impedía detener los golpes y las patadas de sus contrincantes. "No siempre podía proteger el hueco que tenía en el lado izquierdo". Le marcaban puntos y, a la primera de cambio, la deportista terminaba descalificada. Su frustración era enorme. Muchas veces Jessica y su familia acabaron llo-

ando de rabia e impotencia. Pese a las derrotas, sus padres la animaban a seguir entrenando, a seguir compitiendo. Persistió y obtuvo numerosos reconocimientos y medallas locales, incluso ganó su primera medalla de oro en el municipio yucateco donde vivía, pero nunca pudo ingresar a la selección regional.

En el 2013 finalmente dijo "hasta aquí" y abandonó el deporte. Acababa de cumplir dieciocho años y era tiempo de elegir una carrera.

V

No pudo titularse en cuatro años como el resto de sus compañeros, sino en seis, porque recibió una noticia que le volvió a cambiar la vida. En 2016 México incorporó el parataekwondo como disciplina federada. A diferencia del deporte convencional, en esta versión está prohibido que un contrincante patee a otro en la cabeza. Además, cuenta con categorías en las que sólo compiten personas en circunstancias físicas similares para disminuir lo más posible las desventajas entre atletas. La voz de Jessica tintinea al recordar el día en que la buscó de nuevo su entrenadora local, Mónica Ferréaz: "Se abrió una oportunidad para llegar a la se-

lección nacional de parataekwondo y competir en campeonatos internacionales. Si te decides, puedes cumplir el gran sueño de tu vida”.

Todo deporte de alto rendimiento involucra sacrificios. Jessica tendría que mudarse de Mérida, darse de baja temporalmente de la carrera, alejarse de sus padres, de sus amigos, de su pareja. El entrenamiento sería aún más exigente que antes: si solía dedicar seis horas semanales al taekwondo convencional, el parataekwondo le demandaría treinta —el quíntuple—, y tendría que someterse a un estricto régimen alimenticio para mantenerse dentro de su categoría, en la que ninguna contendiente pesa más de 52 kilos.

Jessica decidió mudarse a la Ciudad de México para empezar su preparación como atleta de alto rendimiento. Ahí conoció a sus nuevas entrenadoras: el par de multimedallistas en taekwondo convencional, Jannet Alegría y María del Rosario Espinoza. “Compites como si fueras una atleta sin discapacidad”, le dijeron. Las tres desarrollaron estrategias para centrar los golpes en el peto de sus rivales y obtener puntos. El taekwondo es uno de los deportes en los que México ha destacado internacionalmente. Los competidores mexicanos han ganado siete medallas olímpicas. Ahora Jessica también esquiva mejor los golpes y levanta las piernas para detener los que llegan a su cuerpo. No ha vuelto a repetir eso de dar patadas por dar patadas, sin cabeza fría ni técnica. En cambio, entra en lo que llama “modo zen”, un estado de concentración máxima que le permite hacer movimientos para anotar puntos sin que se los anoten. Se enfoca en su fuerza interna y recuerda las virtudes que ha cultivado por medio del parataekwondo: paciencia, tolerancia, confianza y aceptación de su cuerpo. “Respiro profundo y repito mantras” .

Le gustan las canciones de Yuridia. Cuando se siente muy agitada, “baja” a su casa en Mérida para despejarse, donde tiene bocinas y micrófonos, y se pone a cantar.

VI

Hoy Jessica recuerda que vio en la televisión las competencias de Espinoza en los Juegos Olímpicos. Ni en sueños imaginó que sería una de sus entrenadoras. La categoría en la que compite es la K44-52. Todas las atletas que participan en ella tienen, en mayor o menor grado, diferencias en las extremidades superiores que modifican su capacidad para moverlas. Jessica se ríe: “Soy una de las más chaparritas de los equipos. Las nuevas generaciones son muy altas y me sacan por lo menos una cabeza, así que el reto es mayor”.

Quedó atrás el tiempo en que le faltaba dinero para viajar a las competencias, pero hubo un momento en que su madre no tuvo otra opción que abrir “una cajita de ahorros” y pedirles a sus colegas del trabajo que “cooperaran”. “Apenas estaba empezando. Les contaba mi historia para animarlos”. En la actualidad, la Federación Mexicana de Taekwondo y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, a través del Comité Mexicano de los Juegos Paralímpicos, cubren todos sus gastos. ¿Qué más se le puede pedir a la reina del parataekwondo?, ¿una medalla en los Juegos Paralímpicos de París 2024?

VII

La primera vez que intentó participar en los Juegos Paralímpicos fue en Tokio 2020. Estuvo muy cerca de lograrlo, pero quedó en cuarto lugar y no se sumó a las deportistas que sí clasificaron. El nivel de exigencia de las Olimpiadas y las Paralimpiadas es el más alto. En

cada ciclo, los atletas deben comenzar de cero, volver a competir y ganar hasta acumular el puntaje requerido. En esto las competencias de alto rendimiento se parecen a la vida de Jessica: es posible alcanzar la gloria, pero hay que volver a empezar muchas veces. Los Juegos de París 2024 serán los primeros en los que ella compita.

Al escribir estas líneas, la moneda está en el aire. El 29 de agosto, sus compañeros de equipo, sus entrenadoras oficiales, su entrenadora inicial, sus padres y su pareja la verán competir. Es "la gente que me conoce y sabe por lo que he pasado". Pero "el tiempo te cobra la factura", reconoce, "voy a cumplir veintinueve

años y a veces me siento como de cuarenta: totalmente fatigada. Mi rendimiento no es como el de antes y las exigencias de este deporte son cada vez mayores y requieren de un gran esfuerzo. Le sigo echando muchas ganas".

Más allá de lo que suceda en París, Jessica volverá a Mérida para celebrar su cumpleaños en septiembre. Ya tiene claras sus siguientes metas: dirigir el deporte a nivel regional o promover la creación de una academia de parataekwondo en Yucatán. ¿Por qué no habría de lograr también estos sueños? Sus padres, dice, "están muy orgullosos de ver lo que esta niña sin antebrazo ha logrado". **U**



Jessica García Quijano (de rojo) y Meryem Betul Cavdar, 2002. Fotografía de Zac Goodwin. Alamy