

En A.F. hemos querido hacer un homenaje a dos de los mejores arqueros del mundo en arco compuesto, y que "casualmente" son de los nuestros, españoles y arqueros de la RFETA. El Aragonés **Ignacio CATALAN** y la extremeña **Fátima AGUDO**. ¿Qué mejor idea que enfrentar a ambos ... con un papel y lápiz de por medio? . Les pedimos que se realizaran una entrevista entre ellos. Eligieron las preguntas libremente y aquí está el resultado. En A.F. le damos las gracias por aceptar la petición y le deseamos todo lo mejor en esta nueva temporada.

Nacho Catalán vs Fátima Agudo

Nacho: Llevas muchos años siendo la número 1 en nuestro País, con muchos éxitos internacionales, ¿te ha pesado alguna vez la responsabilidad de estar en esta posición?

Fátima: Claro que pesa estar arriba, pero ese es el tipo de carga que todo deportista quiere llevar, ya que de alguna manera has conseguido ser la mejor en lo que haces, y eso da mucha fuerza para seguir adelante. Todos esperan que ganes y yo misma también, y mientras considere que disfruto con esta presión y no me agobia más de lo necesario, seguiré aguantando. Además, esta carga te da responsabilidades más allá de la línea de tiro, ya que eres el espejo en el que se miran muchas personas que quieren ser lo que tú, y algunas veces tengo miedo a equivocarme en algo por las conclusiones que puedan sacar las personas que me miran.

Nacho: Sabes que el arco compuesto masculino en España ha subido de nivel en los últimos años de una forma espectacular, ¿porque crees que no ha sucedido lo mismo en la categoría femenina?

Fátima: No puedo decir que tenga una respuesta clara a este tema, pero creo que los tiros van un poco encaminados hacia el material y su regulación. He de decir, que muy pocas de las arqueras españolas que conozco (yo entre ellas) tenemos claro con el material con el que tiramos y por qué tiramos con él, y mucho menos cómo funciona, pero si conozco a varios arqueros que, si no todo, sí que tienen claro casi todo lo importante. La técnica también es algo en lo que andamos un poco perdidas, tú sabes lo que es tirar por sorpresa y lo difícil que es hasta que llegas a conseguirlo, la mayoría de las arqueras españolas tiran bien pero fieles a una técnica que las limita antes de empezar. En mi caso la

diferencia creo que está precisamente en que aunque yo no tenga claro las cuestiones del material, mi entrenador sí, y como siempre que entreno está conmigo, todo lo que hago con el arco y con la técnica tiene una finalidad clara y que por lo que veo funciona. De todas formas confío mucho en las arqueras que están trabajando duro para subir el nivel y ponérmelo más difícil y sé que pronto tendré grandes rivales.

Nacho: ¿Te hubiera gustado alguna vez haberte dedicado profesionalmente al deporte?



Fátima: Nunca me lo había planteado pero creo que sí, desde que era muy joven me han gustado los deportes y dedicarte a ellos profesionalmente debe de ser genial, y más en el arco porque me encanta tirar y sería otra forma de subir el nivel de este deporte. Otra forma de trabajar en el deporte que me hubiera gustado es unida a mi profesión de enfermera, creo que es una buena combinación.

Nacho: ¿Qué pasa por tu mente cuando te encuentras en una final?

Fátima: Intento centrarme en las cosas más importantes de mi técnica, que vista desde un punto de vista simple y al tirar por sorpresa, se reducen a dos cosas: mantener la tensión mientras apuntas y empujar siempre hacia el 10. Si el disparo me "pilla" haciendo esas dos cosas es un 10 seguro, por lo tanto, para qué preocuparse de más. Con los nervios de la competición es difícil mantener la atención en las cosas importantes pero ahí es donde hay que trabajar y parte de mis entrenamientos están encaminados a esto. Muchas veces es imposible tirar tranquila, entonces hay que estar preparada para tirar con un cierto grado de nerviosismo, nunca inseguridad, ya que para eso están las dos cosas que te he comentado antes.

Nacho: ¿Has pasado momentos difíciles en la competición? ¿cómo los has solucionado?

Fátima: Sí he pasado varios momentos difíciles en mi trayectoria deportiva, pero dignos de comentario son dos: en uno de ellos me bloqueé mentalmente y no podía tirar a la diana (fiebre del amarillo llevada a las últimas consecuencias), en ese momento una persona que me apoyo mucho fue Oswaldo. Con su sistema de visualización me ayudó a salir del bache, esto unido a un trabajo muy intenso en la sala de tiro y con mi entrenador a un metro, me hizo supe-





R.F.E.T.A

rar el que yo creo ha sido el momento más complicado de mi vida deportiva. Otro momento difícil ha sido hace poco y por problemas con la federación, que no aceptaban que mi entrenador (pagándose todo él) me acompañara al campeonato de Europa como técnico, este tema me hizo incluso plantearme la participación en él y sólo se solucionó, ya allí en Turquía, gracias a Marta Angulo (del Consejo Superior de Deportes) que fue la única que puso algo de cordura y apoyó al deportista por encima de todo. La gente piensa que dependo demasiado de mi entrenador, es cierto que aunque puedo decir que he hecho grandes cosas sin tenerle detrás, también lo es que las he conseguido sin salirme lo más mínimo de lo que hemos entrenado, y cuando todo va bien, fenomenal, pero cuando las cosas se tuercen al primero y al único que busco es a él, máxime cuando en otras ocasiones he necesitado ayuda y nadie de la federación sabía atenderme, teniendo que ser otro arquero quien me resolviera el problema técnico, que como tú ya sabes era tan difícil como poner una cuerda. De todas formas, ¿quién no querría a su entrenador consigo, en los momentos en los que uno va a realizar lo que han estado entrenando tanto tiempo?.

Nacho: *Tu nueva situación familiar, ¿en que ha cambiado tu vida deportiva?*

Fátima: En todo. Antes el tiempo libre que tenía lo dedicaba a entrenar y ahora tengo una personita que me pone en la tesitura de en qué emplear este tiempo y puedes suponer que gana casi siempre. Desde que soy madre entreno menos, pero intento en lo que puedo mantener mi nivel gracias a poner más interés y no tirar por tirar, es decir, le pongo un sentido a cada flecha que tiro y de esa manera aprovecho al máximo los entrenamientos.

Nacho: *¿Qué es lo que más te gusta y que cambiarías en el Tiro con Arco?*

Fátima: Me gusta la individualidad de este deporte, dependes de ti, y siempre se puede mejorar es un reto constante. Cambiaría pocas cosas en el arco, quizás el sistema de competición porque no tengo claro que siempre gane el mejor y esto lo hemos visto todos.

Nacho: *¿Cuál es el recuerdo más bonito en tu carrera deportiva?*

Fátima: Esta respuesta es fácil, aunque he tenido muchos momentos bonitos los mejores han sido las dos veces que he conseguido el Subcampeonato de Europa y el último especialmente porque lo compartí, no sólo con los compañeros, sino también con mi marido.

Nacho: *Dime un sueño.*

Fátima: El mejor sueño: QUE EL POLEAS SEA OLÍMPICO Y SUBIR LA PODIUM EN UNA OLIMPIADA CONSIGUIENDO EL ORO. Y otro sueño MEDALLA DE ORO EN UNA OLIMPIADA CON RECURVO. Ambos sueños me encantan y el segundo ¿sabes por qué? porque me sigue gustando mucho el recurvo y no descarto volver algún día, ¡quien sabe!

Nacho: *¿Cuál es tu mayor virtud? ¿y el defectillo?*

Fátima: En el mundo del arco creo que soy buena compañera y me gusta compartir lo que sé y lo que hago. Un defectillo es que soy poco paciente y me suelo enfadar bastante sobre todo en los entrenamientos. No me permito los fallos y esto no es bueno.

Nacho: *Para terminar, que consejo darías a todas las personas que empiezan en este maravilloso mundo del Tiro con Arco.*

Fátima: Decirles que es grande hacer un deporte y que aunque cuesta mucho esfuerzo son más grandes las recompensas, que depende de tí que las flechas vayan al diez y que se dis-



fruta mucho clavando flechas en el medio de la diana, además siempre puedes meter un diez más cada vez y superarte constantemente.

Fátima. Me pareció una gran idea del director de esta revista, el realizar una entrevista a mi compañero del Equipo Nacional José Ignacio Catalán al que todos en este mundo pequeño del Tiro con Arco conocéis. Lo que no intuía era que escribir es complicado y más tratándose de un GRAN ARQUERO, ¿Cómo describir a un compañero?, ¿Qué preguntas hacer sin caer en lo típico?... difícil, bastante difícil, pero retos como estos son los que nos gustan a los deportistas. Y este es el resultado.

Nacho se inició en el Tiro con Arco fruto de la casualidad y después de una larga vida deportiva en otros diversos deportes, consiguiendo ser Campeón de España en 8 de ellos, hecho éste que demuestra que es un competidor por naturaleza, lo que reconoce sin dudar, y yo añado que es un ganador por méritos propios. Según confiesa, una de las razones que le impulsó a decidirse por este deporte es que te permite practicarlo sin tener muy en cuenta la edad del deportista. Una vez en la alta competición ha demostrado ser uno de los mejores y sobre todo de los más constantes, ¿a qué crees que se deben estos resultados?

Nacho: Siempre he tenido como lema el trabajo, no existen ni figuras ni fenómenos ni estrellas sólo existen las personas constantes y que saben sacar lo mejor y lo peor de todas las experiencias que el deporte te ofrece. Lo difícil no es llegar sino mantenerse, la humildad y el saber transmitir esa sensación te ayuda siempre para estar arriba.



Fátima: Sabemos que Nacho es una de los arqueros que más entrena pero ¿cuánto y cómo?

Nacho: Mis entrenamientos, con la madurez, han cambiado absolutamente, antes era de los que entrenaban 300 flechas diarias, ahora, te aseguro que sí entreno todos los días pero la calidad de mis entrenos ha subido enormemente. También es cierto que la experiencia me ha enseñado a no estar cambiando todos los días cosas, error habitual en este deporte, el poder llegar a tener confianza, tanto en el material como en uno mismo es determinante para tener seguridad.

Fátima: Hablas de que los arqueros tenemos la mala costumbre de cambiar nuestra técnica cada día, sin embargo, tú hiciste un gran cambio en tu forma de tirar, ya que antes controlabas el momento del disparo y ahora tiras por sorpresa, ese cambio te costó mucho trabajo además de sacrificar tu nivel y resultados en un mundial, ¿por qué tomaste esa decisión?, ¿crees que mereció la pena?

Nacho: Es cierto que el gran cambio en mi técnica se produjo en 1999, sacrificué resultados y hasta algunos pensaron que posiblemente sería el fin de mi vida como arquero, sólo en mi interior sabía que tenía que hacer este cambio, pues había tocado techo con mi anterior técnica, que tan excelentes resultados por otro lado me había dado, pero me di cuenta que tenía que tomar otro nuevo camino, la gran decisión, y evolucionar, no sólo no estoy arrepentido de esto, sino que me doy cuenta que lo tenía que haber realizado antes, estoy plenamente satisfecho de este cambio y cada día me doy cuenta que los resultados "espectaculares" todavía están por llegar, es un trabajo duro, sí, pero estoy seguro que vendrán, el tiempo dará la razón.

Fátima: Otro cambio que también hiciste el año pasado fue tu material, algo que también preocupa a todos los que tiramos, ¿certaste con el cambio?

Nacho: Siempre estaré agradecido a Hoyt por todas las satisfacciones que me ha proporcionado su material, pero me decidí por Mathews al ver sobre todo como el 75 por ciento de la línea de tiro internacional llevaba un material del que personalmente no podía disponer. El cambio ha sido sencillamente satisfactorio. El rendimiento es muy alto y sobre todo la adaptación ha sido muy rápida. Antes he comentado que la confianza es fundamental en nuestro deporte.

Fátima: Ahondando un poco en los secretos de Nacho y dando por hecho que todos tenemos nuestro secreto o nuestra forma de conseguir seguridad en el momento preciso del tiro ¿qué es lo que te hace meter los dieces?

Nacho: Mi secreto no es otro que cerrar los ojos y pensar que estoy en mi galería o en el campo de entrenamiento de Zaragoza, la lluvia, el sol, el viento o el color del césped es igual en cualquier parte del Mundo, aunque en esos momentos esté en Canadá, Inglaterra o Indonesia. Si eres capaz de hacerlo bien en tu casa ¿por qué no lo vas ha hacer bien a 15.000 km. de ella?. He aprendido a dominar la ansiedad y a tener plena seguridad de que tu trabajo ha sido bien hecho.

Fátima: Este año en competición internacional y de forma individual

tus resultados no han estado muy en consonancia con tu nivel pero sí como equipo ya que habéis batido un récord del mundo.

Nacho: Si, es cierto, ha sido un año extraordinario en records tanto nacionales como internaciones, y estoy convencido que esto es sólo el principio del cambio, mucha paciencia y continuar trabajando con humildad, sin bajar en ningún momento la guardia.

Fátima: Y ante esto ¿qué piensas del nivel que existe en España?

Nacho: El nivel en España del arco compuesto esta subiendo cada día más y más, es sorprendente como cada año aparecen arqueros que tienen niveles ya no sólo nacional, sino para estar perfectamente en cualquier competición internacional y además hacerlo muy bien. Me alegro muchísimo de esta situación pues la competitividad siempre es buena, para que el nivel de exigencia sea siempre mayor.

Fátima: Hay muchos arqueros que se han pasado al poleas después del recurvado, como yo, si volvieras a empezar, ¿volverías ha empezar con el compuesto?

Nacho: Siempre volvería a tirar con arco compuesto, aunque he de decir que como mecánico soy bastante malo, pero nadie toca mi material.

Fátima: Y con las ventajas y desventajas de este deporte ¿le pondrías un arco en la mano a tu hijo pequeño, o te gustaría que se iniciara en otro deporte?

Nacho: A mi hijo Alex siempre le orientaré para que haga algún deporte, probara todos los que le pueda ofrecer, y que elija el que más le guste y mejor se le de, teniendo en su padre todo el apoyo y el mejor de sus admiradores.

Fátima: El sistema de competición actual está, desde que se instauró, en boca de todos, unos a favor y otros en contra (personalmente creo que la mayoría opta por la segunda postura), ¿qué quitarías y pondrías al sistema actual de competición?

Nacho: Siempre he pensado que el sistema utilizado actualmente en la eliminatorias es absolutamente injusto. Esto tiene que cambiar algún día, y optar por soluciones que ya en otros deportes se están tomando. Creo que ya es hora que todos los arqueros pensásemos en buscar sistemas más justos y plantearlos a la FITA, para que no pase lo que estamos ya demasiado acostumbrados. Por otro lado pienso que algún día nuestra modalidad será Olímpica....seguro.

Fátima: Y para terminar todos sabemos que le has dado mucho al arco ¿te has visto recompensado?

Nacho: El tiro con arco me lo ha dado todo, he aprendido a saborear la victoria y he sacado mis conclusiones de la derrota, aún en los peores momentos siempre he pensado que tengo una deuda con este deporte, y me gustaría aportar algún día toda mi experiencia a todos aquellos que me lo soliciten.

Aquí tenemos a uno de los mejores ARQUEROS de nuestro país, todos podéis comprender por qué lo escribo en mayúsculas y además un deportista comprometido con el deporte que practica dándolo todo para conseguir sus metas. Todos debemos aprender de él y creo que con sus respuestas nos ha dado grandes lecciones, ahí están para todos. Gracias Nacho por tu experiencia, sinceridad y amistad.