
Arqueros Coreanos

¿QUE LES HACE TIRAR TAN BIEN?

(Traducido por Javier Gutierrez Muñoz)

Cuando celebran un campeonato nacional, se lleva a cabo un sistema de control de marcas muy de cerca. Sólo a aquellos arqueros que han hecho más de 1300 puntos durante el año en curso les está permitido asistir y competir. En la mayoría de los países esto podría limitar el número de participantes a una o dos dianas, puede que menos. En Corea, los campeonatos nacionales admiten cerca de 70 hombres y 90 mujeres. No he hecho un recuento real, pero esos números están cercanos al número de tiradores de 1300 en el resto del mundo. En Corea hacer 1300 no es suficiente. Tienes que haberlos hecho recientemente. El año pasado ya no cuenta. A los campeones olímpicos o del mundo que no hayan hecho 1300 antes de los nacionales en el año en curso no se les permite tirar. Créanme, es una liga dura. Con la excepción de las dos Kim que permanecieron en escena durante unos pocos años, sus campeones, los que imponen el ritmo, cambian casi mensualmente. Comparemos. Inglaterra, Estados Unidos, Francia, Noruega, la ex-Unión Soviética - sus campeones son perennes, permanecen en lo más alto durante varios años. Vean si no a Ed Eliason, Jay Barrs, Rick McKinney, Martinus Grov, Steve Hallard que, en algunos casos, han estado en sus respectivas selecciones hasta casi 20 años. Esto no ocurre en Corea, La presión simplemente es insoportable, excesiva. Las docenas de jóvenes de 16-17 años que hacen diariamente 1340-1350 puntos empujan tan fuerte que mantenerse elegible para los campeonatos nacionales es un reto difícil y no hablemos del equipo nacional.

¿Son más fuertes? ¿Más hábiles? ¿Más atléticos? No lo creo. ¿Están, en general, mejor entrenados y dirigidos que el resto del mundo? "Puedes apostar". ¿Es para ellos divertido, como para muchos arqueros del resto del mundo? Lo dudo. Es un trabajo duro e incómodo. ¡Y quiero decir duro y con dedicación!

Hay muchas razones por las que sobresalen. En Jakarta, en el Campeonato del Mundo, yo estaba entre los jueces, siguiendo el procedimiento arbitral. Observé que el entrenador coreano que hacía de agente de los arqueros ir a la diana a puntuar las flechas de uno de sus arqueros y arrancar una pluma de una flecha que se había alejado ligeramente del grupo. ¿Fue una mala suelta? ¿Un repentino golpe de viento? ¿Fue un tiro no ejecutado a la perfección o simplemente una pluma suelta? Quién sabe, pero si se la saca de competición, limita las probabilidades. ¡Y es el entrenador el que toma la decisión! Al arquero se le devolvió una flecha que había sido retirada de la competición y eso fue todo.

En Norteamérica, y sospecho que en buena parte del resto del mundo, muchos de los arqueros de alto nivel proclaman que "se han hecho a sí mismos"-probablemente. Puedes apostar que eso no ocurre en Corea. Son el producto de un sistema de entrenadores nacionales bien engrasado y que funciona suavemente, sin sobresaltos. Un sistema que envuelve, creo, más de 100 entrenadores capacitados en la asociación nacional de entrenadores. Nadie empieza a tirar ni tira sólo. Nadie desarrolla vicios tempranos. No se le permite a nadie simplemente tirar flechas sin planificar, pensar y ejecutar cada tiro correctamente y, obviamente, es un sistema que funciona. Como ya dije, su rendimiento sobresaliente no es accidental.

Tuve el gran placer y privilegio de asistir a un curso de solidaridad olímpica en Nueva Zelanda al principio de 1996 al cual se invitó a Park Kyung-Rae, el anterior director de los entrenadores coreanos, y a Don Rabska, el técnico de Easton Aluminium, a compartir sus conocimientos. Pasé tres días enseñando a los candidatos a juez internacional, tras los cuales pasé de nuevo al público, escuché y aprendí. Sufrí por el señor Park, quien es un ex-arquero de nivel mundial, cuando trataba de expresar en un limitado vocabulario inglés la complejidad psicológica de sus métodos de entrenamiento y forma mental. Su inglés de escuela, aunque muy bueno, le limita a la hora de expresar los detalles como él los siente o expresa en su idioma (¡Prueben a expresar sus sensaciones en coreano alguna vez!). Sufrí cuando buscaba una palabra que describiera una sensación que para un inglés nativo resultarían difíciles de pronunciar. ¿Lo conseguí? Totalmente. Aunque fallé en las palabras acertadas en expresión, pasión y conocimiento. ¿Conseguí pasar de ese punto? Sin duda. Dejé a la audiencia ensimismada con la sabiduría y la habilidad que tenía y estaba preparado para comunicar. Consumieron la información totalmente y prosperaron con ella. Como ejemplo pondré que el

progreso de los arqueros (principiantes y con experiencia) con quienes trabajaron y Don durante los últimos días fue increíble.

Será difícil en la restricción de este artículo incluir su filosofía de enseñanza y entrenamiento. Puedo, no obstante, incluir algunos puntos que de verdad me impresionaron.

El desarrollo del tiro con arco en Corea no es un mero accidente. No es el resultado normal del deseo por tirar de un chaval que va a un club de tiro, observa, prueba y desarrolla dicho deseo. De ninguna de las maneras. Corea es un país con la mente puesta en muchos deportes y no quiero decir en plan de divertimento, sino en alto nivel. Los niños, en sus primeros años de colegio no deciden, por divertimento, meterse dentro. Se les dirige hacia el deporte para el cual sus profesores creen que tienen una especial aptitud potencial y habilidad. La mayoría de los arqueros de éxito coreanos son descubiertos con 10-11 años. Los profesores los separan para su especial entrenamiento y desarrollo y no quiero decir como parte de su desarrollo, sino de sus horas libres después del colegio y no es que tengan mucho tiempo libre. Van a clase 6 días por semana, 8 horas al día y este entrenamiento debe formar parte de su limitada-simas horas extra tras la escuela, por la tarde - noche o de su día libre de colegio. He oído que a los que de verdad prometen, les está permitido romper su jornada para tirar dos rounds FITA por la mañana y dos más por la tarde (sin reducción del rendimiento académico). También he oído, aunque es difícil de creer, que algunos chicos tiran hasta seis rounds FITA por día. ¡No puedo ni imaginarlo!

Al principio, ¿se les da simplemente un arco y se les dice "prueba a ver si te gusta"? No fastidies. Se les entrena para Sentir, Visualizar, Vivir e Imaginar la sensación y la actitud durante muchas horas (días) antes de que lleguen a tocar un arco. Se les enseña a levantar los brazos sin levantar sus hombros y después, a abrir, a sentir la apertura del arco en su mano de arco, dedos, espalda y otras partes relacionadas de su cuerpo antes de que se les pida tirar realmente de una cuerda material. ¡Y hablamos de niños pequeños! Nunca se les permite tirar por su cuenta (aunque los niños son niños y tengo oído que si tienen una oportunidad lo hacen). ¿Qué atributos especiales buscan sus profesores? Una sola cosa: un chico con un antebrazo largo.

El siguiente punto por el que pasó Park fue "sentir el tiro", la tensión, el codo, la escapula, los dedos, la suelta, el "follow trough". Buscaba una palabra para expresar mejor ese "sentir" y creo que esa palabra es visualizar, imaginar, vivir el tiro. En cualquier caso, quedó muy claro y nadie lo malinterpretó: No tires simplemente, síntelo.

La mayoría de los que hemos entrenado a alguien o al menos lo hemos intentado hemos enseñado que se debe "mantener la presión en la espalda" - sea lo que sea lo que quiere decir. Los coreanos se acercan desde una posición más simple y lógica. La espalda es una región demasiado grande llena de músculos nervios, etc. y es difícil localizar exactamente lo que quiere decir "presión en la espalda". Van a la raíz del control de los brazos y la espalda: la ESCÁPULA. Esos dos huesos planos pegados a la columna y la mayoría de los músculos de los brazos son la unidad principal de control de la suelta correcta en el tiro con arco. Y todo aquello que dije se enseña al arquero nuevo a controlar antes de coger un arco se hace desde la escapula.

Desearía poder explicar toda la complejidad de sus formas y procedimientos de entrenamiento. Lo que puedo entender es que no se trata simplemente de coger un arco y tirar y que comenzar a esa edad en la que la mente es capaz de conseguir logros que de los un adulto jamás sería capaz es la forma de hacerlo. Puedo entender, como decía al comienzo del artículo que esto no sucede por accidente. He tratado de resumir algunos de los puntos de los que tomé nota durante las muchas lecciones y entrevistas.

*Postura física.

Que empiecen rectos, es más fácil usar los huesos que los músculos. Ellos no usan demasiado la postura abierta (@N.del.Traductor : "pasados de línea") porque piensan que requiere mucho más control muscular, "Es difícil controlar los huesos". La postura debe ser desarrollada para permitir la concentración en la postura correcta de la escapula.

*Centrar el peso del cuerpo. (Centro de gravedad)

Muy importante. (Trabajo con plataformas de fuerza)

*Palma de la mano.

Debajo mejor que en la posición que primero se intenta. ¿?

*Mano de arco.

Hacia abajo, girada para juntar el hombro al hombro para reducir el movimiento. Sugieren mantener algo de tensión dinámica en la mano de arco, no dejarla totalmente relajada.

*Pies.

Cómodos y relajados.

*Músculos.

Tensar la parte baja del abdomen (el "centro de la fuerza del cuerpo" en Corea).

*Antebrazo.

A la altura del ojo. La gente con antebrazos largos tiene facilidad para rotar directamente detrás de la flecha cuando están abiertos.

*Escápula.

Observar su rotación con la correcta tensión justo antes de la suelta. Es la parte más importante ya que conecta todos los músculos grandes y fuertes de la espalda con la mayoría de los del brazo. Cómo usarla: no se debe pensar en ella, debe ser como una segunda naturaleza.

*Hombro.

Vigilar cuidadosamente que no se colapse y/o se suba o salga de su posición. Permanece abajo y no tiene excesivo movimiento tras el tiro (reacciones). Enséñales y dájales probar.

*Cuerda.

No busques la cuerda, abre hacia tu cara y colócala justo a la derecha de tu visor (diestros).

*Apertura.

Ellos sienten que la apertura es el tiro: 1-2-3 (Fases del tiro)! Enseñan a abrir un poco alto para mantener la escápula baja (normal).

*Puntera.

Los coreanos consideran que debe ser casi subconsciente, que debe ser más como en golf o los bolos, donde la mayor

parte de la atención se pone en la diana y no en el visor (al contrario que en rifle y pistola y más como en tiro al plato).

*Apuntar a colores (para el viento).

Practicarlo, sobre todo en condiciones de calma, y haciéndolo correctamente. Aprender a agrupar donde se está apuntando.

*Suelta.

De 2 a 2 segundos y medio es lo normal en los coreanos y otros arqueros de alto nivel. Si se usa la escápula correctamente, la suelta sigue la cara pero no hasta donde llegaría con esfuerzo muscular. Al anclar, la punta debe estar a entre 5 y 3 milímetros de clicker.

*Respiración.

Normal, desde el diafragma, no desde el pecho. *Pulso. Un test muestra como la gran mayoría de los "top archers" sueltan una diana de segundo después del latido de su corazón.

*Follow-trough. (seguir a través, ... mover en línea en el plano)

No tan exagerado como la mayoría si la escápula se usa correctamente.

*Huesos.

Los coreanos hablan más de huesos que de músculos. Es muy incorrecto tratar de mantener la apertura con los músculos.

*Músculos.

Entrenados para máxima fuerza, no para resistencia (¿Cuántas repeticiones y porcentaje del peso máximo?).

*Dedos.

Profundos y relajados. Ellos siempre usan un separador.

*La mente consciente.

Sólo puede enfocarse en una cosa a un tiempo. La mayoría en la escápula, otros piensan en el hombro de arco o el codo de cuerda.

*Focalización mental.

Permanecer siempre en tiempo presente.

*SENSACIONES.

Sentir cada una de las partes del tiro antes y después. La sensación completa debe ser parte básica del tiro perfecto.

Comenzar y desarrollar las sensaciones y la capacidad de sentir las pronto, los coreanos enseñan esto durante días, semanas o meses.

En principiantes comenzar por el hombro de arco antes de ir a cosas más complejas.

*Edad.

Iniciarlos hacia los 11-12 años. El rendimiento es mucho menor si empiezan más tarde.