

# 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. Veámos 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 incierto. ¡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 suerte? ¿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 solo. 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. Pasó tres días enseñando a los candidatos a juez internacional, tras los cuales pasó de nuevo al público, escuchó y aprendió. 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 más todos 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 resultaría difícil de pronunciar. ¿Lo consiguió? Totalmente. Aunque falló en las palabras acertadas en expresión, pasó y conocimiento. ¿Consiguió pasar de ese punto? Sin duda. Dejó 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 Á©l y Don durante los Áºltimos dÃ-as fue increÃ-ble.

SerÃ-a difÃcil en la restricciÃ³n de este artÃculo incluir su filosofÃ-a de enseÃ±anza 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 paÃ-s con la mente puesta en muchos deportes y no quiero decir en plan de divertimento, sino en alto nivel. Los niÃ±os, en sus primeros aÃ±os 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 mayorÃ-a de los arqueros de Á©xito coreanos son descubiertos con 10-11 aÃ±os. Los profesores los separan para su especial entrenamiento y desarrollo y no quiero decir como parte de su desarrollo, sino de sus horas libres despuÃ©s del colegio y no es que tengan mucho tiempo libre. Van a clase 6 dÃ-as por semana, 8 horas al dÃ-a y este entrenamiento debe formar parte de su limitadÃ-simas horas extra tras la escuela, por la tarde o de su dÃ-a libre de colegio. He oÃ-do que a los que de verdad prometen, les estÃ¡ permitido romper su jornada para tirar dos round FITA por la maÃ±ana y dos mÃ¡s por la tarde (sin reducciÃ³n del rendimiento acadÃ©mico). TambiÃ©n he oÃ-do, aunque es difÃcil de creer, que algunos chicos tiran hasta seis rounds FITA por dÃ-a. Â¡No puedo ni imaginarlo!

Al principio, Â¿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 sensaciÃ³n y la actitud durante muchas horas (dÃ-as) antes de que lleguen a tocar un arco. Se les enseÃ±a a levantar los brazos sin levantar sus hombros y despuÃ©s, 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. Â¡Y hablamos de niÃ±os pequeÃ±os! Nunca se les permite tirar por su cuenta (aunque los niÃ±os son niÃ±os y tengo oÃ-do que si tienen una oportunidad lo hacen). Â¿QuÃ© atributos especiales buscan sus profesores? Una sola cosa: un chico con un antebrazo largo.

El siguiente punto por el que pasÃ³ Park fue "sentir el tiro", la tensiÃ³n, el codo, la escÃ¡pula, 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, quedÃ³ muy claro y nadie lo malinterpretÃ³: No tires simplemente, siÃ©ntelo.

La mayorÃ-a de los que hemos entrenado a alguien o al menos lo hemos intentado hemos enseÃ±ado que se debe "mantener la presiÃ³n en la espalda" - sea lo que sea lo que quiere decir. Los coreanos se acercan desde una posiciÃ³n mÃ¡s simple y lÃ³gica. La espalda es una regiÃ³n demasiado grande llena de mÃºsculos nervios, etc. y es difÃcil localizar exactamente lo que quiere decir "presiÃ³n en la espalda". Van a la raÃ±a del control de los brazos y la espalda: la ESCÃ•PULA. Esos dos huesos planos pegados a la columna y la mayorÃ-a de los mÃºsculos de los brazos son la unidad principal de control de la suelta correcta en el tiro con arco. Y todo aquello que dije se enseÃ±a al arquero nuevo a controlar antes de coger un arco se hace desde la escÃ¡pula.

DesearÃ-a 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 jamÃ¡s serÃ-a capaz es la forma de hacerlo. Puedo entender, como decÃ-a al comienzo del artÃculo que esto no sucede por accidente. He tratado de resumir algunos de los puntos de los que tomÃ© nota durante las muchas lecciones y entrevistas.

\*Postura bÃ¡sica.

Que empiecen rectos, es mÃ¡s fÃ;jil usar los huesos que los mÃºsculos. Ellos no usan demasiado la postura abierta (@N.del.Traductor : "pasados de lÃ-nea") porque piensan que requiere mucho mÃ¡s control muscular, "Es difÃcil controlar los huesos". La postura debe ser desarrollada para permitir la concentraciÃ³n en la postura correcta de la escÃ¡pula.

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

Muy importante. (Trabajo con plataformas de fuerza)

---

\*Palma de la mano.

Debajo mejor que en la posiciÃ³n que primero se intenta. Â¿ ?

\*Mano de arco.

Hacia abajo, girada para juntar el hÃ³mero al hombro para reducir el movimiento. Sugieren mantener algo de tensiÃ³n dinÃ¡mica en la mano de arco, no dejarla totalmente relajada.

\*Pies.

CÃ³modos y relajados.

\*MÃºsculos.

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 detrÃ;s de la flecha cuando estÃ¡n abiertos.

\*EscÃ¡pula.

Observar su rotaciÃ³n con la correcta tensiÃ³n justo antes de la suelta. Es la parte mÃ¡s importante ya que conecta todos los mÃºsculos grandes y fuertes de la espalda con la mayorÃ-a de los del brazo. CÃ³mo 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 posiciÃ³n. Permanece abajo y no tiene excesivo movimiento tras el tiro (reacciones). EnsÃ©Ã±ales y dÃ©jales probar.

\*Cuerda.

No busques la cuerda, abre hacia tu cara y colÃ³cala justo a la derecha de tu visor (diestros).

\*Apertura.

Ellos sienten que la apertura es el tiro: 1-2-3 (Fases del tiro)! EnseÃ±an a abrir un poco alto para mantener la escÃ¡pula baja (normal).

\*PunterÃ-a.

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

---

parte de la atenciÃ³n se pone en la diana y no en el visor (al contrario que en rifle y pistola y mÃ¡s como en tiro al plato).

\*Apuntar a colores (para el viento).

Practicarlo, sobre todo en condiciones de calma, y haciÃ©ndolo correctamente. Aprender a agrupar donde se estÃ¡; 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 escÃ¡pula correctamente, la suelta sigue la cara pero no hasta donde llegarÃ¡ a con esfuerzo muscular. Al anclar, la punta debe estar a entre 5 y 3 milÃ¢metros de clicker.

\*RespiraciÃ³n.

Normal, desde el diafragma, no desde el pecho. \*Pulso. Un test muestra como la gran mayorÃ¡a de los "top archers" sueltan una dÃ©cima de segundo despuÃ©s del latido de su corazÃ³n.

\*Follow-trough. (seguir a travÃ©s, ... mover en lÃnea en el plano)

No tan exagerado como la mayorÃ¡a si la escÃ¡pula se usa correctamente.

\*Huesos.

Los coreanos hablan mÃ¡s de huesos que de mÃ°sculos. Es muy incorrecto tratar de mantener la apertura con los mÃ°sculos.

\*MÃ°sculos.

Entrenados para mÃ¡xima fuerza, no para resistencia (Â¿CuÃ¡ntas repeticiones y porcentaje del peso mÃ¡ximo?).

\*Dedos.

Profundos y relajados. Ellos siempre usan un separador.

\*La mente consciente.

SÃ³lo puede enfocarse en una cosa a un tiempo. La mayorÃ¡a en la escÃ¡pula, otros piensan en el hombro de arco o el codo de cuerda.

\*FocalizaciÃ³n mental.

Permanecer siempre en tiempo presente.

---

\*SENSACIONES.

Sentir cada una de las partes del tiro antes y despuÃ±os. La sensaciÃ³n completa debe ser parte bÃ¡sica del tiro perfecto.

Comenzar y desarrollar las sensaciones y la capacidad de sentir las pronto, los coreanos enseÃ±an esto durante dÃ-as, semanas o meses.

En principiantes comenzar por el hombro de arco antes de ir a cosas mÃ¡s complejas.

\*Edad.

Iniciarlos hacia los 11-12 aÃ±os. El rendimiento es mucho menor si empiezan mÃ¡s tarde.