

*Ya hace tiempo que colgó el peto, cansada quizás de pelear con el invencible adversario de la injusticia. Ahora Aitziber los Arcos, recientemente galardonada por la Federación Española de Taekwondo con la Medalla de Bronce al Mérito Deportivo, se dedica a intentar transmitir su experiencia como Entrenadora Navarra de Combate Infantil.*

1. **¿Es cierto que te apuntaste en el gimnasio porque de pequeña te gustaban las películas de artes marciales?**

Si.

2. **¿Cuál era tu actor favorito?**

Bruce Lee

3. **¿Por qué, entre todas elegiste Taekwondo?**

Cuando me vine de vivir a Pamplona, cerca de casa tenía un gimnasio donde enseñaban Taekwondo, así que me apunté.

4. **¿Nunca has hecho técnica?**

Participé en un Campeonato Navarro de técnica cuando me preparé para el examen de 1º DAN

5. **¿Por qué preferiste el combate?**

La verdad es que me gustaban más las clases de combate. Fue mi maestro quien me apuntó a campeonatos.

6. **¿Cuál es la edad que tú recomendarías para iniciarse en este deporte?**

Creo que cualquier momento es bueno. Si se trata de niños, habrá que adaptar el deporte a la edad.

7. **¿Es un deporte dirigido exclusivamente a la competición o se puede practicar de una forma deportiva?**

La mayoría que empezamos a practicar un deporte lo hacemos como lo que es, deporte. Es más adelante cuando decides a dar el paso a la competición.

8. **¿Has vivido prejuicios entre tus compañeros por el hecho de ser chica y tener un alto nivel?**

La verdad es que no. No es un deporte sexista.

9. **¿Qué cualidades deben adornar a un buen competidor?**

Para ser completo, técnica, resistencia, potencia, explosividad, equilibrio, elasticidad, concentración...

**10. ¿Qué aspectos necesarios para la vida te puede aportar el Taekwondo?**

Respeto, concentración y toma de decisiones.

**11. En abril pasado recibiste la Medalla de Bronce al Mérito Deportivo. ¿Cuál fue tu reacción al enterarte de esto?**

La verdad, me sorprendió bastante ya que mi relación con la Federación Española no es que sea muy buena.

**12. ¿Crees que con ello se ha podido intentar compensar alguna injusticia del pasado?**

Esta medalla no sólo me la concedieron a mí, sino a más compañeros por lo que "no estaría bien" dar a unos si y a otro no.

**13. Porque tú has conseguido medallas en casi todos los torneos menos en una olimpiada a la que "no te permitieron ir" ¿Cómo viviste esa situación, que encima te pasó dos veces?**

Es duro poder cumplir el mayor sueño de todo deportista y en el último instante ver que eso ya es imposible. Hay que tener en cuenta que durante los últimos 4 años el único objetivo era el poder ir a unas olimpiadas.

Como en todo, es frustrante trabajar duro para conseguir un objetivo y ver que al final no puede ser.

**14. ¿Crees que para tu exclusión no primaron los aspectos deportivos?**

Al día de hoy, cada vez lo tengo más claro.

**15. Supongo que todo esto te dolió mucho. Ahora que ha pasado algo de tiempo, ¿Te cuesta trabajo todavía entender lo que pasó?**

Desde el primer momento entendí lo que pasó. Lo que no logro a concebir es cómo se puede tratar a las personas como números.

**16. Tú has comentado alguna vez que era más problemático perder en un Campeonato de España que en un Mundial ¿Por qué?**

El Campeonato de España es la llave para poder ir a europeos y mundiales. Es aquí cuando te pueden quitar el puesto en la selección por lo que la presión es mayor.

**17. También alguna vez has citado las zancadillas que te han puesto a la hora de optar a las medallas. ¿Qué tipo de zancadillas?**

Es un deporte muy subjetivo. Cada persona tiene su punto de vista por lo que cada árbitro puede pensar que una acción es punto y otro puede pensar lo contrario. El árbitro tiene mucho poder para inclinar la balanza hacia un competidor u otro. Esto se está intentando solucionar con los petos electrónicos.

**18. Parece que el compañerismo brillaba por su ausencia...**

Cuando hay rivalidad...

**19. Si pudieras empezar de nuevo, ¿qué te gustaría cambiar?**

Me hubiera gustado saber si en otros deportes hubiese estado al mismo nivel.

**20. ¿Qué otros deportes te hubiera gustado practicar y que no has podido por cuidarte para la competición?**

Todo lo relacionado con la nieve o deporte de aventura.

**21. ¿Cómo era estar en un Centro de Alto Rendimiento?**

Las actividades del día eran básicamente, entrenar, comer y dormir. Se entrenaban tres veces al día, el primer entrenamiento a las 7 de la mañana, así que de lo que se trataba era de recuperar y descansar lo máximo posible para el siguiente entrenamiento.

Si bien es cierto, siempre he estado en un centro en periodos de competición.

**22. Eres la entrenadora Navarra de combate infantil. ¿Cómo llevas trabajar con niños?**

Siempre me ha gustado trabajar con niños. De hecho estudié magisterio. La capacidad de mejora es muy superior a la de un adulto. Por lo que vas viendo una evolución día a día y eso es la mayor satisfacción que me puedo llevar.

**23. ¿Cómo está nuestra cantera en estos momentos? ¿Apuntan maneras?**

Hemos conseguido Campeones de España en las categorías cadete y junior he incluso han acudido con la selección española a Campeonatos de Europa. Aún son muy jóvenes para un absoluto pero con trabajo podremos estar ahí.

**24. Tu has pertenecido a la “época gloriosa” del Taekwondo en Navarra. ¿Crees que podemos volver a estar arriba en un corto – medio plazo?**

Eso es muy difícil de predecir.

Para formar competidores a nivel absoluto tiene que pasar tiempo y de momento, casi todos los deportistas de esta categoría acaban de realizar su último campeonato junior. Con constancia y trabajo, quién sabe.

**25. ¿Qué aspectos se podrían mejorar en el Taekwondo navarro para avanzar más rápido?**

Hasta hace muy poco, en los Campeonatos Navarros de Combate no había un nivel alto de participantes pero eso ha cambiado. Los clubes están volviendo a apostar por el combate y eso ayuda que haya más deportistas compitiendo, más rivalidad y eso hace que se vaya mejorando.

**26. Esta pregunta os la hago a todos los técnicos: vosotros que conocéis las ambas situaciones ¿Qué es más sencillo, ser alumno o maestro?**

Sencillo no es ni lo uno ni lo otro. No sabría qué elegir.

**27. Tú has tenido grandes maestros. ¿Aplicas lo aprendido en tus pupilos?**

Desde luego. De todos se aprende.

**28. ¿Qué tal se “vive” fuera del tatami?**

Ahora tengo una preocupación menos. Todo deportista de alto nivel tiene que saber vivir con una gran presión y eso a veces no es fácil.

**29. ¿Te ves de técnico en un futuro?**

Me gusta entrenar y como he dicho anteriormente es una gran recompensa ver que los deportistas que entrenas que sacan resultados y cumplen sus sueños.

**30. ¿Cuáles son tus objetivos a corto y medio plazo?**

No me planteo ningún objetivo. Hay que ir poco a poco y ya veremos qué es lo que pasa.

***Aitziber tiene claro que las prisas son malas consejeras y que el camino del éxito se transita paso a paso.***