

EN UNA FRASE

Estoy muy contento con lo que tengo. Trabajo con un gran equipo.

...desde mi primera clase me enseñaron el respeto por los demás, la disciplina, el trabajo en grupo, la eficacia y la eficiencia.

Siempre fui competidor, tanto en mi época de alumno como en la de entrenador.

Caí varias veces en cuartos a un paso del metal. Quizá, sea la espina que me quedó clavada.

Me considero un privilegiado ya que en la actualidad hago lo que más me gusta

... soy de los que piensa que no hay que dar excesiva importancia a los triunfos ni excesiva importancia a las derrotas

Cada día sigo aprendiendo e intentando afinar la metodología utilizada

ENTREVISTA

Cuando alguien lleva desde siempre dedicado a algo, disfruta con ello y lo convierte casi en pasión, lo podemos catalogar como un privilegiado. No hace falta, Francisco Javier García Lazo, Seleccionador Navarro Cadete, Junior y Sénior de Combate, no tiene reparos en confesar que ya se siente así.

1. ¿Cómo fueron tus inicios en el Taekwondo?

Con la ilusión de un niño de 9 años, enamorado del mundo de las Artes Marciales y las películas de la época (generalmente Bruce Lee). Abrieron un Club en el colegio de mi barrio (Orvina) y no tardé en apuntarme y probar.

De la mano de mis maestros Fernando Calero y Fermín Gómara fue calando esta magnífica disciplina que después de 26 años sigue renovándose año tras año.

2. ¿Por qué elegiste el Taekwondo?

Por la espectacularidad y belleza de sus técnicas.

3. ¿Qué tiene el Taekwondo que no tenga otro deporte de contacto?

La mayoría de las técnicas son de pierna y sólo están permitidas por encima de la cintura. Hay una amplia variedad de ellas en cuanto a giros, saltos, etc. Los brazos son utilizados para movimientos de defensa y bloqueo. Todo ello con muchísima velocidad y precisión.

4. Momento del Taekwondo en Navarra. ¿Cuál es el nivel en relación al resto del estado?

Siempre hemos sido y seguimos siendo una Federación modélica respecto al resto de España. El Taekwondo Navarro es sinónimo de seriedad y trabajo bien hecho. Fuimos pioneros en la Tecnificación Deportiva del Taekwondo.

Nuestro Centro de Tecnificación nos ofrece todas las necesidades que podemos tener y constituye un referente para el resto de equipos. Desde los clubes se trabaja con muchas ganas e ilusión. Además, la participación en competiciones regionales ha subido mucho y la competitividad va a más.

5. ¿Le falta algo en la actualidad?

Estoy muy contento con lo que tengo. Trabajo con un gran equipo. Los chavales van asimilando nuestra filosofía y método de trabajo a la vez que crecen como deportistas.

6. ¿Cómo vives los prejuicios que existen alrededor de los que os dedicáis a las artes marciales?

Con un cierto grado de escepticismo y sorpresa, ya que desde mi primera clase me enseñaron el respeto por los demás, la disciplina, el trabajo en grupo, la eficacia y la eficiencia.

7. ¿Cómo llegaste a la competición?

Siempre fui competidor, tanto en mi época de alumno como en la de entrenador. La competición te da la oportunidad de poder plasmar tu trabajo a nivel de deportista y entrenador. Además, te enseña a superar obstáculos y crecer como deportista y persona.

8. ¿Obtuviste buenos resultados en tu etapa de competidor?

Fui seleccionado en todas las categorías desde la cadete hasta la absoluta, teniendo que lidiar con grandes competidores de la época, pero nunca obtuve el premio deseado. Caí varias veces en cuartos a un paso del metal, mis compañeros de equipo siempre me decían que no entendían porque no sacaba medalla. Quizá, sea la espina que me quedó clavada.

9. ¿Es necesario competir para practicar esta disciplina o tiene una vertiente meramente deportiva?

El Taekwondo ofrece un amplio abanico de posibilidades. El modelo de competición convierte esta disciplina en deporte, pero existen practicantes en los gimnasios de 40, 50 y 60 años, así como niños de 3, 4 y 5 años.

El Taekwondo es una actividad que posee excelentes herramientas para trabajar la coordinación, equilibrio, psicomotricidad y flexibilidad, pasándolo genial y trabajando en grupo.

10. Estás al frente del programa Centro de Tecnificación de Taekwondo en colaboración con el Instituto Navarro de Deporte ¿En qué consiste esto?

Consiste en llevar a cabo y cumplir el programa y directrices que nos marca el Instituto. Para desarrollarlo cuento con un equipo de técnicos como Aitziber los Arcos, que trabaja desde la base con el grupo de infantiles y me ayuda muy activamente con el grupo de adultos. También tengo a Xabier Asían, que es nuestro preparador físico, quien hace una labor encomiable.

Trabajamos muy activamente en colaboración con el CEIMD (Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte) de cara a realizar las pruebas médicas de control y test físicos que necesitan nuestros deportistas.

Todo esto, por supuesto, con su permanente planificación y estructuración deportiva en base a los objetivos que proponemos cada temporada.

Para asegurarnos el cumplimiento del programa hemos diseñado una normativa interna para nuestros deportistas, la cual cumplen estrictamente y les da la opción de comprometerse en mayor o menor medida, integrándose en diferentes grupos de trabajo.

11. ¿Cuántos deportistas tienes a tu cargo y con qué metas?

En la actualidad contamos con siete deportistas dentro del programa de Tecnificación, otros trece dentro del grupo de selección y quince en el grupo de infantiles. Cada uno de ellos con metas y objetivos de acorde a su nivel y experiencia.

12. ¿Cómo decidiste convertirte en técnico?

Es algo que tenía muy claro después de dejar de competir. Creo que es algo que, más o menos, todos llevamos dentro, pero por diversas circunstancias de la vida sólo unos pocos pueden llegar a desarrollarlo (trabajo, familia, etc.).

Me considero un privilegiado ya que en la actualidad hago lo que más me gusta y doy las gracias a mi Presidente y miembros de la Junta Directiva de

la Federación Navarra de Taekwondo por depositar su confianza en mí para sacar adelante este proyecto.

13. ¿Qué pasos hay que dar para ser entrenador?

Primeramente hay que realizar los cursos pertinentes cumpliendo todos los requisitos. Pero, sobre todo, tener muchas ganas y dedicación. Hay que ser consciente de que vas a meter muchas horas con los deportistas, dejando de lado familia, amigos etc. En ocasiones, puedes hacer un trabajo fabuloso y luego salirte un resultado pésimo. Afortunadamente la relación “buen trabajo” – “resultados” está estrechamente ligada, pero siempre hay factores externos que pueden desequilibrar la balanza.

14. Tú que conoces ambos lados de la mesa, ¿Qué se lleva peor, ser técnico o alumno?

En cuanto al nerviosismo competitivo estoy seguro que el deportista está más nervioso que yo por múltiples factores. Intento transmitirle la máxima confianza y seguridad para que afronte su combate con garantías.

Por otro lado, el técnico tiene que estar pendiente de todo lo que ocurre dentro y fuera del tapiz para dar a sus competidores la información más clara y concisa.

Son dos estados de ánimo diferentes, pero a la vez los dos van afrontando la competición unidos por un mismo objetivo.

15. ¿Cuáles son tus próximos objetivos?

Me gusta ir paso a paso y siendo realista. Estoy muy ilusionado con el equipo cadete.

Hay un grupo de deportistas que viene haciéndolo genial y esperando que llegue su momento. A finales de Mayo disputaremos el Campeonato de España Cadete y a primeros de Junio iremos al Campeonato de España Sub.21.

Nuestros deportistas tecnificados se encuentran en esta categoría. El año pasado conseguimos meter una deportista en la selección española Sub.21, participando en el Primer Campeonato de Europa de la categoría. Este año también hay Campeonato de Europa y me gustaría volver a ver un navarro en la selección española.

16. Tú eres entrenador Nacional y Técnico Deportivo Nivel 2. ¿Qué es N2?

Actualmente los cursos de técnico deportivo están regulados y estructurados por los gobiernos de las diferentes comunidades a través del Ministerio de Educación y Ciencia.

Esto supone un cambio importantísimo en cuanto a la regulación de los títulos por parte de las diferentes Federaciones deportivas y a la formación de los técnicos.

17. ¿Cómo es el luchador navarro, tiene rasgos distintivos?

El perfil del luchador navarro es muy característico. En la mayoría de los casos nobles, fríos y calculadores. Cada territorial tiene su propio sello y estilo.

18. ¿Qué tiene que tener, a tu juicio, un buen luchador de Taekwondo?

Primero, las capacidades físicas: velocidad, potencia y flexibilidad.

Segundo, poseer una buena coordinación para combinar las tres capacidades físicas a la vez.

Y tercero, tener una alta capacidad cognitiva que me haga procesar toda la información que perciben mis sentidos en el momento del combate para que pueda aplicar todas las capacidades anteriormente dichas.

Estas tres condiciones son muy difíciles de desarrollar en una misma persona, de ahí que el Taekwondo tenga ese componente artístico.

19. Hace años éramos una potencia de primera fila en esta arte. ¿Crees que tenemos mimbres para volver a confeccionar un gran cesto?

Sí lo creo y estoy convencido. Yo fui componente de aquella selección, años 88-93. Se logró acumular dos o tres generaciones seguidas de excelentes competidores en la selección absoluta.

Hablo de [Sonia Álvarez](#), [Juana Usurbil](#), [Idoia Jiménez](#), [M^a Ángeles Jiménez](#), [Kike Mendaza](#), [José Félix Lacalle](#), [Mikel Arrondo](#), [José García](#). Se les unieron otros deportistas más jóvenes como [Edurne Berrio](#), [M^a José Jiménez](#), [Ángel Navas](#), [Ainhoa Pérez](#), [Elena García](#). Y además en el CAR de Sant Cugat entrenaba otro navarro llamado [Gabriel Esparza](#).

En la actualidad tenemos una buena generación de deportistas Junior que ya han sacado resultados en categoría Sub.21.

Hay una excelente base de cadetes que ya lo están haciendo bien en categoría Junior. Tenemos que trabajar muy bien, ser muy finos y educar a los chavales para que sigan entrenando y evolucionando como competidores y como deportistas.

Éste es el camino para que dentro de varios años coincidan todos en el mismo grupo y podamos tener un equipo absoluto de primera fila.

20. En el campeonato de España Junior tus pupilos consiguieron un oro, dos platas y otros dos bronces; al competidor le vemos exteriorizar su alegría cuando gana pero, ¿Qué siente el técnico? ¿Cómo vive el triunfo?

Cada persona la manifiesta de manera diferente, unos dan botes de alegría y otros van como si nada. Personalmente en mi caso la alegría va más por dentro, saboreando la victoria desde el interior, felicito al campeón y cuando acaba todo me gusta hablar y reflexionar con él. También soy de los que piensa que no hay que dar excesiva importancia a los triunfos ni excesiva importancia a las derrotas, puesto que lo más importante es sacar conclusiones para seguir mejorando.

21. ¿Cómo fueron tus comienzos como entrenador?

Llegué a la selección en el 2003 después de trabajar con éxito en el Club Koryo. Llegué de la mano del anterior técnico John Wright con el que trabajé tres años aprendiendo muchísimo.

Durante todo este tiempo he procurado relacionarme y rodearme de la mayoría de grandes técnicos que hay por las diferentes territoriales intercambiando impresiones y acumulando experiencia. Cada día sigo aprendiendo e intentando afinar la metodología utilizada. Como he dicho antes, hoy en día dirijo un grupo de técnicos, los cuales trabajamos en equipo y con una finalidad muy concreta: sacar lo mejor de cada uno de nuestros deportistas

22. ¿Eres duro con tus pupilos?

No especialmente. Soy más bien metódico y exigente con ciertas dosis de cooperante y democrático.

23. ¿Se le presenta bien el futuro al Taekwondo Navarro?

Seguro que sí. Los cimientos son buenos y la estructura muy sólida. Únicamente hay que cuidarla y tener paciencia.

Suponemos que con un equipo de arquitectos tan entregado, el edificio dispondrá de grandes vistas.

EN DOS PALABRAS

PREGUNTAS	RESPUESTAS.
Una ciudad para vivir	Pamplona
Un lugar de vacaciones	Costa del Cabo de Gata
Un lugar de Navarra	Tierra Estella
Un medio de transporte.	Bicicleta
Un coche	Deportivo
Un color.	Rojo
Una bebida.	Un buen vino Navarro
Una comida.	Paella
Una película.	Million Dollar Baby
Una actriz.	Nicole Kidman
Un actor.	Clint Eastwood
Una música.	Rock
Un solista masculino	Sergio Dalma
Un solista femenino.	Amaia Montero
Un grupo.	U2
Un libro	La sombra del viento
Un escritor.	Carlos Ruiz Zafón
Un pasatiempo	Mus
Una prenda.	Vaqueros
Un deporte que no sea el tuyo.	Motociclismo
Un deportista masculino.	Valentino Rossi
Un deportista femenino.	Aitziber los Arcos
Un defecto personal.	Precavido
Una virtud en una mujer.	Fuerza interior
Una virtud en un hombre.	Humildad
Un nombre de mujer.	Nerea
Un nombre de hombre.	Javier
Un hecho deportivo.	La medalla olímpica de Gabriel Esparza
Un hecho histórico.	Barcelona 92
Un sueño deportivo.	Entrenar un campeón del mundo
Un sueño personal.	Hacer lo que mas me gusta y vivir de ello