

Como muchos otros se inició en las artes marciales influenciado por las películas de acción. Esto le dejó a la orilla del mar del taekwondo y, tras una larga travesía llena de triunfos, su perseverancia y buen hacer le ha llevado a capitanear la Flota Navarra de la modalidad de técnica. Hoy su trabajo se ve recompensado por la concesión – hace escasas fechas- del Premio Nacional, Mención de Honor como Técnico en el año 2009.

Es Jesús García Artola, Seleccionador Navarro de Técnica de Adultos.

“Cuando un competidor te da todo lo que tiene no le puedes pedir más y mis competidores lo dan todo en cada entrenamiento y en cada competición”.

“La motivación y la seguridad en ti mismo pueden marcar la diferencia”.

“Navarra tiene grandes maestros de técnica y desde los clubs se trabaja mucho y muy bien”.

“Nunca debes de entrenar por sistema, sino por lo que sientas y veas”.

1. ¿Cómo empezaste en este deporte?

Influenciado por las películas de artes marciales. En el año 1980 empecé a practicarlo en el gimnasio Lee de San Juan con un amigo.

2. ¿Cómo fue lo de dedicarte a la técnica?

Una vez que dejé la competición de combates, un grupo de chicas del gimnasio Chantrea, me demandó que les entrenara para la competición de técnica. Los dos primeros años solo les entrené a ellas y el tercero probé yo.

Siempre he llevado conmigo la vena competitiva y cuando eres mayor para participar en combate, la técnica es una buena alternativa para seguir inmerso en la competición.

3. ¿Por qué la prefieres al combate?

Cada edad tiene su etapa y la de combates yo ya la terminé. A mi edad, me veo mas haciendo técnica y disfrutando de esa competición que haciendo combate.

4. Análisis del Taekwondo en Navarra.

A nivel de técnica, que es lo que yo más conozco, vamos en ascenso. En el año 2009, conseguir una campeona del mundo, dos subcampeones y un 6º puesto en un mundial y “colocar” 5 competidores en la selección Española creo que lo dice todo. Nuestra comunidad es la que mejores resultados ha obtenido respecto a todas las demás territoriales españolas que fueron al mundial.

5. ¿Cuáles son los puntos en que se debería incidir para mejorar?

Lo ideal sería equipararnos con los de combate, entrenar 5 días a la semana en el centro de alto rendimiento, con un preparador físico y tener mayor presupuesto económico que el que disponemos para poder hacer más competiciones y concentraciones.

6. ¿Desde cuándo eres seleccionador navarro de técnica de adultos?

Desde el año 2000 hasta principios del 2005 y desde finales del 2006 hasta ahora.

7. ¿Cuántos atletas tienes a tu cargo?

Unos 20 competidores aproximadamente

8. ¿Qué es necesario que tenga un taekwondista para alcanzar un buen nivel en técnica?

Disciplina, perseverancia, ilusión y tener las ideas muy claras de donde quiere llegar.

9. M^a Ángeles, Maribel, tú mismo. ¿tenemos deportistas capaces de cogerlos el testigo?

Si, por supuesto y con mejor preparación que nosotros.

10. Esta pregunta os la hago a todos los técnicos: vosotros que conocéis los “dos lados de la mesa”. ¿Qué es más sencillo, ser alumno o maestro?

Evidentemente y sin ninguna duda alumno.

11. ¿Cuál es tu “método” como técnico? ¿qué aspectos son los que tú consideras más importantes a la hora de preparar una competición?

Trabajo con competidores de elite que ya vienen curtidos de sus gimnasios y con métodos personales de sus maestros. Intento que cada temporada haya variaciones y sistemas nuevos que puedan enriquecer a estos contendientes.

Hemos trabajado con psicólogo, con artes escénicas, preparador físico, grabaciones, etc.

Hoy en día en los competidores de elite a nivel técnico hay muy pocas diferencias, la motivación y la seguridad en ti mismo puede marcar la diferencia.

12. ¿Cómo se vive una competición fuera del tatami viendo a tus pupilos?

Con muchísimos nervios.

13. Tú compites todavía, por ejemplo el año pasado en Portimao (Portugal) fuiste medalla de bronce en el europeo junto a Maribel Alonso ¿Cómo viviste ese momento?

Con gran ilusión, era la primera medalla para mí en un campeonato de Europa.

14. Supongo que en esta modalidad por parejas la compenetración es fundamental. ¿Cómo se entrena esto?

A base de muchas repeticiones, unas veces tu compañero esta más lento y tienes que acoplarte a él y otras veces está más explosivo y debes seguirle. La compenetración es una cosa que se adquiere con el tiempo y con las horas de entrenamiento. Nunca debes de entrenar por sistema, sino por lo que sientas y veas.

La presión en las altas competiciones hace que se modifique la velocidad del gesto y hay que estar muy atento para sincronizar esos movimientos.

15. ¿Tenéis algún truco a la hora de sincronizar los movimientos, de empezar a hacerlos?

En primer lugar, diseñamos de donde y como queremos que salga el gesto. Buscamos las referencias en relación a nosotros mismos, estudiamos por donde debe pasar y a dónde va a llegar.

Miramos los ángulos de los hombros, codos, muñecas y rodillas, buscando referencias de todos ellos. Primero lo hace uno y el otro le corrige lo ya establecido y viceversa.

El espejo también hace su papel.

16. ¿El hecho de que tu mujer sea tu pareja en la competición os ayuda?

Hay veces que si y otras que no.

17. ¿Os lleváis el trabajo a casa o desconectáis?

Evidentemente nos lo llevamos a casa. Con más tranquilidad comentamos grabaciones, errores, lo que debemos mejorar y reforzamos entrenamientos.

18. También estuvisteis en el Mundial de Egipto. ¿Cómo es un mundial de Taekwondo por dentro?

Es algo impresionante, hay que estar allí y vivirlo. Hay cosas que no se pueden explicar, son para sentir las

19. Aquí también se alcanzaron grandes resultados. ¿Por qué Navarra tiene tantos campeones en esta disciplina?

Porque Navarra tiene grandes maestros de técnica y desde los clubs se trabaja mucho y muy bien.

20. En el caso de la técnica la longevidad en activo es mayor que en el combate. ¿Hasta cuándo te ves en activo?

Hay dos formas para competir: una para divertirse (hasta que el cuerpo me aguante) y otra para conseguir resultados (me quedan unos 5 años en la alta competición)

21. El Taekwondo de combate es olímpico, ¿Por qué crees que la técnica no?

Porque de momento no se le apoya con la suficiente fuerza.

22. Has recibido el Premio Nacional: Mención de Honor como Técnico en el 2009. ¿Qué ha supuesto para ti este galardón?

Muchísima sorpresa, porque no me lo esperaba.

23. ¿Piensas que, a partir de aquí, el nivel de exigencia va a ser mayor?

Cuando un competidor te da todo lo que tiene no le puedes pedir más y mis competidores lo dan todo en cada entrenamiento y en cada competición.

24. ¿Cuáles son tus próximos objetivos? Como competidor y como seleccionador

Como competidor ganar el Campeonato de España y como seleccionador, conseguir el mayor número posible de medallas de oro, ya que solo éstas valen para acudir al mundial.

El año pasado fueron 5 competidores al mundial y este año me gustaría que fuera alguno más