

[Portada](#) > [Deportes](#) > [Más deportes](#) > [Noticia](#)

ELENA GARRIDO LÁZARO | TIRADORA DE LONGBOW

## "El tiro con arco ayuda a relajarte y a evadirte de los problemas"

**- Elena Garrido logró en Nueva York el Campeonato del Mundo IBO tras diez años tirando con arco y, aunque sabe que es un deporte con poca repercusión mediática, lo recomienda para aliviar las tensiones**

ASIER GIL . PAMPLONA Lunes, 28 de septiembre de 2009 - 04:00 h.

**La mallorquina Elena Garrido Lázaro, afincada en Marcilla desde hace 14 años, sabe que el tiro con arco es de esos deportes que pasan muy desapercibidos, pero sigue acertando dianas para cosechar más triunfos y conseguir que haya más aficionados y practicantes que cojan el arco. Su última victoria, el Campeonato del Mundo IBO celebrado en Nueva York, no es fácil de igualar.**

Tras varias participaciones, por fin se alzó con la victoria en el Campeonato del Mundo IBO.

Había participado en varias ocasiones e incluso había logrado un tercer y un segundo puesto. Admito que los primeros años fui un poco a ver cómo era, sin tener muy claro hasta dónde podía llegar. Sin embargo, después me concienció de que podía hacerlo bien y por fin este año logré la victoria, y eso que, al no haber tiradoras de arco recto, tuve que participar con arqueras de una categoría superior, que tenían ventaja al tener un mejor arco.

¿Cuándo y por qué comenzó a tirar con arco?

A los 27 años y de una forma un poco curiosa. Mi marido jugaba en esa época a fútbol pero se había lesionado y fuimos a ver un partido de su equipo a Tafalla. Cerca del campo, vi a un chico tirando con arco, me animé a probar y me gustó. A partir de ahí, me apunté en la Federación Navarra de Tiro con Arco y comencé a entrenar.

¿Practica mucho a la semana?

Dos días, dos horas cada uno de ellos. Hay tiradores que entrenan mucho más, pero hay personas, como me pasa a mí, que se bloquean si le dedican mucho tiempo, así que yo he encontrado mi entrenamiento óptimo, que es dos días a la semana. Además, en una hora puedes llegar a tirar hasta 150 flechas.

¿Hay que ser muy disciplinado en los entrenamientos?

Si te haces un *planning* de entrenamiento, tienes que seguirlo si quieres lograr el objetivo que te has propuesto. Me ha pasado ya unas cuantas veces tener que dejar a mis amigos de fiesta para ir a entrenar.

¿En qué piensa cuando dispara?

En nada, hay que tener la mente en blanco. Fíjate que nosotros no tiramos a dianas, sino a animales, y que, según dónde les des, tienes más puntuación; pues hay veces que, después de tirar, me preguntan qué animal era y no tengo ni idea.

¿Recomendaría este deporte?

Sí, porque te relaja mucho y te ayuda a evadirte de los problemas. Por ejemplo, recuerdo que a mi suegra le diagnosticaron un cáncer y en la familia estábamos muy tristes, pero cuando entrenaba y tiraba con arco, se me olvidaba todo, no pensaba en nada y durante ese tiempo no existían los problemas, aunque cuando terminabas, volvías a pensar en ellos.

¿Qué cualidades hacen falta para ser un buen arquero?

Creo que lo principal es poder poner la mente en blanco para concentrarse sólo en el tiro.

¿Cómo ve el tiro con arco en Navarra?

Hay un nivel muy alto. Tenemos a José Dúo, que ha sido cuarto en el Campeonato del Mundo de Aire Libre, y al propio presidente de la federación, José Luis Iriarte. Siempre andan en los primeros puestos. Además, en proporción al número de arqueros, hay muy buen nivel, ya que, aún siendo pocos, sacamos bastantes podios.

¿Algo para mejorar?

El mayor problema que veo es que la Federación Navarra da cursos, pero hay mucha gente que se cree que el arco es un juguete, y se lo compran a los hijos, que tras tirar cuatro flechas se cansan. Creo que es mejor apuntarse a un cursillo, que aprendan, que luego les asesoren sobre qué arco tienen que comprar y que lo hagan legalmente, con una licencia en la mano para que no les puedan quitar el arco, y en condiciones.

Navarra, en este caso, ¿es un buen sitio para aprender?

La verdad es que aquí no hace falta ni que te compres el arco, porque la federación te presta el material para tirar mientras estás aprendiendo, y luego los que imparten los cursillos te asesoran para ver qué arco es el que más te conviene.

¿Cómo se podría fomentar que el tiro con arco tuviera más adeptos?

Hay poca información, porque en los medios de comunicación no suelen salir estos deportes minoritarios, ya que el fútbol, el baloncesto y el balonmano lo copan todo. Pero arqueros en España hay muchos, y además yo creo que a la gente le

puede interesar porque es un deporte bonito. Sin embargo, parece que la prensa sólo quiere hablar de fútbol.

¿Hasta cuándo se ve tirando?

Hasta que me haga vieja. Aquí en España no me ha tocado tirar con ninguna arquera de más de 52 años, pero en Francia y en Estados Unidos he tirado con señoras de incluso 78 años. Y en hombres, igual; hay desde críos de cinco años hasta octogenarios. Aunque te vas haciendo mayor y tienes menos fuerza, vas cambiando de arco y puedes continuar.

Llega de Roma, del Campeonato del Mundo CITA, donde fue novena. ¿Fue con mucha ilusión?

Sí, porque el año pasado me quedé subcampeona de Europa en Cádiz, ya que el oro me lo ganó una italiana por tres puntos. Iba yo ganándole, pero en la última diana hice cinco y ella diez. Ahora iba a su casa y me había propuesto como meta ganarle.

¿Cuál fue la diana que más le alegró conseguir?

La última del Campeonato del Mundo IBO, en Nueva York. Las rivales me habían acortado 11 puntos y tan sólo quedaba una diana. Entonces, si las demás lograban un 11 y yo no puntuaba, me hubieran alcanzado y habríamos empatado. Además, el año anterior había perdido en la última diana y al final me quedé tercera, por lo que este año no quería que me pasara lo mismo. Pero saqué un 11, la máxima puntuación, y me quedé muy a gusto.



[»Visitar la tienda](#)



[GRUPO LA INFORMACIÓN](#)

[Conoce nuestro grupo](#) | [Empresas del Grupo](#) | [Sala de prensa](#) | [Contacta con nosotros](#) | [Apúntate a nuestro equipo](#)

[Diariodenavarra.es](#) | [Intendencias.com](#) | [Campusdenavarra.com](#) | [Campustrophy.com](#) | [Fiestasdesanfermin.com](#) | [RedAccion.com](#) | [Directa.tv](#) | [Navarrademedios.es](#) |

© Diario de Navarra