

## En el tiro con arco, el 70% de la influencia es la cabeza

La joven arquera malagueña disputa esta semana la Copa del Mundo de Medellín (Colombia) en categoría senior

A finales de este mes también participará en el Campeonato del Mundo cadete en Irlanda



### FICHA PERSONAL

**Nombre y dos apellidos:** Miriam Arenas Sánchez.

**Lugar y fecha de nacimiento:** 16/06/2006

**Palmarés:** Bronce individual y por equipos en el Campeonato de Europa de Tiro con Arco Compuesto, categoría cadete. Ha batido dos veces el récord de España cadete de tiro con arco compuesto.

**Club:** Arqueros de Málaga.

### EN CLAVE DEPORTIVA

**Años que lleva practicando el tiro con arco:** dos años y medio.

**¿Siempre con el mismo tipo de arco?** No, estuve seis meses tirando con arco recurvo, pero

desde el principio, quise pasarme al arco compuesto. Siempre me ha llamado más la atención, me ha parecido que hay que tener un estilo más perfeccionista y era más complejo.

**¿Cómo llegaste al tiro con arco?** Empezó porque mi hermano pequeño empezó a ir al campo de tiro y estuvo dos o tres años antes que yo y me dijeron que fuera un día a probar y me animé.

**¿Qué es lo que más te gusta de tu deporte?** Me gusta compartir con otros compañeros el entrenamiento y me ayuda, tanto si tengo un buen día como uno malo.

**¿Cuántos días entrenas a la semana?** Depende. Si tengo competición, el fin de semana lo tengo ocupado con ésta, entonces entreno dos días tirando y, si no tengo campeonato, a esos dos días, le añado el fin de semana. Y los días alternos (tres a la semana), hago físico, voy al gimnasio.

**¿Cómo es una semana de entrenamiento? ¿qué es lo que se trabaja?** La parte física la completaba con natación por un problemilla de espalda que tengo. En la parte de tirar, hay días que es sólo técnica a cinco metros, otros días se hacen tiradas para ver si en los puntos estoy más o menos estable, otras tardes hacemos eliminatorias,...

**Cuando no tiene que entrenar, ¿cómo es un día normal de Miriam en familia un fin de semana? Si entrena todos los fines de semana, ¿cómo es el día que no entrena?** No suele haber días sin entrenar, pero suelo salir con mis amigos o con mi familia.

**Para los que somos ignorantes, ¿casi todo es puntería en el tiro con arco?** No, yo sacaría un cero, si fuese así. Tiene mucha importancia la cabeza, diría que un 70% del tiro es este aspecto y es todo repetir y tener la cabeza en tu sitio.

Al tirador le afecta mucho cómo esté de cabeza, si tienes una situación de tensión ajena al tiro te deja fuera ese día, aquélla lo controla todo. Es muy difícil llegar a un punto en el que ni tú te presiones para mejorar, ni para hacerlo todo perfecto, porque si intentas hacerlo todo perfecto, no te sale. Y si intentas hacerlo bien sin pensarlo, tampoco te sale. También debes tener una técnica aprendida.

Para acceder a un campeonato o para pasar ronda, necesitas hacer una mínima como los nadadores y los atletas y, cuando vas bloqueado mentalmente, al final, es súper frustrante.

**Cuando hablas de cabeza, ¿es sólo concentración o hay otros factores?** No, no es sólo la concentración, tú puedes estar concentrado en querer hacer un récord, por ejemplo, pero esa fijación no te va a ayudar, es simplemente, tener un equilibrio, estar tranquila con lo que estás haciendo y disfrutándolo y muchas veces es muy complicado disfrutarlo en algunos momentos a un nivel competitivo alto.

**¿Cómo se consigue un récord de España individual, qué es lo que puntúa?** Hace poco batí el récord de España cadete individual por segunda vez y lo que puntúa es la diana, que está dividida por colores y cada uno te da unos puntos (5, 6, 7 y 8 es el rojo y 9 y 10, el amarillo). Generalmente, en todos los campeonatos se hace el día del clasificatorio dos tiradas de 36 flechas cada una, con una puntuación máxima de 360 en cada ronda (720, en total). El récord de España que batí está en 696 de 720 puntos. Se van marcando en las tablillas las flechas, si es 10 ó 9.

**¿Influye a la hora de sumar puntos el tiempo en el que se consiguen los aciertos?** No, vas disparando de 6 en 6 las flechas y tienes tres minutos (en torneos internacionales) para disparar las 6. En Málaga, hay cuatro minutos. Generalmente, te da tiempo a tirar, no te faltan segundos.

**¿Has participado en los Juegos Deportivos Municipales? ¿recuerdas cuántos años fueron?** Sí, pero en natación, y mis hermanos y yo hemos ganado medallas en estos juegos. Yo he estado nadando desde los 2 hasta los 15 años

**En casa, ¿practica alguien más tiro con arco?** Sí, mi padre y mi hermano mayor.

**¿Por qué te aficionaste a éste y no a otro deporte?** Cuando empecé en el tiro con arco todavía nadaba, pero en la natación no disfrutaba porque no veía resultados y mejora. Era frustrante porque me agotaba mucho y no era algo que me apasionara y que quisiera hacer siempre.

Cuando empecé en el tiro con arco, tampoco era algo que me maravillara, pero el año pasado, me quedé 4ª para ir a la "Gimnasiada" de Normandía (Francia), y me quedé con tantas ganas de viajar para ver cómo era el deporte fuera, que empecé a entrenar para conseguirlo. Ahí fue cuando vi que eso era lo que me gustaba y quería. Posteriormente, me clasifiqué para el europeo de Lilleshall (Gran Bretaña) y una vez que lo experimentas y viajas a un torneo internacional y ves a cientos de personas que hacen lo mismo y les gusta y hablan de lo mismo y saben tanto, que es una experiencia increíble.

**¿Cuál es el siguiente reto o campeonato internacional que preparas?** La Copa del Mundo senior de Colombia con la Selección Española absoluta, que ha comenzado este fin de semana y, en tres semanas, tengo el Campeonato del Mundo cadete en Irlanda. Al primero, van ocho arqueros con arco recurvo y dos, con compuesto.

**¿Qué expectativas llevas a ese campeonato en Colombia?** Hacer mi trabajo, estar en mis puntos y disfrutar porque en los torneos internacionales es muy difícil estar en mis puntos y que la cabeza no se me vaya. Soy pequeña todavía y la cabeza te juega malas pasadas como me pasó en el torneo de Inglaterra.

**Para la Copa del Mundo del 18 al 23 de junio en Medellín (Colombia), ¿cómo te has clasificado?** Fueron tres clasificatorios y compañeros míos del equipo cadete me decían que no iba a poder hacer la mínima para entrar en el equipo senior. En el primer clasificatorio, hice segunda, pero no conseguí la mínima ni el promedio de flechas y, en el segundo clasificatorio, algo cambió e hice marca personal y el récord de España. Desde ahí, empecé a subir y, entrenando, me puse más estable en los puntos y el tercer clasificatorio que ya era para la Copa del Mundo de Colombia y para los Juegos Europeos, como hice la mínima, me llevan a Colombia.

**¿En qué se diferencia la Copa del Mundo de un Mundial?** La Copa del Mundo es sólo en categoría senior y es un circuito de cuatro pruebas. Hay una final de esta competición, con los ocho mejores del mundo. Cada Copa tiene mucho prestigio por el nivel de los deportistas. Ya han sido la de Antalya (Turquía), Shanghai (China) y la última será la de París.

**En tu participación en el Campeonato de Europa cadete en Inglaterra, ¿te viniste con dos bronce?**  
**¿cómo fue tu experiencia?** Yo creía que no iba a conseguir nada, no era nada optimista y allí me cambió la mentalidad. Me quedé con ganas de haber hecho más, lo disfruté muchísimo y me di cuenta de que lo que quería era competir internacionalmente y conocer a toda esa gente que tira tan bien y de la que yo podía aprender tanto. Fue una experiencia que me cambió mucho mi manera de ver el deporte.

Fue mi primera final internacional e impresiona mucho que te pongan las cámaras delante. Estaba temblando. Lo mismo que ves por la tele en un campeonato internacional, te ves tú allí, con todos los equipos mirándote y el centro de atención eres tú y un mínimo fallo se te nota un montón.

**¿Fuiste el tirador/a español más laureado?** De compuesto fui la mejor, contando el recurvo fui la segunda.

**Allí en Inglaterra, ¿participaste en el sub 18?** Sí, que es cadete. El año que viene pasaría a junior.

**¿Quién es tu modelo deportivo en el tiro con arco?** Sara López, que es la actual número dos del mundo, tiene varios récords Guinness y es increíble cómo tira.

**Alguna manía o superstición que tengas en los campeonatos o cuando entrenas:** normalmente muevo el pie tres veces, como si estuviera limpiando el polvo, y le doy la vuelta a la flecha. Le hago un giro. Siempre tengo que llevar el mismo peinado.

**¿Tienes ya algún patrocinador?** Sí, por ahora sólo Clínica Rincón. Hay patrocinadores que se vuelcan más en los equipos que en el deportista individual y entonces es más complicado.

**Tu sueño deportivo:** ser la número uno del mundo y, si el arco compuesto fuera olímpico, ganar los juegos.

**¿El tiro con arco recurvo es olímpico?** Sí y el compuesto, que yo practico, lo están barajando para 2028.

**¿Cuáles son las potencias principales de tiro con arco?** Estados Unidos y China, en recurvo. En estos dos países, te puedes ganar la vida con este deporte.

**El Campo de Tiro Manuel Lloreda, ¿es el único que hay en Málaga capital?** Sí, hay 180 usuarios en este campo, tienen una escuela inter clubes y ahora se ha creado un grupo de mujeres de flechas rosas.

## SU FACETA PERSONAL

---

**¿Siempre has sido una persona aficionada al deporte, por ti misma o por tus padres?** Sí siempre fui una niña aficionada al deporte y solía ser por ambos lados, tanto por mí como por las aficiones de mis padres al deporte.

**¿Qué otros deportes te gustan?** Natación, por los años que he estado desde pequeña y salgo a correr con mi padre. ¿Eres de algún equipo en particular? Del Madrid, aunque sólo veo los partidos de la Selección.

**¿Tienes hermano/as?** Sí, dos, yo soy la de en medio.

**Colegio/instituto en el que estudia:** empecé en el Madre Asunción, un colegio católico muy pequeño y, como no tiene Bachillerato, cuando acabé, me fui a maristas.

**¿Qué aficiones tienes?** Me gusta leer, los cubos de Rubik y la música.

**Tu grupo favorito de música. ¿De qué estilo es?** Me gusta el flamenco y el reggaetón; de grupos, El Barrio, y como solista, Michael Jackson.

**Su canción favorita, ¿de qué grupo es?** “Quiéreme”, de El Barrio.

**Comida favorita:** los fideos de mi abuela.

**Una meta como persona o por alguna afición que tengas:** ser más tranquila con todo, gestionar mejor las cosas y poder ayudar a cualquier persona que pase por mi vida.

**¿Qué quieres ser de mayor?** Profesional de la salud: fisioterapeuta o médico.

**Un modelo en la vida** (puede no ser deportista: escritor, médico, investigador, político, personaje histórico...): Mi madre.

**Firma entrevista:** Antonio Sepúlveda