



Los Secretos de la arquería ...

NAA Archery Center vs BEITER

Beiter

Centros de Arquería

En estas 4 páginas vamos a visitar 2 Centros de arquería bien distintos, pero muy complementarios. En la versión USA de Archery Focus, nuestro amigo y Editor, Steve Ruis visitó el Centro de tiro con arco de la NAA, el ARCO Archery Center de Chula Vista, California, al sur de San Diego y justo a l espalda de la frontera Mexicana. Dado que el artículo se encontraba muy orientado a los "made in USA", y dado que he tenido la oportunidad de entrenar y visitar este lujo en un par de ocasiones, he creído más conveniente hacer un resumen de la visita de Steve y presentarles el Centro de la familia BEITER, el Iris & Werner Archery Center.



días en este Centro olímpico, y fue recibido por los 2 entrenadores de arco que trabajan en el mismo, Don Tucci y M.J. Rogers. Ambos son entrenadores del nivel IV de la NAA. Su labor es dirigir las actividades de tiro con arco en este Centro Olímpico. En esta enorme extensión (de unos 3 km. de largo

ARCO Olympic Achery Center

Steve quiso conocer el trabajo que realiza la NAA (Federación Americana de tiro con arco) en su centro Olímpico de Chula Vista. Estas instalaciones han sido cedidas por la petrolera ARCO al Comité Olímpico USA y éste les ha cedido el suelo a las diferentes Federaciones de deportes Olímpicos en USA. El arco fue uno de los afortunados y la empresa líder mundial en flechas y sponsor de la NAA, EASTON USA construyó un campo de 110 m de largo por 200 m de ancho, con una caseta para el material y una casa para la oficina del entrenador, para el taller y una pequeña sala de reuniones. El Campo es verdaderamente impresionante. Con unas vistas hacia un lago (orientado a la práctica del piragüismo y el remo), y con el desierto al otro lado, con la frontera de México a las espaldas, este campo es el más "relajante" y amplio que jamás conocí. Steve pasó unos 3



por 2 de ancho) dedicada al deporte, se pueden encontrar una residencia con capacidad de 400 residentes, unos edificios centrales dedicados al comedor, restaurante, cafetería, sala de reuniones y sala de recreo. Con otros edificios dedicados al centro médico, gimnasio, almacenes del material deportivo, etc... en la entrada, un gran monumento y un edificio que acoge al Centro de Visitantes, con tienda de recuerdos y artículos deportivos y desde el cual se divisa todo el Macro Centro deportivo (se encuentra en un alto). Existen instalaciones para el atletismo (2 pistas de tartán), un pabellón de gimnasia, varios campo de Fútbol (Europeo) y Hockey sobre hierba... y por supuesto, nuestro campo de arco.

Steve se puso en manos de los técnicos, los cuales se brindaron a asistirle en todas las dudas y cuestiones que se le ocurriese. Ofrecieron ayuda en la técnica del tiro, llegando a enseñarle a tirar con un arco recurvo (ya que Steve es un arquero de poleas), trabajaron la actitud mental positiva. Steve aprendió a realizar un calentamiento standard y unos ejercicios específicos para prevenir lesiones. Tuvo acceso al Gimnasio y pudo comprobar (al igual que cuando





estuve allí) la manera de trabajar de los 3 monitores de pesas que se localizan en esta instalación. Hay la posibilidad de que te diseñen un plan de pesas específico y adaptado a tu nivel o estado físico y orientado a tu deporte (no olvidemos que asisten infinidad de deportistas de modalidades y deportes diferentes y de numero-

sas nacionalidades). Con unas fichas y con unos planes tipo guardados en el ordenador, se adapta el mejor de ellos a tus características y ya tienes tu Plan de pesas. A la tarde, entrevista con el psicólogo del Centro. Existe un enorme intercambio de información entre cada profesional del centro y los "concentrados". Steve se encontraba "animadísimo", y realmente tuvo que frenarse en más de una ocasión ya que no veis el fin a cada nueva actividad que probaba.

Por las noches, Steve y los entrenadores, junto a otros arqueros del



centro amenizaban las noches (estás perdido en tierra de nadie, y con difícil acceso a la civilización si no tienes un vehículo) con amenas charlas e intercambio de impresiones sobre el día. Aquí salían a la mesa en sinfín de temas interesantes.

En el centro se utiliza el vídeo para comprobar el gesto y partes del tiro de cada arquero y unas plataformas de fuerzas en la línea de tiro utilizadas por los arqueros del equipo olímpico USA para su preparación hacia Sydney 2000. La posibilidad de filmarse y verse justo detrás de la línea de tiro es una enorme ayuda para el arquero aplicado.

Los 20 mejores arqueros del ranking USA de la NAA tiene la posibilidad de usar estas facilidades sin coste alguno. Los demás deben pagar unos 350 US \$ por los 4 días. Existen diferentes tipos

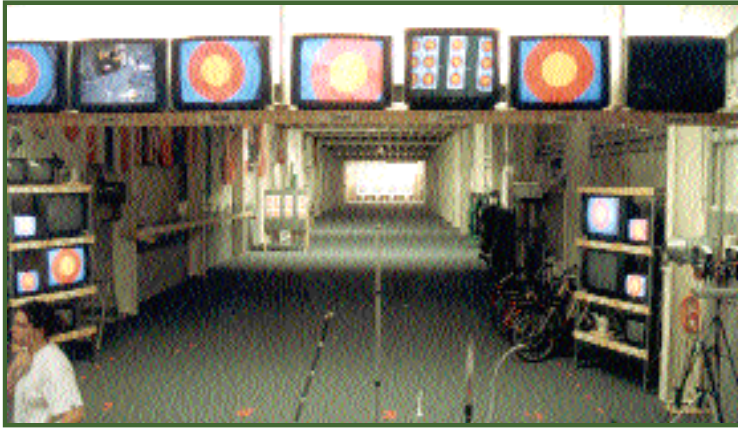
de campos de concentración con precios variados. Si se encuentra interesado, consulte la Web de la NAA www.usarchery.org. En ella encontrará toda la información necesaria sobre el centro.

El Centro Iris & Werner BEITER

Este centro es un "capricho" del ingeniero enamorado del arco, Werner Beiter. Este industrial dedicado a la industria de la medicina (fabrica piezas de cirugía y prótesis de plástico) ha orientado su "interés" y su "genio" hacia su gran pasión, el tiro con arco y los arqueros. Con una típica mentalidad alemana, PRECISIÓN, EXACTITUD y mucha CALIDAD ha buscado mejorar cada parte del tiro con arco que ha desarrollado. Sus gama de productos van desde los prestigiosos culatines IN, OUT o IN-OUT para todos los tubos existentes del mercado (con un único molde por cada tipo de culatín, con lo que se asegura que todos son iguales entre sí), sus estabilizadores de barras de tubos denominado CENTRALIZER y disponible en diferentes colores. Los complementa con el clicker, el botón de presión (el mejor y más caro del mercado), sus



scopes y accesorios para el mismo, los colimadores para los visores en colores y formas variadas, la máquina del forrado y algunas más. Pues bien, hace 4 años finalizó su gran Sala o nave de tiro con arco. Un edificio que colindando a su empresa médica, presenta 2 pisos. El de abajo, una sala de 90 m de largo y unos 12 de ancho, con la altura suficiente para disparar a 70 metros sin el menor problema, con unas gradas detrás de la línea de tiro y un montón incontable de cables, cámaras de video y televisiones por todo el recinto que permiten observar los impactos en las dianas, al arquero desde todos los ángulos y manejarlo todo desde su centro de control (las cámaras son móviles con mandos a distancia. En el piso de arriba nos encontramos con una sala de reuniones, taller de reparación del material, una zona de tiro para iniciación y pruebas con dianas de 18 a 30 m. Ahora visto y presentado el centro, veamos lo que puede hacerse en él y el por qué el 80 % de los arqueros de elite mundial pasan al menos una vez al año por su "casa". Werner Beiter es un apasionado del tiro con arco, y disfruta trabajando con buenos arqueros. Siempre procura sacar el máximo rendimiento de cada visitante. Al llegar, después de las presentaciones y charlas amistosas, revisa meticulosamente el material de tiro. Toma las flechas y las chequea con una máquina de enorme precisión que mide el "spine" dinámico (la dureza de la flecha en cada uno de los ejes. La máquina empuja la flecha flexándola y al girar, mide su la fuerza es igual en cada eje. Una vez seleccionadas las flechas de "más" duras a las "menos" duras (flechas enumeradas del 1 al 12 o más), el arquero le corresponde decir y descubrir cuál de ellas le va mejor. Determinada que la flechas de una determinada dureza son las que mejor le agrupan,



Werner anota esto en el "cuaderno" para guardarlo en el archivo individual de cada arquero que invita. Después sigue el determinar el correcto vuelo de la flecha, y se prueban diferentes combinaciones de botones (durezas) y muelles. No se pueden imaginar la cantidad de muelles y piezas diferentes que pueden combinarse. Cuando la flecha vuela como una vela, y esto es muy fácil de ver en el Centro Beiter (una iluminación especial, posición elevada en la grada posterior y una gran pantalla blanca detrás de la diana y hasta el techo) se pasa a realizar una serie de controles. No es de extrañar que cada asistente se sorprenda de las puntuaciones que puede llegar a hacer. (" de las 3 mejores marcas de mi vida a 70 m las hice allí y mi actual récord en el Centro es de 334 puntos, pero estoy lejos de los 342 de Frangilli). En la jornada que sigue, pasamos a la filmación con cámara digital de alta velocidad. En esta filmación es posible ver cómo sale la cuerda de los dedos, cómo pasa la pluma por el reposaflechas, si algo roza o se distorsiona en la salida de la flecha, etc... Instantáneamente uno puede ver cada gesto a una "cámara lenta" sencilla y la más precisa que jamás he visto. Uno de los detalles más interesantes de observar es el momento en el que abandona la flecha su encaje en la cuerda, determinar si la flecha se encuentra flexada o recta. Con este método es posible determinar si hay que trabajar más sobre el físel.

Si unimos esto a las innumerables pruebas que pueden hacerse con los estabilizadores y las diferentes combinaciones. Beiter asesora y comparte en todo momento su gran experiencia y enorme sabiduría. Visitar su centro es una suerte. Estar junto a él cuando trabaja, un privilegio. Disfrutar de su amistad, un orgullo y ver ese amor que ofrece al arco, una meta.

¡Hasta otra ocasión!

