

ENCONTRANDO TU TIRO

por don rabska

Hay muchas maneras de acertar en el 10

¿Cómo es tu tiro y en que estás poniendo atención cuando lo realizas?. En nuestra constante búsqueda del “tiro perfecto” encontramos que hay más de una manera de acertar con regularidad el centro. El ser consistente y tener una buena regularidad requiere una técnica estable y una buena atención en lo que hacemos y pensamos, unido a una correcta sensación de su forma personal de tirar. Todas de las variables que vamos a estudiar se basan en un tiro rápido (poco tiempo), en donde la cuerda contacta con la barbilla no más de 3 segundos. Pero encontrar y mantener la sensación que nos permite acertar el centro con seguridad no es tarea fácil. Por consiguiente, necesitará realizar algunos pequeños experimentos que le ayudarán a estar en “contacto” con su cuerpo para encontrar exáctamente cómo es su tiro bueno. Cada arquero es diferente, por lo que “una única manera” de hacer el tiro no podrá ajustarse a todos los arqueros. No hay

magia en tirar bien, solo un trabajo duro y un montón de paciencia y práctica... y aun así, muchas veces no es suficiente.

Ser un buen arquero es parecido a ser un gran músico. Tienes que “sentir” la música que estas tocando para hacerlo bien, y por tanto debes “sentir” tu tiro para hacerlos bien y con precisión. El tiro con debe ser más fácil que tocar la guitarra o el violín. Solo hay una cuerda en el instrumento.. el arco. Esto me hace recordar que un buen tiro siempre “suena” bien y hace sonar bien al arco. He trabajado muchas veces con alumnos arqueros sin mirar a dónde clavaban sus flechas y atendiendo sólo al sonido de cada disparo. El arco produce un sonido bien diferente cuando se realiza un tiro “guay” a cuando este ha sido un poco “cazado” o “lento”. OK, volvamos a lo que estabamos exponiendo.

“Ser un gran arquero es parecido a ser un buen músico, debes sentir la música para tocar bien el instrumento. Si no sientes y vives el tiro, tirar bien es muy difícil”

Esto me hace recordar que un buen tiro siempre “suena” bien y hace sonar

bien al arco. He trabajado muchas veces con alumnos arqueros sin mirar a dónde clavaban sus flechas y atendiendo sólo al sonido de cada disparo. El arco produce un sonido bien diferente cuando se realiza un tiro “guay” a cuando este ha sido un poco “cazado” o “lento”. OK, volvamos a lo que estabamos exponiendo.

Werner Beiter. Technische Kunststoffteile
Daimlerstraße 18, D-78083 Dauchingen

Info@WernerBeiter.com

Tel. (+49) 0 77 20 / 85 68 60

Fax (+49) 0 77 20 / 42 38



www.WernerBeiter.com

Primero, no tenga ningún miedo a experimentar un poco cosas diferentes a las habituales. Es la manera más rápida y segura de aprender. Seguidamente expondré algunas técnicas y ejercicios que recomiendo probar. Estos ejercicios deberían ayudarle a encontrar una sensación básica o "standard", la habitual suya en un buen tiro. Si habla con arqueros de élite y les pregunta sobre qué están atentos cuando realizan un tiro, prepárese a una infinidad de respuestas. Es lo mismo que preguntarle a un violinista experimentado cómo tocar el violín. Traducir y trasladar las sensaciones propioceptivas y subjetivas en palabras claras y entendibles no es tarea fácil. Podrá encontrar que estos arqueros experimentados y de gran precisión coincidan mucho entre ellos en lo que están intentando en explicarle ante su pregunta, aunque cada uno lo explique de manera diferente. Para realizar un "buen"

"Cada arquero es diferente, por lo que no una forma de tirar le vale a todo el mundo."

" Cuando preguntas a varios arqueros de elite en qué es lo que se centran, cada uno le dirá cosas parecidas pero con diferentes palabras"

tiro, debe estar atento de la acción de lo que está haciendo en ese justo momento, en el presente, en el tiempo real. ¡Es esto sólo!. No debe contemplar el futuro cercano ni el pasado durante el tiro, solamente el "ahora". Como enfoca su atención y hacia dónde es la llave de un buen tiro. Practique y repita de unas 20 a 30 veces los siguientes ejercicios y compruebe cómo mejora su conexión con el "buen" tiro y su técnica. Después de probar cada ejercicio, pregúntese a sí mismo qué es lo que le ha resultado más fácil de encontrar y sentir y qué es lo que le ha



resultado difícil. Y qué es lo que le ha mantenido la técnica más consistente y qué es lo que no lo ha favorecido. Le sugiero entrenar y seguir buenas técnicas de atención y focalización antes de cada competición importante. O, si no tiene nada que perder practicando estas técnicas, que le molesta, podría incluso ayudarse y dar un gran salto hacia delante al incorporarlas en la misma competición, e incluso podrían beneficiar su técnica. Lo más importante a recordar es encontrar qué es lo que le funciona bien en competición, y no lo que le va bien en los entrenamientos y en las prácticas habituales, fuera de la tensión de la competición. Usted persigue el conseguir que su técnica en los entrenamientos sea la misma que la de la competición y viceversa.

ASB Dyneema ASB Dyneema ASB Dyneema

The Revolutionary High Performance String.

ASB Dyneema

"ASB" means "Angel Special Bowstring"

World Records with ASB Dyneema

Women	
FITA Round	377
20m	341
30m	345
30m	390
Olympic Round (72 arrows)	673
Olympic Round (36 arrows)	341
Olympic Round (12 arrows)	117
Men	
FITA Round	1368
30m	330
20m	345
30m	351
30m	390
Olympic Round (72 arrows)	685
Olympic Round (36 arrows)	375
Olympic Round (12 arrows)	119

Glorious Results with ASB Dyneema

Atlanta Olympic '96	Gold Medal (Women)
Atlanta Olympic '96	Gold Medal (Men)
World Target Championships '97	Gold Medal (Women)
World Target Championships '97	Gold Medal (Men)
World Junior Championships '98	Gold Medal (Women)
World Junior Championships '98	Gold Medal (Men)

Quality Products for Quality Archers.

ANGEL CO., LTD.
 7-12 Higashi Ueno 1-chome, Taito-ku, Tokyo 110-0015, Japan
 Phone : 81-3-3833-4972 Fax : 81-3-3833-4772

El primer ejercicio es intentar estar atento y focalizar la atención en su codo del brazo de cuerda. Ponga su mente y toda su atención en el pico de su codo durante todo el tiro, desde que comienza a estirar el arco hasta que realiza la suelta. Ponga todos sus sentidos y conciencia en su codo. No piense, sólo este atento a las sensaciones y movimiento en línea recta hacia atrás del codo. Obviamente no va a poder mover su codo en línea recta (justo en el sentido contrario a la flecha, pero en su misma línea), pero debe intentar moverlo de esta manera. (Si piensa en mover su codo hacia atrás en un movimiento circular, dará como consecuencia que su cuerpo y sus segmentos se saldrán de la correcta alineación y el tiro será descontrolado). Después de 20 ó 30 disparos, pregúntese a sí mismo cómo se siente. ¿Fue fácil sentir el movimiento del codo en una línea recta?. ¿Ha sido sencillo reproducir esta sensación cuando lo ha intentado y lo consiguió en la mayoría de los casos?. Pregúntese un montón de matices y cuestiones acerca de lo que sintió y lo que le gustó, y si es una sensación que puedo encontrar y reproducir con facilidad. Asegúrese de escribir en un diario de entrenamiento todo lo que sintió y que le gustó para poder revivirlo y recordarlo más tarde.

PASEMOS A LA ESCÁPULA

Ahora pruebe el mismo ejercicio, pero esta vez seleccionando la escápula u homoplato de su brazo de cuerda. No piense en los músculos, hagalo exclusivamente en los huesos, sus posiciones y movimientos. Atienda al movimiento de su escápula y a la sensación de la misma moviéndose directamente hacia la diana (juntándose a la columna vertebral). De nuevo, no hay tiempo, pero intente sentir y buscar ese movimiento constante y sin paradas de la escápula hacia la diana y la precisión de sus movimientos. Realice 20 ó 30 tiros y pregúntese a sí mismo si lo sintió sin esfuerzo, si le fue fácil mantener la sensación anterior del movimiento del codo en línea recta hacia atrás. Piense en las diferentes maneras que tiene para cuestionarse sus sensaciones. Si es Ud. del tipo de arquero que tiene un buen movimiento (arqueros que abren muy bien el arco y mueven mucha flecha con facilidad) notará que el brazo de arco le falla y comenzará a pensar en trabajarlo algo más. Le sugiero que si pone atención en su brazo de arco, cerciórese de estar estiran-

do el brazo “intentando alcanzar la diana con la punta de su estabilizador” desde debajo de su brazo (desde su axila) y no en los músculos superiores el hombro. Si utiliza los tendones de debajo de su brazo, de la axila para “acercarse” y “estirarse” hacia el centro de la diana, le mantendrá su brazo de arco en el sitio exacto después del disparo y le permitirá mantener el brazo orientado y extendido hacia el 10 de la diana generándole una sensación de “brazo fuerte” y estable. Ponga toda su atención en estirar desde la axila su brazo hacia la diana, al igual que hizo con su escápula en su segundo ejercicio. Repítalo de nuevo el mismo número de flechas que anteriormente y vuelva a preguntarse las mismas cuestiones sobre cómo se sintió, qué le fue fácil y qué no tanto. No se olvide de tomar notas. Al finalizar su tercer ejercicio, compare las notas o apuntes de cada ejercicio y revise las diferentes sensaciones y conclusiones. Cada ejercicio le creará un “dibujo” y sensación diferente en su mente y unido a ello, diferentes niveles de concentración en función de si se encuentra y siente bien o no tanto.

ESTANCADO EN LA PUNTA DEL CLICKER

Ahora intentemos avanzar algo más en el aprendizaje y desarrollo del “control”. En competición vemos a demasiados arqueros que se quedan “estancados” y “tirando” en su apertura máxima y no son capaces de “soltar” su flecha. Esto puede achacarse a diferentes causas. Una puede ser el frío, y otra que se encuentra utilizando demasiados músculos y el arquero tiene demasiada tensión en parte equivocadas y no propicias durante el tiro. Esto bloquea al cuerpo. Los siguientes ejercicios deberían solucionar este problema y ayudarle y enseñarle a relajarse y controlar su cuerpo para un tiro bien ejecutado. Practique estos ejercicios a distancia corta, solo a 4 ó 5 metros de la diana. Abra el arco, tense y colóquese a unos pocos milímetros (3 mm) de la punta de la flecha respecto al final del clicker y “pare”. Si, STOP!. Si he utilizado la palabra que comienza con “S”, pero por una buena causa. Ahora, en este instante relájese y relaje todo cuanto pueda. Ambos brazos, bíceps, manos, piernas, todo...menos los músculos del bajo estómago (abdominales inferiores) y los múscu-

“Cuando estemos sintiendo el codo procuraremos sentir su movimiento en línea recta hacia atrás. Sabemos que esto es imposible, pero el intentar lo nos mantiene dentro de la línea”

los de la escápula del brazo de arco, y que ahora están soportando la apertura del arco. Es aquí donde puedo trabajar en mi control. Mantenga esta postura unos 6 a 10 segundos hasta que pueda llegar a sentir el peso o tensión de su arco en el brazo de cuerda, y sobre todo en esa escápula; es entonces cuando debe mover su escápula hacia la diana (o columna vertebral) en un movimiento suave. Ponga su mente exclusivamente en su escápula y sienta el movimiento hacia la diana. Esta es una manera excelente de crear el "control del tiro".

“CRECER” O EXPANDIRSE, LA OTRA FORMA...

Aquí tiene otra vía para solucionar su problema del control fino. Haga exactamente lo mismo pero pare a 1/8 de pulgada antes del clicker. De nuevo relájese pero esta vez la atención y el control van a ser diferentes. Mientras mantiene su apertura en una posición relajada, “crezca” (o expándase) hasta rebasar el clicker como si estuviera aumentando su esternón o se separasen los hombros. Es curioso, pero deberá sentir que los hombros bajan mientras que el tronco crece (tronco y no el pecho). Es muy

“Es importante mantener el control de las costillas durante la apertura del arco y cuando -crecemos- para rebasar el clicker. Nos asegura una posición estable del tronco”

importante que su tronco permanezca recto y no se arquee en ese movimiento de “crecer”. Si esto ocurriese, estará comprometiendo la estabilidad corporal y la precisión futura de su tiro. Puede sentirlo controlando las costillas que se encuentran debajo de las axilas o debajo del pectoral / pecho. En el tensado y al “expandirse” estas costillas no deben separarse lo más mínimo. Si consigue esta sensación, el tronco estará fijo y estable, dándole una sensación de gran estabilidad.

Este ejercicio de crecer o “expandirse” hace que se rebase el clicker con gran facilidad manteniéndose todos los segmentos corporales en una buena línea y con gran estabilidad y control. Cuando practique este ejercicio, asegúrese de no bajar su codo del brazo de cuerda. Sólo mantenga su posición. Al expandirse y crecer el tronco, la escápula del brazo de cuerda llegará a sentirse como va automáticamente hacia la diana.

Hasta la próxima vez, y mantenga alta su calidad y periodicidad del entrenamiento y ponga el 100 % de su esfuerzo en cada tiro que realice. Es su deber hacia sí mismo el saber que esta poniendo “toda la carne al asador” en cada intento y tiro, con toda la atención posible.

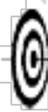
¡Buena suerte y buen tiro!



**MODERN
FEATHER
GUIDANCE**

**Fast, Forgiving
and Accurate!**

Patterns, solid colors, 10 sizes
(Inquire at your local dealer.)



TRUEFLIGHT
MANUFACTURING
COMPANY, INC.

MAKOTONSHI WATERS, WI 54545
715-543-3451 • Call Day or Night

World Leader in Precision Feathers
for over 40 years