



# MATERIAL PARA LA SALA

**E**stamos en plena temporada de Tiro en Sala (o “bajo techo” como se denomina en otros países hispanos), y nos encontramos en la duda de qué hacer exactamente con nuestro material de tiro. En estas líneas le daré una orientación al lector sobre qué flecha elegir y el por qué de estas posibilidades.

## LA DISTANCIA

En el tiro en Sala se compite en la mayoría de los casos a 18 m (los 25 m están pasando a la historia). Si tenemos en cuenta que la flecha en condiciones normales tarda unos 20 a 25 m en estar totalmente estabilizada (con el material regulado al aire libre), nos encontramos que en esos 18 m del vuelo de la flecha no se encuentra en una trayectoria recta y equilibrada. Lo que no ha representado un problema en el FITA, en los 90, 70, 50 y 30 m, ahora es una desventaja considerable en tan solo 18 m.

En filmaciones de alta velocidad, se aprecia claramente como la flecha realiza unas flexiones y torsiones que disminuyen en frecuencia y amplitud a los 20 m. Esas flexiones del tubo de la flecha pueden influir en nuestras puntuaciones de Sala (mucho nueves y dieces en las líneas).

## LA POTENCIA DEL ARCO

Otro factor que pierde su importancia respecto al aire libre es la potencia o fuerza del arco y sus palas (ramas). Cuando en las distancias del FITA es aconsejable subir la fuerza de las palas (ramas) del arco todo lo posible siempre que se pueda manejar con comodidad el arco, en la sala es admisible, e incluso aconsejable bajar algo la potencia del arco. En mi caso, de las 47-48 libras que utilizo en el aire libre (suficientes para usar una Easton X-10 o ACE sin problemas de visor ni de desviaciones excesivas por el aire) paso a las 45 en la Sala. El motivo de este cambio es doble. En primer lugar por ser habitualmente el inicio de la temporada (Septiembre a Febrero) y por el diseño de las dianas, mucho más pequeñas y en las que se suele forzar algo más la puntería, aún sin pre-

tenderlo conscientemente.

## LAS FLECHAS

Y aquí comienzan las dudas. ¿Qué flecha usar en sala?. La lógica nos lleva a utilizar el tubo más “grueso” que nos permite el reglamento y que nos oferten las compañías de flechas. Una 24, 25 o hasta 26 de calibre. El razonamiento es obvio: “cuanto más gordo es el tubo, más puntos por robos en la línea”. Pero esto no es siempre así. En muchos casos de los arqueros de élite de arco recurvo (en poleas el 99% de la élite de Sala utiliza tubos de flecha gruesos como la 25 ó 26) se han pasado de nuevo al “carbono” o a flechas de aluminio de 19, 20 ó 21 de grosor. Simplemente hacían más puntos y con mayor regularidad con las flechas de carbono, que aunque más finas, perdonaban más sus errores. La proporción actual del último Cto. del Mundo de Sala de Cuba en el 99 es clara, un 48 % utiliza carbono, y “solo” un 52 % aluminio. Y de estos, un 20 % los tubos “normales” a su potencia (con calibres de flecha 18, 19 ó 20). Esto hace 2 temporadas no fue ni mucho menos así, siendo el 70 % de los arqueros de recurvo de élite los que utilizaban los tubos “hipergrosos”. Y es que esta tendencia actual es muy lógica cuando analizamos el comportamiento de las flechas en función de los estilos, técnicas y errores típicos de los arqueros. Es sabido que las flechas de carbono, por su poco peso, velocidad de salida y comportamiento intrínseco (forma de barril o paralelo) son más “permisivas” a los fallos de suelta (dejada) de la cuerda. el aluminio es más sensible a las malas sueltas. Lo mismo, aunque en menor medida sucede con determinados fallos de reacciones en el brazo de arco. El aluminio es más “estricto”. En estilos de tiro muy dinámicos, el aluminio rinde mejor. El arquero que tira sin pausa ni parada y que realiza sueltas largas y explosivas se adapta generalmente muy bien al aluminio y le saca todo el rendimiento. En estilos más estáticos, con sueltas de “dedos” y cortas, el carbono es

mejor “compañero de viaje”. Pero esto no es una regla fija. Siempre hay excepciones. Mi consejo es probar con los tubos habituales de aire libre (al bajar la potencia hay que volver a regular el arco, hilos de las cuerdas, botón de presión, tiller, físmel, peso en las puntas, etc) y después de unas semanas de controles, probar unos tubos de aluminio de 20, 21, 22, 23, 24 ó 25 de calibre (en función de las características del material de cada arquero) y ver si se “roban” más puntos, o resulta que hacemos unos “puntillos” menos que con el carbono. Sacar conclusiones propias es mucho más ventajoso que el mejor de los consejos.

## LAS PLUMAS

En la sala, el objetivo es que las flechas se estabilicen cuanto antes, mejor, y para esta función, plumas grandes (plástico o naturales) son la mejor elección. El único cuidado consiste en asegurarnos de que el tamaño y “perfil” (ancho) de la pluma no pueda rozar con el botón de presión, reposaflechas o ventana del arco en el momento de disparar, lo cual haría exactamente el efecto contrario al deseado, menos estabilidad y vuelos “cabeceantes”. Las plumas de 3, 4 ó 5 pulgadas son las normalmente usadas en la Sala. Pero tengamos presentes que una gran pluma frena la salida de la flecha, y el “spine” dinámico (dureza de la flecha que determina la flexión del tubo en el disparo y la proporcional reacción del botón de presión). Esto nos exige volver a hacer un ajuste fino del arco, con pequeños cambios en encoque y durezas del botón de presión para determinar en qué combinación los grupos de flechas lanzadas son más cerradas y redondas.

Las plumas Spin Wing, sólo se ven en tamaños medios y grandes. Si la flecha y arco están muy bien ajustados, esta pluma va muy bien en sala. Pero con la pluma natural, muchos problemas “tontos” desaparecen o se disimulan. Pruebe varias plumas grandes y determine su mejor pluma para la sala.

## LOS VISORES, MIRAS Y COLIMADORES

La diana de sala es más pequeña y con menos colores que la de aire libre. Esto nos fuerza a apuntar con algo más de precisión (o al menos invertimos algo más de tiempo involuntariamente). Para que este acto no suponga demasiado esfuerzo, ni nos agote demasiado el sistema nervioso, aconsejo que se utilicen miras o colimadores más grandes (el agujero del visor más grande y el punto del centro o más pequeño, o eliminado totalmente). También es recomendable atrasar el visor en su distancia del cuerpo del arco (las reglatas de prolongación del

visor más cortas o en los agujeros del medio). Estos dos hechos nos presentan un visor menos “tembloroso” en el momento de la puntería, y las dudas de mover para sacar el clicker y realizar el tiro son menores. No tema en perder precisión en su puntería y realizar peores resultados por ello. Le podrá sorprender que aun con esa “posible” pérdida de precisión, realizará mejores puntuaciones. La causa es sencilla de explicar. Los fallos en sala en muy pocas ocasiones son debidos a la puntería y su precisión, sino a las dudas, reacciones consecuentes por ellas y a los movimientos descoordinados y tiros fuera del ritmo habitual de tiro. Esto se reduce con los ajustes en el visor y en el colimador.

## EL PESO DEL ARCO

Al no presentarse la posibilidad del temido viento, algunos arqueros obtan por “lastrar” algo más su arco. Esto le presenta una sensación de mayor estabilidad en la puntería y en la reacción en el tiro. Pero recuerde, sólo un poco. Si se pasa, se cansará mucho más y el arco se volverá mucho más “lento”.

## CONSEJOS FINALES

Habiendo hecho un repaso de los puntos más importantes, no quiero terminar este artículo sin recomendarle unos trucos o puntos a tener en cuenta. Lo más importante es que el arco este “PERFECTAMENTE” regulado, y que la flecha emplumada y desemplumada claven muy agrupadas a los 20 ó 25 m. Que la pluma NO ROCE en ningún elemento del arco en su salida. Si cambia de potencia del arco, no se olvide de buscar el físmel, tiller y otros ajustes del arco que son necesarios con este cambio. Y un último dato. Una flecha pesada, al ser más lenta va mejor en sala que una ligera y rápida. Es por esto que incluso una flecha tan fina como la EASTON X-10 sea utilizada cada vez con más asiduidad en las competiciones de alto nivel en Sala. Un dato. En la Habana, (Cto del Mundo de Sala -99) el campeón del mundo, Magnus Petterson (SWE) utilizó la X-10. El subcampeón, el Ukraniano Markian Ivashko unas Easton X-7 23 12. La campeona del Mundo, Natalia Valeeva (ITA) y la subcampeona, Svitlana Baard (UKR) presentaron unas XX 75 19 14. Los 2 terceros puestos tenían flechas de carbono ACE.

¡ Adelante y a disfrutar !

*Juan Carlos Holgado, flecha de Sala, Easton X-10 con plumas naturales de 3 pulgadas*