

Regulando las agrupaciones

ajustando el arco para dar en el 10

En mi anterior artículo “La importancia de tener un plan de entrenamiento”, hablé sobre tres tipos de sesiones de entrenamiento: trabajar sobre la técnica y forma de tiro, probar algún nuevo equipo y prepararse para la competición.

Probablemente Ud. se diese cuenta de que no mencioné la regulación del arco. La razón principal es que la regulación necesita de una atención especial. El ajuste del arco entra en la categoría de “probar equipo”, pero es algo más complejo que sólo probar por ejemplo un nuevo estabilizador. Por esto, la regulación se merece un repaso más a fondo.

Al tener una técnica lejos de ser perfecta, me ha forzado a convertirme en un mejor técnico del material. Cuando la flecha sale disparada de mi arco, tiene la capacidad posible de pasar a través de la ventana sin ser “estorbada” (sin problemas de “clearance” limpieza de salida de la flecha). Esto significa que he sido capaz de regular mi arco para que sea muy “permissivo” y además tenga un buen rendimiento incluso en competición. La gente que se toma su tiempo a la hora de perfeccionar la regulación de sus arcos, podrán constatar cómo le merece la pena el esfuerzo cuando llegue el momento. He visto a algunos grandes arqueros que regulan su arco para conseguir la máxima velocidad y rendimiento, pero que pagaban el precio cuando llegaba el momento de tirar el temible “uno contra uno”.

Como hay disponible gran cantidad de información sobre cómo realizar una regulación básica del arco (*Ver métodos básicos de regulación en este mismo número*), me gustaría centrarme más en los pequeños detalles y sobre los que habitualmente se presta menos atención. En la guía de regulación de Easton (*Easton Technical Bulletin nº 4*), aparece una gran cantidad de información sobre cómo ajustar el arco. De toda la información escrita y disponible en el mercado es la que más recomiendo. Tiene muy buenos gráficos junto a las descripciones

y puede conseguirse en cualquier tienda profesional y especializada en arcos. Nunca he tenido un ejemplar durante más de un mes ya que lo presto y ¡nunca me lo devuelven!. Cualquier similitud entre este manual y mis recomendaciones son debidos a que seguimos un método similar. Teniendo esto en mente, empecemos.

“Si no consigue una salida limpia de la flecha, el detalle más pequeño le hará fallar el anillo del 10”

Llegados a este punto, me gustaría repasar brevemente los aspectos básicos de la regulación que ya debemos hacer y con los que conseguiremos una regulación que permita que nuestra flecha vuele correctamente. Estos incluyen:

- 1.- Ajuste del tiller para conseguir un agarre del arco cómodo y un brazo de arco firme.
- 2.- Habremos elegido un físmel que nos proporcione un tiro estable y silencioso, así como un buen vuelo de la flecha.
- 3.- Un número correcto de hilos en la cuerda, que junto con un tamaño adecuado del forrado, nos proporcione un encaje correcto del culatín en la cuerda (ni muy suelto, ni muy apretado). Un encaje incorrecto puede ser la causa de una regulación mediocre y unas agrupaciones erráticas. Si puede rotar ligeramente la flecha de lado a lado cuando se encuentre encajada en la cuerda, es que está demasiado suelto. Si no puede soltar la flecha de la cuerda sin que la flecha se mueva ligeramente hacia delante (algunos milímetros), está demasiado apretado. ¡Esto es muy importante!
- 4.- Se haya elegido un calibre de flecha adecuado a la potencia y longitud real, lo cual nos proporcione el buen vuelo de flecha

deseado.

5.- La posición del reposaflechas y su posición tanto horizontal como vertical, así como la tensión del botón de presión, que habrán sido ajustados hasta conseguir que la flecha desemplumada clave en el mismo grupo que las emplumadas.

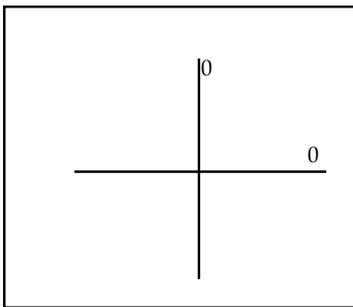
Este es el punto en la que la mayor parte de los arqueros creen que ya han completado el proceso. ¡Para mi este ha sido es sólo el principio!. Considero que en este punto me encuentro en una posición neutral de mi regulación. En este punto neutral, el vuelo de la flecha suele ser muy bueno, pero no es la mejor regulación para conseguir las mejores agrupaciones, y por consiguiente, el arco más permisivo.

El siguiente punto del proceso es optimizar la limpieza en la salida (clearance) de la flecha. La limpieza en la salida es el punto más importante a la hora de conseguir una regulación “permissiva”. No hay ningún método de regulación estándar para conseguir este mejor “clearance”. Esto es debido a que cada arquero tiene estilos de tiro con características singulares e individuales, con lo que puede que existan diferentes áreas en las que podemos trabajar sobre la limpieza en la salida de la flecha. Para un determinado arquero, puede ser que el punto que causa los problemas de limpieza en la salida solo sea el encoque. Otro tipo de arquero puede que necesite trabajar con la distancia horizontal para mejorar su salida. Cada persona y arquero es diferente, o incluso el mismo arquero en diferentes etapas de su temporada.

¿Cómo consigo el tiro perfecto?

La manera más eficaz que he encontrado hasta ahora es el tirar y apuntar las series consecutivas de flechas. Puede que yo tenga suficiente con tres series para descubrir una pauta de agrupaciones. Otra persona puede pensar que necesita diez o más series para descubrir esta pauta de agrupaciones. Elija

un número de series que le haga sentir cómodo y seguro, y manténgalo durante todo este proceso de regulación. No tire tres series con una posición de regulación y cinco con la siguiente. Mantenga el número de flechas y series constantes. La idea principal es tirar series iguales de flechas, y apuntar tanto la puntuación, como el lugar donde han impactado las mismas. Yo también elaboro una columna separada para contar el número de dieces que realizo. Encuentro que contar los dieces es de gran ayuda a la hora de regular. Incluso me fijo en las series más altas y en las más bajas. Así por ejemplo, hace poco y siguiendo los pasos de la regulación me encontré que con cierta regulación tenía una puntuación máxima de 55 puntos y una puntuación mínima de 49 puntos a 70m metros, y con otra regulación distinta conseguí un máximo de 58 puntos y un mínimo de 54. Hay veces que las diferencias no son tan claras, pero siempre se pueden llegar a percibir

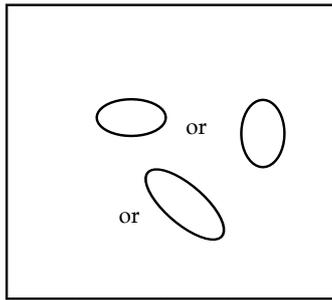


(yo utilizo cinco series de 6 flechas para cada regulación).

La mejor manera de apuntar cada serie de flechas es el dibujar la diana en un papel. Luego, fotocopia y reduzco la diana hasta conseguir que todas las series ocupen un mismo papel. En mi caso, esto es, cinco dianas por página. Numero las dianas de 1 a 5 de tal manera, que pueda distinguir claramente entre mis primeras y últimas series. Esto es muy útil ya que después de una serie se perderá la cuenta en la cabeza. También mantengo una copia de cada una de las páginas y lotes de series para referencias futuras.

En la parte superior de la hoja, suelo escribir las regulaciones y ajustes que he hecho al arco antes de cada grupo de series. Mi primer grupo de series se establece con el arco regulado para que la flecha desemplumada agrupe perfectamente con las emplumadas. Esto es un cero-cero en la escala que se muestra a continuación.

Marcaré el impacto de cada flecha y



marcaré además la forma de la agrupación, como se muestra en la figura.

Si la forma de estas agrupaciones son verticales (como muestra el primer círculo), o diagonales, primero ajustaré la altura del encoque en pequeños incrementos. Siempre suelo iniciar el pequeño ajuste moviendo primero el encoque hacia arriba ligeramente. Utilizando una nueva hoja, marco en la escala del eje vertical la distancia que he movido el encoque hacia arriba, digamos que 1/32 de pulgada (0,1mm). Seguidamente tiro otras cinco series y apunto los resultados. Repito esto una y otra vez hasta que consiga una pauta de agrupaciones que vayan desde los comienzos verticales o diagonales hacia unas agrupaciones horizontales. Cuando el grupo es claramente horizontal, inicio los pequeños ajustes en la tensión del botón de presión, anotando de nuevo los cambios en este eje horizontal de la escala. Normalmente ajusto la tensión del botón en cuartos de vuelta. Como arquero diestro, un aumento en la tensión del botón, es una marca a la izquierda del centro de la escala y en la disminución de la presión, es una marca a la derecha del centro. Repita este proceso hasta que haya conseguido una regulación que le proporcione pautas de agrupaciones redondas y con el menor área posible.

¿Para qué sirve exactamente contar el número de dieces?. Yo tiendo a tener un igual número de flechas realmente buenas cada día. ¡Simplemente trato de conseguir menor cantidad de tiros mediocres!. Lo que quiero decir con esto es que si tengo un día en el que haga lo que haga, no consigo impactar en el diez, paso directamente a comprobar la regulación de mi equipo. Si estoy a gusto con la regulación, comienzo a rotar ligeramente los culatines, anotando los cambios en las mismas tablas de regulación que usé anteriormente. Si el ajuste del arco está consiguiendo la mejor limpieza en la salida de la flecha, los mejores tiros tienen que ir al diez... o

superdiez. Si no consigue una adecuada limpieza en la salida (mal clearance), el más ligero error hará que no impacte en el diez y lo rodee continuamente. Contar el número de dieces es una herramienta bastante útil durante el proceso de la regulación fina, así como para mantener el equipo ajustado a lo largo del tiempo. En el instante que crea haber conseguido la mejor y más permisiva regulación, vuelva a tirar grupos con flechas desemplumadas a una distancia y anote donde impacta exactamente la flecha desemplumada con respecto al grupo de flechas emplumadas. Este será el mejor punto de referencia para comenzar una futura regulación de su arco en el caso de que se le rompa una cuerda o un reposaflechas y deba iniciar de nuevo la regulación. ¿Se ha dado cuenta de que no he especificado la distancia a la que tiene que hacer la prueba de la flecha desemplumada?. La razón es que cada uno tiene una distancia diferente a la que se encuentra cómodo tirando la flecha desemplumada. Yo recomiendo empezar cerca, para ir alejándose hacia los 20 ó 30 metros una vez se tenga la regulación medianamente bien.

No importa demasiado el método de regulación que usted utilice. El simple hecho de trabajar la regulación le proporcionará una gran sensación de seguridad y conocimiento de su material, y a buen seguro que incrementará sus puntuaciones. ¡No hay atajos a la hora de conseguir una buena regulación!

Espero verle en el campo de tiro. ☺

<http://www.trueflightfeathers.com>

TRUEFLIGHT FEATHERS

Fast, Forgiving and Accurate!

Made in the USA

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

TRUEFLIGHT

MANUFACTURING COMPANY, INC.
 P.O. Box 1000
 MANITOWISH WATERS, WI 54545
 (715) 543-9451 • CALL DAY OR NIGHT
 email@trueflightfeathers.com

World Leader in Precision Feathers for Over 50 Years