

Tiro instintivo

por Dan Quillian

Existen muchas discusiones y variadas teorías entre los arqueros sobre el aspecto del tiro instintivo y en lo que realmente consiste, sobre el tiro "mixto" (ni puramente instintivo, ni totalmente apuntando), e incluso sobre cómo apuntar usando un agarre de 3 dedos debajo de la flecha y el anclaje con apertura usando el pómulo de la cara. ¿Qué es exactamente el tiro instintivo?. Para mi, esta forma de tiro generalmente significa permitir que el brazo de arco busque la elevación adecuada de la flecha (ángulo preciso) para acertar en la diana mientras que el arquero se concentra en el punto exacto a dónde desee acertar (estando seguro de inclinarse adecuadamente desde la cintura para mantener así la posición estable de "T" de los hombros)

Para poder hacer esto, los arqueros deben desarrollar una técnica que les permita que el arco se sitúe dentro de la línea de visión y del plano de puntería (ojo - diana). Esto significa que el punto (o zona de anclaje) debe estar localizado por debajo del ojo director. Para ello, el arco debe inclinarse ligeramente y la cabeza deberá tumbarse un poco hacia la mano de cuerda. La posición del anclaje, y por lo tanto la mano de cuerda sobre la cara, es una variable, ya que no existen manos y caras iguales. Cada arquero es único en estos aspectos por lo que no habrá una posición perfecta e ideal. Los arqueros que consideren que el único punto de contacto para todos los arqueros de instintivo es el lateral de la boca,



Inclinando su cabeza y situando el culatín de la flecha justo por debajo de su ojo director producirá que si línea de puntería coincida con su trayectoria de tiro

hacen mucho daño a los nuevos arqueros de instintivo, ya que éstos que pueden tomar esta afirmación como cierta. El anclaje es el visor "de atrás" que le indicará si se encuentra alineado hacia la diana (en el plano horizontal, de derch. a izq.) y también le dará una idea clara de las variaciones verticales del tiro.

Durante mi larga experiencia en el tiro instintivo, he podido constatar que cuando las distancias son conocidas, los arqueros que usan referencias legales en el tiro instintivo (los arqueros "mixtos" y que usan para apuntar la punta de la flecha, partes del arco, etc)

consiguen los mejores resultados, pero, en el momento en el que se presentan dianas móviles, o bien, cambios de dianas en distancias totalmente desconocidas, fuera de las habituales de 60, 70 u 80 yardas, el arquero puramente instintivo consigue imponerse a los demás. Durante las últimas temporadas, la Asociación de Caza de Georgia organiza una competición anual de arcos tradicionales, justo antes de la temporada de caza, para todos aquellos arqueros de arcos super-potentes (no permitidos en competiciones reguladas y habituales sobre dianas). El circuito de tiro se traslada para este torneo al interior de un enorme bosque en donde nunca se hace ninguna competición de tiro con arco. Los competidores no tienen ninguna flecha de prueba o día de entrenamiento anterior a la competición. Simplemente la primera flecha que se tira en este circuito es de "competición". Pues bien, cada edición es ganada por un "tipo mayor" que vive en los bosques y que dedica todo su tiempo libre a cazar con su arco y flechas, y de manera totalmente instintiva a conejos, ardillas y otros animalillos de los arbustos y árboles. Los mejores arqueros de tiro instintivo, aquellos que ganan todos los torneos durante la temporada no lo hacen mal en este torneo, pero nunca se acercan al campeón de este evento, el "abuelo de los bosques".

"Hay muchas maneras de usar un arco y una flecha para apuntar"

Existen muchas maneras de usar el arco y las flechas para apuntar y tomar referencias. Los 3 dedos de la mano de arco pueden usarse como una primera referencia, pero es un método muy "pobre" y poco eficaz para acertar en el tiro sin visor en todas las variables posibles. Los arqueros que usan el método de cambiar la posición de anclaje en la cara, o la de cambiar la posición de los dedos en la cuerda manteniendo el anclaje, son muy eficaces en los tiros a dianas con distancias desconocidas que se encuentran más cerca de las 80 yardas (1 yarda = 0,914 m). Es claro que no es necesario tener un visor real para poder usar una técnica de puntería con un arco y ser preciso.

Uno de los mejores arqueros de "tiro instintivo a diana" que nunca he visto ha sido "el arquero de Mississippi". Este arquero usaba la técnica de mover los dedos de la cuerda en función del cambio de distancia, manteniendo el anclaje estable en la cara. En un torneo de tiro de campo en Pensacola, Florida, batió a todos los arqueros de tiro de campo "con visor" y las protestas de estos fueron constantes. Simplemente tomando en cuenta la distancia de



El anclaje lateral en el pómulo de la cara y cambiando la distancia de los dedos en la cuerda respecto al culatín de la flecha es el método más común

los dedos de la cuerda hasta el culatín de la flecha (usando el forrado de la protección central), y ajustando algo su posición en el anclaje de la cara, este "fenómeno" fue capaz de acertar en el centro de todas las dianas de 15 a 89 yardas. No le hacía falta el visor.

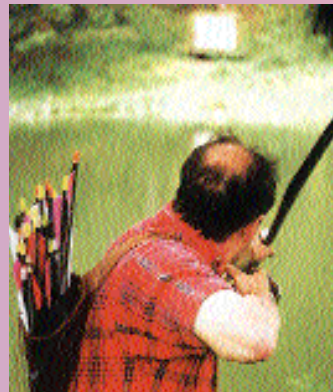
Por supuesto, el mejor de todos los tiempos en tiros a dianas móviles y a dianas fijas fue Howard Hill, por lo que hablemos algo de cómo tiraba instintivo. Aunque esto esté muy bien documentado por sus propias palabras en su libro, "Cazando de la forma más difícil" (Hunting The Hard Way), estudiaremos algo de su método. Hill "clavaba" su vista en el punto exacto en el que deseaba acertar, manteniendo la punta de la flecha en la zona periférica de la visión, (la denominaba la "visión secundaria") con lo cual podía rectificar adecuadamente en los siguientes tiros si el primer intento le fué alto o bajo. Reconoce en su libro que ésta manera de tirar es la más difícil de aprender, pero es el método más eficaz y certero para acertar en dianas móviles y fijas sin usar un visor. En la Enciclopedia de Caza de 1947, en la sección de arquería, Hill escribió que un arquero novato debería iniciarse primeramente en el tiro puramente instintivo (mirando únicamente al objetivo que desea acertar). Después de que esto está aprendido y se domina con facilidad, el ser consciente de la "visión periférica" y cómo se toma la punta de la flecha para apoyar al tiro instintivo es el siguiente paso que debe asimilarse.

"El arquero que cree que el lateral de la boca es el único punto de anclaje le está dando muchos problemas a los tiradores de instintivo"

Se necesita bastante tiempo para entrenar el hecho de no mirar a la punta de la flecha dejando de "clavar" la vista en el objetivo, y asimilar que esto debe realizarse con la "visión periférica". Debemos mantener la concentración en el punto a acertar en todo momento. Como otros detalles de este libro, debe entrenar haciendo el tiro correctamente. Más importante que apuntar es el tirar bien. *Entrenar los errores nunca le hará ser un buen arquero.* Ponga atención en su tiro.

Muy bien, ¿cómo vamos a empezar?. Primero, aprendiendo a "mirar" correctamente al objetivo. Tome un pequeño punto en el

campo, (o en la diana) y ponga toda su atención en él. Invierta todo el tiempo necesario hasta que solo "vea" este punto, y nada más alrededor de él. (Focalizando la visión y la atención). Aprenderá a concentrarse. Practique esto todos los días, incluso en su casa y en cualquier momento que le apetezca. Esto solo puede serle útil si lo asimila como un hábito, y los hábitos necesitan tiempo y esfuerzo en adquirirse. Vea un partido importante de beibol en la TV y observe detenidamente a los ojos del "pitcher" cuando las cámaras le enfoquen. Podrá ver los ojos centrados y



Es importante mantener la atención en un "buen" tiro técnica, sin errores ni sueltas defectuosas.

concentrados en el "catcher", y cómo su mirada está "clavada" en dónde desea lanzar, en un punto "exacto". Ahora lo único que hace es lanzar, sin buscar apuntar. Todo su cuerpo se ajusta en función de la "mirada clavada". Aprender a hacer esto de una manera automática, es lo más importante que debe conquistar. Unir la concentración y la puntería en uno solo y hacerlo un hábito junto a una buena técnica de tiro, le hará ser un excelente arquero (o cazador) instintivo de arco tradicional.

Dan Quillian es miembro activo de la "Southeastern Outdoor Press Association" y del "Outdoor Writer's Association" de America. Dan ha captado y ayudado a miles de arqueros cazadores en sus Seminars y cursos, tanto nacionales como internacionales. Es dueño de una tienda de deportes y de arquería y posee su propio campo de tiro.

Dan ha producido un vídeo didáctico y promocional sobre el arco tradicional y su uso.



La mejor oferta en arcos Tradicionales y Long Bows disponibles en:



c/ Malgrat, 130 (Rio de Janeiro)

08016 Barcelona

93 - 352 32 24 / 639 30 44 15 (móvil)