

Mark Lonsdale



Tiro Instintivo a diana

En la transición...

HACER LA TRANSICIÓN DEL TIRO INSTINTIVO AL TIRO CON ARCO CON DIANA HA SIDO UN PROCESO INTERESANTE Y, A VECES, FRUSTRANTE, UN PROCESO QUE PODRÍA HABER TARDADO MUCHO MÁS SIN LA AYUDA DILIGENTE DE MI ENTRENADOR, DON RABSKA.

Por eso, después de luchar en este proceso, pensé que otros arqueros podrían encontrar algún interés en la diferencia en los estilos y respecto al entrenamiento en este paso – y sobre todo sabiendo que el equipo y las técnicas del tiro con arco a diana no son una gran ayuda dentro de los bosques. Cualquier arquero instintivo estará seriamente limitado al participar en un torneo FITA. Sin embargo, apreciar y entender las diferencias y semejanzas de los dos estilos hará a cualquier arquero un tirador más completo, tanto en una disciplina como en la otra.

El equipo

Existen varias similitudes entre un arco tipo FITA (como el Hoyt Avalon) y un arco recurvado instintivo (como el Black Widow). Los dos son arcos recurvados desmontables, los dos tienen palas laminadas y un cuerpo central, y los dos tienen una ventana de tiro en el centro del cuerpo. Sin embargo existen algunas diferencias menores tales como la falta de un reposaflechas o botón de presión en el arco instintivo, en donde normalmente se usa de apoyo de la flecha la base de la ventana del arco. Pero la diferencia más obvia y fundamental entre ambos es la ausencia de una mira o visor.

Esta diferencia puede atribuirse al tamaño del blanco en cuestión. Mientras el arquero instintivo busca un acierto sólido en el pecho (10"-12") de una presa "viva" o el de un blanco tridimensional a una distancia corta o mediana (10-30 metros), el arquero FITA está buscando acertar con regularidad al anillo del diez que mide 4,8 pulgadas (12,2 cm.) a distancias de 70 ó 90 metros. Existe también el factor de la velocidad, es decir, que el cazador debe abrir y tirar den-

tro de un instante corto y en unas condiciones poco idóneas, mientras que el arquero FITA dispone del tiempo suficiente para colocarse, apuntar y tirar.

Tener un arco sin mira permite al arquero desarrollar un verdadero sentido "instintivo" para acertar con la flecha sin tener que tomar el tiempo en adquirir una "imagen" de la mira y el objetivo. Esta técnica, sin embargo, tiene sus limitaciones, sobre todo en distancias más largas.

Posición

La posición o técnica utilizada para tirar instintivamente se desarrolló en un principio para la caza. El cazador con arco necesita poder moverse silenciosamente por los bosques, utilizando el terreno como cubierta, agachándose muy a menudo, escondiéndose detrás de los árboles y arbustos. Entonces, después de una exitosa "caza" al acecho, y cuando la presa esté al alcance de un tiro seguro, el arquero se levantará, apuntará al blanco y disparará, todo ello con un movimiento suave y fluido.

Tirar desde un árbol también obliga al arquero a asumir unas posiciones no usuales y que no son permitidos en la tradicional postura recta y lateral del arquero FITA.

Normalmente el estilo de tiro instintivo clásico se basa en una postura muy abierta, un poco doblada con la cabeza adelantada, los hombros un poco jorobados, y con el arco a un ligero ángulo para conseguir una mejor visión del blanco. Una apertura grande llevando la cuerda hacia el lateral de la boca y permitir así al arquero apuntar a lo largo de la flecha, o por lo menos, registrarla dentro de su visión periférica. El tirador instintivo o cazador también cogerá el arco con más fuerza de la que se aconseja en el tiro con arco FITA, y quizás puede encontrarse en muchas ocasiones cogiendo o tocando al culatín para mantener estable la posición de la flecha mientras se mueve por el terreno accidentado.

El único aspecto consistente de la técnica del arquero instintivo es la apertura y el disparo. Por necesidad, la postura y la posición del cuerpo se cam-



bian constantemente para adaptarse al terreno y girar con un blanco que se mueve.

Aunque este quizás no es la postura instintiva correcta para todo el mundo, es la postura más vista en los bosques y en los campos de tiro tradicionales y tridimensionales (3 D). Sin embargo, todas estas técnicas que funcionan con tanto éxito en los bosques, deben cambiarse cuando se hace la transición al tiro con arco FITA. Todavía me gustan los dos estilos de tiro y encuentro y siento que mi técnica cambia dependiendo de que arco tenga en la mano. El ritual de montar y regular mi Hoyt Axis para una sesión de entrenamientos es en sí un proceso de acondicionamiento mental que me prepara por situarme en esta disciplina en concreto. Lo mismo ocurre que sacar mi Widow de su funda. Me hace sonreír y programa mi mente para disparar instintivamente.

La Transición

El primer paso para sentar las bases del tiro estilo FITA es desarrollar una postura más formal que la del tiro instintivo. Esta postura es recta y lateral en relación con la diana (en un principio ni abierta ni cerrada). Se baja el punto del anclaje en la cara desde la "esquina" de la boca hacia la línea de la mandíbula para permitir un anclaje más estable y permitir disparar a mayores distancias. Para conseguir esto, los hombros también deben "caer" o descender hacia una posición más baja, más natural y más alineada. Para todo esto necesité tres sesiones de entrenamiento (de una hora) y varias horas de práctica personal. Esto permitió que Don lograra cambiar mi postura corporal para llegar al menos parecerme a un arquero FITA.

Una de las mayores mejoras se produjeron cuando comencé a apuntar por el lado izquierdo de la cuerda, en vez del habitual lado derecho de mi tiro instintivo y que, con la cuerda en la punta de la nariz, me hacían sentir más natural ahora que al principio. Como soy tirador diestro, mover el ojo dominante derecho hacia el lado izquierdo de la cuerda, y que parecía una modificación muy pequeña, tenía un efecto dramático en mi postura. Este pequeño movimiento enderezó la posición de mi cabeza, enderezó mi cuello y la posición de mi espalda. Produjo que mis omóplatos se situarán en un plano más "llano" (perpendiculares con la diana y alineados con la flecha). A su vez aumentó mi apertura y me facilitó esto el hecho de conseguir que la escápula se moviera en "línea" hacia la diana justo antes de disparar.

Acostumbrarme a una posición de mano abierta y relajada en la empuñadura del arco no era tan fácil de lograr y asimilar. Fallar una flecha en la línea de tiro siempre es bastante "vergonzoso", pero que un arquero que usa flechas de alta tecnología Easton, con un arco Hoyt que vale mil dólares, junto a cientos de dólares de mira Sure-Loc, estabilizadores y

"Fallar una flecha es muy embarazoso, pero hacerlo con un arco Hoyt que cuesta mil dólares, con un visor, flechas, estabilizadores y accesorios de cientos de dólares es mucho más vergonzoso. . . "

accesorios era algo que no podía aceptar. Sin embargo, una vez bien fijada la dragonera Cavalier, este era exactamente el juego que Don quería jugar conmigo, animándome a "ver cómo de lejos puedes hacer volar ese arco con independencia del resultado".

temente en la empuñadura. Aquí, la ayuda más grande fue el poder verme en vídeo y observar cómo se cerraba esa mano izquierda en el instante del disparo. Una vez observado, tenía una imagen mental de lo que necesitaba corregir. Eso, y aprender a confiar en la dragonera fue una verdadera novedad para mí.

Aunque comencé la apertura y el proceso de apuntar con la mano de arco abierta y relajada, en el momento del disparo la mano se cerró fuertemente en la empuñadura. Aquí, la ayuda más grande fue el poder verme en vídeo y observar cómo se cerraba esa mano izquierda en el instante del disparo. Una vez observado, tenía una imagen mental de lo que necesitaba corregir. Eso, y aprender a confiar en la dragonera fue una verdadera novedad para mí.

El siguiente fallo que encontró Don en mi técnica era la tendencia de encojer o doblar mi muñeca de la mano de cuerda hacia dentro, un hábito adquirido probablemente de abrir arcos de caza de gran potencia y la falta de un entrenador para señalármelo durante mis años de formación. Fui un arquero de caza y disparador de campo autodidacta y por ello nunca tuve el placer de contar con un entrenador que me señalara no solamente mis fallos más evidentes, sino también la gran cantidad de fallos menores. Por eso, no fue una sorpresa que, al relajar la mano de cuerda antes de empezar la apertura y tensión del arco, mi disparo mejorará enormemente.

Otro problema que tenía al soltar la cuerda tenía algo que ver con una dactilera nueva. Después de diez años usando la misma "vieja dactilera de piel de becerro" y con su separador de suave fieltro, el cambiarla por una dactilera Cavalier Elite Super-Leather con un soporte rígido me despidaba de verdad. Tener en mi mano este "cacharro" tecnológico y el no estar familiarizado hacía que mis flechas impactarían por todas partes en la diana. Sin embargo, con la determinación de seguir trabajando con esta dactilera que ya había visto usar a otros competidores de élite, consiguió que después de unas 100 flechas este "cacharro" funcionase bien. Después de unas 200 flechas ya me sentía perfectamente natural.

El próximo problema para este arquero "en transición" fue el aspecto mental. Aunque yo era un disparador instintivo con mucha confianza en mi rendimiento y podía romper pequeños globos, e incluso agrupar mis flechas a una distancia de 20 metros, a la hora de apuntar con mi arco Axis, en los primeros intentos mis flechas acababan por todas partes de la diana. El problema era que me habían dado tantas cosas a corregir en mi técnica, desde mi posición hasta cómo empuñar al arco, desde acostumbrarme al uso de los músculos de la espalda y relajar el disparo, que ya no tenía la mente en el proceso de solamente disparar con facilidad y precisión. Dado que mi técnica estaba dentro de un proceso de transi-

ción, estaba cambiando constantemente el enfoque mental y no había consistencia, y por esto no había precisión en mi tiro.

El menor cambio sugerido por Don causaba que mis flechas fueran a lugares distintos en cada intento. Y aunque me dijo que no debía preocuparme del destino de mis flechas y que debía concentrarme en la posición, me molestaba enormemente el estar clavando mis flechas en el negro y blanco y nunca en el rojo o amarillo. Entendía y apreciaba los aspectos del Zen que me estaba contando, pero siendo un "tipo" competitivo y orientado a acertar en cada intento, todavía querría tirar dieces.

Un día encontré la luz al final del túnel de forma sorprendente. Aprendí que la satisfacción venía después de un rato de práctica, cuando mi entrenador se había ido y yo tenía el tiempo suficiente de trabajar en mi posición con sus palabras de sabiduría todavía "zumbando" en los oídos. Hacer cambios tiene que ver con desarrollar la memoria muscular, y como en cualquier otro deporte, eso sólo se consigue con tiempo de práctica y la repetición del gesto.

Después de algunas sesiones de entrenamiento, encontré que no estaba mejorando los resultados en la diana, aunque estaba trabajando fuertemente en mi posición. Sin

embargo al acudir al campo de tiro experimenté una mejoría significativa en mi rendimiento. Las lecciones y la repetición se habían consolidado y asimilado, unido al hecho de que estaba tirando con un menor cansancio y mucho más relajado junto a un entusiasmo renovado. Cuando ya no disfruté con el entrenamiento, la concentración y la técnica se deterioraron y lo mejor que uno puede hacer en estos momentos es irse a casa.

El último obstáculo que un tirador instintivo debe franquear es un aspecto tan importante en el estilo FITA – la continuación del movimiento hasta la posición final. Un hecho que aumenta el problema es el peso del arco. Un long bow tradicional pesa como una pluma, es decir 1,5 – 2 libras. Mi Black Widow recurvado desmontable pesa menos de 3,5 libras, pero mi Axis con mira y estabilizadores pesa el doble, con casi siete libras de masa. Por eso, mantener el brazo de arco en su posición después de tirar, con todo aquel peso, no es algo natural ni fácil. Mi tendencia era dejar caer al brazo y relajarme.

En vez de hacer lo idóneo y mantener este brazo arriba y dejar que el arco pivote delante de mi y dentro de la mano abierta, estaba haciendo justo lo opuesto. Estaba manteniendo el arco firme en mi mano y dejaba caer al brazo en





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

Beiter

www.WernerBeiter.com

el momento del disparo. La solución de mi entrenador Don se basaba en comentarios como, "¿Quieres que te encuentre un arco más ligero?"

Siendo un hombre de uno noventa y cien kilos capaz de hacer "front flies" con mancuernas de quince kilos en el gimnasio, yo podía mantener sin el menor problema un arco de siete libras con el brazo extendido. Sólo necesitaba la atención constante de Don y verme de nuevo en el vídeo para mejorar este punto y hacerlo sin pensar.

Para concluir, sé que estoy muy lejos de ser un arquero competitivo en el tiro FITA, pero estoy bien orientado y estoy en el camino correcto. También siento que me he convertido en un mejor arquero y con mayores conocimientos.

Si a usted le gusta tirar con arco, o incluso con armas de fuego, cada tipo de arco puede llegar a ser un pla-

cer y un desafío. Dicho esto, no espere rendir al mismo nivel en una disciplina nueva hasta que no haya pasado al menos por un periodo de enseñanza y entrenamiento transitorio dos aspectos que pueden ser ofrecidos por un buen entrenador.

Aprender habilidades nuevas es una cuestión de paciencia, perseverancia y el desarrollo de nuevos músculos y desarrollar la memoria muscular, y eso sólo se puede llegar a adquirirse con la repetición. Pero en el caso de que su posición sea incorrecta, lo único que hace con la repetición es reforzar hábitos inadecuados o "vicios". Acuértese, no es "la práctica la que hace la perfección", sino "la práctica perfecta es la que hace la perfección".

Ahora, salga y pruebe algo distinto. Quizás aprenda algo nuevo y se convierta en un mejor arquero.

Weigh the Options.

Carbon Tech's new **CT McKINNEY** with the innovative **MAC SYSTEM** allows the recurve archer to finely tune the spine and F.O.C. of the arrow. A specially designed component slips into the shaft, fitting securely between the shaft and the outsert nock. The weight of the **MAC SYSTEM** starts at 20 grains and can be lightened in 5 grain increments.

Straight, strong, and lightweight, the **CT ROYAL** offers compound shooters maximum performance for 3-D and target archery.

Carbon Tech 4700 Park Rd. Sacramento, CA 95826 (916) 947-4000

Carbon Tech
Proudly made in the USA