

por Matthew Lee



Colores y Relajación

¿Cuántos artículos ha leído en revistas y libros de arquería, o en internet sobre la manera correcta de apuntar? Seguro que ha perdido la cuenta. Yo al menos la he perdido. Pero un hecho, todos tenían en común el tema de buscar una puntería "cómoda" y nunca forzada, y que esta puntería se basa en un proceso inconsciente y nunca consciente. También enfatizan sobre la propiedad o ventaja que supone la tendencia habitual de alinear círculos de manera concéntrica y usar esto para los tipos de dibujos en el scope. La manera que se sugiere para apuntar es mirar simplemente a la diana y dejar que tanto el punto como los círculos se queden en un "segundo plano" y focalizar toda la atención en la diana. De esta manera Ud. deja que su mente inconsciente tome el control de los ajustes corporales para apuntar, centrando todos los círculos de su imagen mental y dejar que simplemente el tiro "ocurra" sin intervenir demasiado en el mismo. No fuerce el disparo ya que será realizado con un esfuerzo consciente, hecho que no es deseable en el tiro por sorpresa.

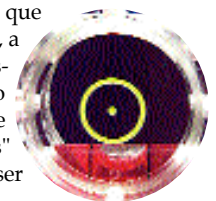
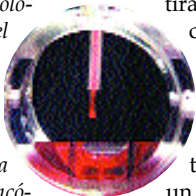
Pero en todos los artículos que he leído hay un detalle del que nunca se ha hablado, el color de los puntos y círculos del scope, pero estos colores, el diseño del círculo y el punto, el uso de fibras ópticas y el color del nivel y la burbuja, son los que determinan en muchos casos la manera y facilidad del hecho de apuntar. Los colores tienen un gran efecto sobre las emociones del arquero y cómo se puede llegar a sentirse. Pueden llegar a "excitarle" y hacer que la adrenalina fluya, o bien hacer que el tiro fluya y el tiro sea relajado. Los colores pueden incluso hacerle enfadar o sentir incómodo. Y este es el caso de este artículo, sobre el cómo los colores y brillos afectan a su mente y puntería inconsciente..

Antes de que continúe, debo decir que lo que aquí les explico es simplemente lo que he descubierto por mí mismo. Al no estar contento con lo que estaba comercializado y lo que se podía encontrar en el mercado para los arqueros, y dado que me encuentro en la afortunada situación de tener las herramientas y accesorios para crear mis propios "círculos" y puntos para el scope encontré lo que a mí me hacía apuntar de manera más relajada y eficaz. Y también deseo dejar claro que los nuevos materiales y "novedades" anuales en el tiro con arco, con sus mejoras científicas no aseguran que funcione igual con todos los arqueros, y todo debe ser probado y cuestionado hasta ver que funciona para uno mismo. Por esto no es necesario utilizar toda novedad, sino debe utilizarse todo aquello que funcione positivamente en Ud. y en su tiro.

Para su información, todos mis test se han realizado con mi mate-

rial de tiro, un Martín Scepter II Elite XRG con una poleas "Fury Cam" regulado a 58 libras con un sistemas de cables "separados" (La flecha va por el medio de los cables que se encuentran separados) y con el material S4. Otros accesorios que utilizo son el estabilizador Kudlaced Genesis 5 estrellas, el reposaflechas Spigarelli, visor Sure Loc y el scope Super Glow con 2, 3 y 4 aumentos de lentes Zeiss, flechas Easton Redlines 460 con plumas AAE de 1,75 pulgadas y puntas de 100 grains. Todos los círculos que he probado eran de un diámetro exterior de 10 mm y un diámetro interior de 8,7 mm. El punto del centro del scope y que uso para apuntar era de 1,2 mm de diámetro. Aparte de ver magnificado o no la diana, los aumentos no tienen demasiado efecto en el apuntado correcto.

Para comenzar les diré que tiraba con arco hace bastantes años, con mi "veterano" Proline Zephyr Magnum. ¿Puede recordar este arco?, y por algunos motivos que más adelante expondré, tuve un "parón" de 7 años. Un día volví a probar de manera fortuita en una tirada nocturna en Sala y me "enganché" de nuevo a este precioso deporte. Cuando volví a tirar, comprobé que mi material estaba obsoleto. Al tirar en sala me llevé la sorpresa que mi antiguo scope y mi peep no me daban la luminosidad necesaria para disparar en estas condiciones y apenas podía ver mi punto de la lente y la diana a la que tiraba. Debía comprar un material más moderno. Compré un montón de artículos novedosos del mercado y los acoplé todos juntos (arco, scope, estabilizadores, mira, poleas, etc...). Entre estas novedades estaba un "pin fluorescente" de fibra óptica de color rojo fosforescente. Lo instalé en mi nueva lente y comencé a tirar. Muy pronto me di cuenta que esto no era para mí, especialmente en el tiro de campo. Me encontré mirando mucho más tiempo el movimiento de ese "reluciente" punto rojo que poniendo atención al objeto que tenía que acertar. Era como un imán; al ser mucho más brillante que la diana, enseguida enganchaba mi atención e invadía toda mi concentración. Y para colmo se iluminaba como un faro en el momento en el que salía el sol. Parecía que me estaba clavando un "puntero" láser en mi ojo. Esto hacía que me tensase más en el tiro y que nunca pudiera estar relajado, tal y como deseaba. En aquel momento pensé que podría cambiar mi atención a lo importante, a la diana y que era exclusivamente una cuestión de tiempo el conseguirlo. Pero esto nunca llegó a suceder. El hecho de que debiera de intentar el "concentrarme más" hacía que el hecho de apuntar pasase a ser



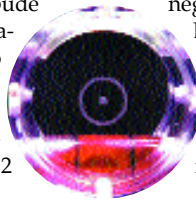
más consciente y dejase de ser un proceso inconsciente. Después de realizar el tiro, sentía que tenía excesiva tensión en mi cara y que estaba casi "bizco" de ojos y mis dientes estaban fuertemente apretados. No es precisamente la manera de apuntar y disparar que se recomienda en el tiro Zen. Lección nº 1: si tiene que "intentar" algo, no se encontrará relajado y la suelta de la flecha y el disparo no sucederá de manera "natural, sin intención". Hay muy pocas opciones de realizar un tiro "subconsciente".

No hace falta decirle que ese pin luminoso no duró mucho en mi arco sin que experimentase el tan temido "panico al amarillo" o "pánico a la diana". Ese precisamente fue el motivo de mi abandono años atrás durante 7 años. No me hacía falta que este problema volviese al presente. En el pasado no tenía entrenadores en mi localidad que pudieran ayudarme y nadie conocía el origen y solución a mi problema. Después de frustrantes 12 meses en los que asistí a médicos, fisioterapeutas y quiroprácticos no pude resolver ese mal de todo arquero que no focaliza correctamente su atención y dejé el tiro con arco. Ahora, cuando me inicié de nuevo en la arquería, y de forma casual encontré en internet a un entrenador que me dio la solución al problema y me ofreció un riguroso plan de trabajo que hizo que mi "panico al amarillo" desapareciese en 2 meses. Pero ahora estaba comenzando a sentir los primeros síntomas de nuevo. No deseaba pasar por eso de nuevo. El pin fluorescente desapareció de mi scope y nunca más lo he utilizado. Primer intento fallido.

Entonces fui a una tienda de arquería en la que vendían un set de círculos y puntos de tamaños y colores diferentes para adherir a la lente. Compré un paquete. Había diferentes tamaños y de diferentes colores como en rojo, de color amarillo, en naranja fosforescen-

te y en negro. Esperaba una mejora evidente con estos diseños nuevos de puntos y círculos pero todo fue a peor. Estaba retrocediendo. (No olvide que esta es mi experiencia personal y lo que yo he sentido y siento). Lo que deduje es que los colores fluorescentes y vivos en el círculo y en el punto agudizan más el problema de la falta de atención en la diana y pérdida del proceso inconsciente de apuntado. Y de nuevo cuando el sol despuntaba, los aros y puntos fluorescentes se clavaban en mi cara y procuraba apuntar lo más preciso posible, y de nuevo llegaba el proceso consciente, el cual intentaba eliminar. Era como si esos círculos y puntos me dijeran: "Hey, estamos aquí". Intentaba con todas mis fuerzas mantener la atención en la diana pero era imposible y realizaba tiros muy "rígidos" y tensos. La palabra clave era "tengo que apuntar e intentar centrarme en la diana" y esto era totalmente un proceso consciente. Sobre decir que de nuevo cambié el color y me pasé al negro. Pero he aquí que cuando deseas apuntar con un círculo y punto negro a una diana de campo, ambos pasan a ser "invisibles".

Las dianas de campo o de la IFFA son negras o el centro amarillo o blanco. Con el punto tapaba el centro y el aro se solapaba al negro de la diana. Cuando tensaba mi arco debía mirar con el otro ojo a la diana para ver si esta era la mía o estaba tirando a la de mi compañero. Segundo intento fallido.



El "Cristal tallado"

Dado que tenía claro que debía mantener el punto y el tamaño del mismo y ayudado por un arco concéntrico, y al estar demostrado que de esta manera la puntería puede llegar a ser inconsciente, decidí hacerme mis propios diseños con los colores más adecuados para este fin. Fui afortunado y encontré una cortadora de precisión y adaptada para cortar círculos de pequeño tamaño (una especie de compás con un bisturí). Lo primero que era necesario era una vista a una papelería especializada y com-



prar pliegos de vinilo de diferentes colores. Elaboré diferentes tamaños de círculos, en diferentes grosores (desde 1mm hasta 0,5 mm) y puntos de diferente diámetro. Comencé con un círculo de 9 mm de diámetro y 1mm de grosor de color azul pálido claro com-

“Me encontré poniendo más atención a la fibra óptica que brillaba en rojo en vez de ver la diana.”

binado con un punto central de color rojo oscuro (de 0,75 mm de diámetro). Ahora cuando apuntaba, no perdía demasiada atención al punto ni al aro. Estaba totalmente atento y concentrado al centro de la diana. Me encontré por primera vez en muchas semanas tirando bastante relajado, tanto física como mentalmente, y con gran facilidad podía apuntar sin demasiada intención de hacerlo. La puntería inconsciente estaba facilitada. Mis tiros simplemente "sucedió" sin intención concreta de disparar "ya". (Incluso en este punto, mis pensamientos conscientes tardaban mucho más en distraerme de mi tiro "concentrado" que en el pasado). No estoy seguro si conseguí llegar a tirar con el 100 % de mi mente inconsciente, pero tampoco estoy seguro de que alguien lo pueda hacer o lo haya hecho alguna vez. De cualquier manera, una de las razones por las que pienso que mi mente consciente no interfería en mis tiro inconsciente era por que nada me hacía quitar la atención de mirar la diana y mi "imagen" o "foto" mental solo tenía la diana como protagonista, justo lo contrario que cuando todo era "punto y aro fluorescente". El único defecto que detecté era que cuando el sol daba directo al scope, de nuevo el aro se visualizaba demasiado y me quitaba la atención en la diana. Deduje que principalmente se debía al hecho de usar un material y color con brillo, y aunque no era fluorescente, actuaba como algo parecido ante el sol directo. Pero al menos me encontraba por el buen camino y debía seguir por aquí.

Mis siguientes círculos y puntos fueron de un vinilo que tenía el color de "cristal grabado al agua fuerte" o por explicarlo de alguna manera, casi sin color, con un "gris" tenue y que no reflejaba ni destacaba lo más mínimo en ningún caso. Ahora no podía haber nada que distrajerse mi atención de lo fundamental. El punto y el círculo seguían allí pero teóricamente debían "adaptarse" en mi "subconsciente" con más facilidad, y realmente no presentaban color alguno que destacase. Mi objetivo sería ahora dejar que mi subconsciente "viese" el círculo-punto y mantener mi mente consciente en mirar a la diana y no ver color alguno alrededor del mismo, debiendo estar en un estado de tranquilidad y sin tener el control de nada en concreto dejando que todo llegase por sí solo. Como solo hay un camino de demostrar si la teoría funciona o no, me puse manos a la obra y probé este nuevo método. ¿Cuál fue el resultado? Se preguntarán. Pues fue "coser y cantar". El tamaño del círculo y el punto era como los otros que había probado, pero el resultado fue increíble. Disparar era más fácil que nunca. Podía apuntar con precisión de una manera subconsciente pero sin dejar en ningún momento de perder la atención y concentración en el centro de la diana. La gran diferencia era que nunca tenía la tendencia de mirar al scope y sus referencias, sino siempre me mantenía en la diana. El scope siempre estaba en un segundo plano, y lo importante era a dónde deseaba impactar sin distracción alguna. Comencé a disparar cada vez más relajado y mi mente consciente nunca volvió a ser parte del tiro y del momento en el que se pro-

ducía (la verdadera sorpresa...). bueno, a veces el tiro se hacía un par de segundos más lento en este proceso, pero el tiro era muy bueno, casi perfecto. Y como se dice: Cuando encuentras el buen camino, comienza a andarlo...". Pues dicho y hecho, a comenzar a entrenar con mi nuevo diseño. ¡ Acierto pleno !.

Lo extraño de esto fue que comencé a "disfrutar" tanto con el apuntado "subconsciente" que había veces que me olvidaba de que el propósito de abrir un arco es el disparar, y no dejarlo en la apertura máxima y esperar. Era entonces cuando mi mente consciente me interrumpía y me decía "Hey, dispara ya". Incluso algunas veces debía bajar el arco y abandonar el tiro para no entrenar un gesto erróneo. Pero permítanme que les diga que la sensación de apuntar sin el deseo de hacerlo y sin interferencia alguna es lo más grande que hay en el tiro con arco.

Y descubrí entonces que la manera más fácil para mi de dejar que mi subconsciente tome el control de toda la secuencia del tiro y de la puntería era precisamente en no pensar en ningún aspecto del disparo. Después de situar la flecha en la cuerda sólo sentía el nivel de tensión del cuerpo. Entonces me aseguro de que se encuentra lo más relajado posible, pasando a mirar al objeto que deseo acertar, dejando que mi cuerpo se adapte al objetivo a acertar y que realice todo el gesto del disparo sin mi "interferencia". No pienso en ninguna parte del tiro y nunca abandono la mirada hacia el centro de la diana. El único momento en el que pienso en mi técnica de tiro y mis objetivos técnicos durante el tiro es en mis entrenamientos en distancia corta y en mi "campo" de entrenamientos de la parte de atrás de mi casa. Ese es el momento de pensar en el tiro y en la técnica, y de algunas áreas o pasos del tiro. En el campo de tiro, y en competición es cuando abandono todo pensamiento sobre mi técnica y dejo que todo sea natural y sencillo, tal como lo es el hecho de respirar. (Nunca necesita pensar en respirar para hacerlo constantemente y de igual forma).

Posiblemente a algunos lectores les encante usar fibras ópticas en su scope, al igual que círculos y colores fluorescentes y los pueden utilizar sin tensiones y de manera relajada. Debemos recordar que cada arquero es un mundo, y no hay arquero igual a otro, y lo más divertido y eficaz es buscar lo que le funciona a cada uno, y aquello que no le es ventajoso. Pero si Ud. siente que no se encuentra totalmente relajado mientras tira con arco y que su puntería es más un esfuerzo consciente que un hecho subconsciente y fácil, como lo sugiere el Zen, pruebe a cambiar el color de su círculo y punto en el scope y podrá llegar a sentirse más relajado. Use el punto, el círculo o ambos combinados. Pruebe algunos cambios de color en estos elementos y llegará a sorprenderse de las diferencias que siente con cada color. Siempre es necesario conocer todo su equipo de tiro y cómo funciona cada elemento, y la única manera de conseguirlo es dejar de probar muchas cosas y quedarse en aquello que le hace tirar más cómodo y fácil. Consolide lo que le funciona y no cambie por cambiar. Todo cambio debe ser originado por un objetivo a mejorar.

Haga que su tiro sea lo más natural y fácil posible, tanto como cada bocanada de aire que respira o latido de corazón que sucede.

Matthew Lee vive con su mujer e hijo Brandon en Gunnedah, Australia. Matthew es un buen escritor e incluso mejor padre, pero además no es mal arquero; ha ganado el título de Campeón de Australia de Caza (Asociación Australiana de caza) en la modalidad de arco compuesto masculino y finalizó 2º este año