



Larry Wise

Comparación de la técnica

Recurvos con dedos / Compuestos con disparador

¿Ha intentado explicar en alguna ocasión la diferencia entre disparar una flecha con un arco recurvo con los dedos y disparar con un arco de poleas mediante un disparador?

Debería comenzar con el detalle de que la progresión de la fuerza al tensar el arco es muy diferente, pero ¿qué hay sobre la diferencia en la técnica en el propio disparo? ¿Hay diferencias entre ambas disciplinas? ¿En qué se parecen? ¿Puede usarse la misma técnica para ambos arcos?. ¿Es posible que un entrenador pueda enseñar a disparar con los dos tipos de arco?

Antes de profundizar en estos tópicos debo remitirles a mi artículo anterior de la pasada revista de A.F. sobre el uso de la espalda en el disparo, y de cómo trabajaba el músculo romboides junto al nivel de actividad muscular en un buen disparo. Simplemente le recordaré que el músculo romboides deberá seguir tensándose e incrementando su contracción a lo largo de todo el disparo. Relajarlo en el momento del anclaje o al realizar la apertura máxima no es una opción válida si desea conseguir una buena consistencia en su tiro. Y esto es idéntico para cualquier estilo de tiro, tanto para el arco compuesto como para el recurvo.

Similitudes

El uso del músculo romboides es solo una de las semejanzas de las dos disciplinas de tiro. ¿En qué más coinciden?. Sorprendentemente casi todo es igual en el disparo de un arco compuesto con disparador y el de uno recurvo con los dedos. Desde la situación de su cuerpo, la posición de sus pies y hasta la apertura total del arco todo es lo mismo, y las diferencias aparecen justo en este momento, en el que se busca la posición de la apertura máxima del arco (algunos lo denominan punto de anclaje, pero yo prefiero evitar este término en lo posible). En este momento se procura situar adecuadamente la escápula del brazo de cuerda para comenzar a

sentir y crear la "tensión de espalda".

Esto significa que el 80 - 90 % de la técnica de los 2 estilos de tiro es la misma y puede llegar a probar la asimilación y práctica de ambas. Entrenar las dos disciplinas le dará como resultado un estilo estable y le ayudará a focalizar su atención en detalles variados y partes concretas del tiro en cada momento.

Posición de apertura máxima.

Esta posición de máxima apertura se consigue cuando la escápula del brazo de cuerda se sitúa en la posición adecuada y el arquero ya se encuentra listo para el disparo con la tensión de espalda. Esto significa que la escápula se encuentra cerca de la columna, pero no en la posición máxima que pudiera alcanzar. Esta posición conseguida por la escápula puede todavía acercarse más hacia la columna por medio de la tensión de espalda, y al realizar esto se produce el tiro y se llega a la posición final.

Esto significa para mí que en esta posición y con esta acción se realiza el disparo, sea con un arco compuesto o uno recurvo, es lo mismo.

La única diferencia se encuentra en lo mucho que se eleva y se retrasa el codo del brazo de cuerda, aunque la altura de la escápula sea la misma en ambas disciplinas. De nuevo me repito, su técnica es exactamente la misma si desea disparar con un arco recurvo o con

uno compuesto en este punto de la ejecución del tiro.

Movimiento de la flecha

Durante la apertura del arco, la flecha por supuesto se mueve a través del reposaflechas. Cuando se alcanza la apertura máxima con un arco de poleas usando el disparador mecánico se llega a una posición máxima (al llegar al muro) y la punta de la flecha se mantiene estable y quieta durante 5 a 8 segundos en la secuencia del apuntado. La reducción de la potencia en el arco de poleas en su máxi-

“El 80 o 90% de la técnica en las dos disciplinas son idénticas y practicar las dos le demostrará este hecho“

ma apertura permite al arquero de arco compuesto un mayor tiempo para apuntar y realizar el disparo con precisión. Con esta menor demanda en el aspecto físico durante el apuntado, Ud. puede llegar a ser más preciso en la ejecución final del disparo. Y tiene que serlo, y mucho más en plena competición.

Cuando pasamos al arco recurvo, deberá atreverse a no parar el movimiento de su flecha en ningún momento a través del reposaflechas y hasta el disparo. Esta es la máxima diferencia en el correcto uso de ambos arcos. La apertura máxima en el arco recurvo, a diferencia con el arco compuesto, es en dónde se obtiene la máxima energía y se realiza el mayor esfuerzo para realizar el tiro. Este exigente trabajo le permite muy poco tiempo para apuntar con comodidad. Por esta razón, al usar un arco recurvo deberá iniciar la puntería cuando tensa su arco, mantenerlo cuando pasa por su posición de máxima apertura y continuar apuntando algo después de finalizar el disparo.

Para finalizar su disparo, deberá contraer aún más su músculo romboides. El movimiento continuo de la flecha debe estar originado por esta contracción continuada del romboides y con ello, conseguir que la flecha se mueva suavemente a lo largo del reposaflechas y a través del clicker. Cualquier parada de este movimiento de la flecha durante el proceso del tensado dará como resultado un "tiro entretenido o parado" el cual requiere un gran esfuerzo muscular y un gran gasto energético. Incluso hace que el disparo se suceda cuando ya no se



“El Tiro con Arco es un deporte de 2 pasos. Paso 1: aprender a hacer un diez. Paso 2: repetir el paso nº 1!”

está apuntando con precisión. Un movimiento de la flecha continuado y suave, sin paradas, es mucho más consistente y preciso, y más cuando se practica con constancia y se asimila adecuadamente.



Terminación del tiro.

Finalizar el tiro con un disparador mecánico requiere de un sutil control de su músculo romboides. Este fino control de la contracción le permite mover su "hombro de cuerda" y brazo de arco hasta que se produce el disparo (tiro por sorpresa)

Todo el tiempo en el que se encuentre apuntando en una posición estática Ud. estará ajustando sus micro movimientos de su visor mediante la tensión de espalda hasta que se libera el mecanismo de su disparador y la cuerda se dispara para lanzar la flecha.

La gran diferencia con el recurvo es el movimiento de la flecha durante el apuntado. Por supuesto que este movimiento es suave, controlado y pequeño, pero ciertamente existe. Cuando se ha realizado un movimiento suficientemente largo se rebasa el clicker, este suena y el tiro se libera. De nuevo todo esto se produce en el pico máximo de aplicación de la fuerza por parte del arquero hacia el arco y la máxima reacción del arco en el disparo.

Obviamente, el arco recurvo requiere de una mayor demanda de esfuerzo físico y por esto puede parecer que el gasto energético es mayor con el recurvo que con el arco compuesto. Aunque el arco compuesto requiere de un menor esfuerzo físico en la apertura máxima del arco, el gasto de energía total es parecido al del recurvo, ya que al emplear un mayor tiempo en la pun-



tería y necesitar una mejor precisión en el hecho de apuntar, la suma del gasto energético es muy parecido con ambos arcos.

Conclusión.

Si, ambas disciplinas son diferentes, pero no hasta que ha llegado a la posición de la máxima apertura o posición de máximo tensado. Ambos tiros demandan una cantidad parecida de energía, y más cuando pretende llegar a un alto nivel de rendimiento. Ambos necesitan de una gran cantidad de trabajo y disciplina para asimilar una buena técnica y los pasos adecuados anteriores al disparo. Ningún tiro será bueno hasta que no se asimile una técnica sólida y estable. Primero deberá conseguir una buena técnica, y a base de repetir esta técnica con constancia, conseguirá progresivamente un mayor porcentaje de buenos tiros.

Cualquier entrenador cualificado puede enseñarle las bases o fundamentos de una buena técnica de tiro, con independencia del arco a usar. Una vez aprendida, puede llegar a estabilizarla a base de la repetición y aprender las pequeñas diferencias entre el tiro con arco recurvo con los dedos y el del arco compuesto con disparador. Pero nunca se olvide de conocer y aprender la técnica básica y correcta. Es entonces cuando el reto es poder entrenar cuanto más mejor, y sin tener demasiado en cuenta el tipo de arco que desea utilizar.

Recuerde que el tiro con arco es un deporte de 2 pasos. Paso n° 1. Aprender a disparar un diez. Paso n°2, repetir el paso n°1. La "repetición" solo puede producirse si aprende una buena técnica desde un principio. Y esto generalmente es idéntico en cualquier tipo de arco que desee usar, o bien el recurvo o bien el compuesto.

¡Dispare con confianza y hágalo bien!



Do you have complete faith in your marks?

With Archer's Advantage You Will!

► **Learn How To Adjust Properly For Uphill & Downhill Shots**

► **Learn How To Adjust Properly For Uphill & Downhill Shots**

► **Learn How Accurately You Need To Estimate Range**

► **Perform Shaft Selection With Unmatched Precision From a Growing List Of Manufacturers**

► **Print Sight Tapes You Can Trust In One Yard Or One Meter Increments**

► **Model Your Bow's Performance**

When Every Point Counts!

Archers

ADVANTAGE

www.archersadvantage.com
(310) 783-0657

Free Downloads Keep You Updated With The Latest Shafts And More