



Usando

Disparadores de tensión de espalda

Parte 1 de 2

por Larry Wise

El teléfono suena. Respondo y una voz en el otro lado me dice “no me conoce pero he tenido algunos problemas con mi tiro y con la puntería y pensaba que quizá Ud. pudiera ayudarme”.

Respondo; “es posible, ¿Cual es su problema?”. Desde aquí la conversación fluye como muchas otras antes y es más o menos así, “empiezo cada sesión de entrenamiento bien pero después de unas cuantas flechas me es imposible mantener el visor en el centro. Y si lo hago, no puedo mantenerlo en ese centro hasta el momento que aprieto el disparador. Estoy en un principio, pero luego se va del centro. ¿Qué puedo hacer?”.

El arquero al otro lado de la línea sabe lo que le voy a decir antes de que se lo diga...Por eso me ha llamado. Le voy a decir a él o a ella que si quieren ayuda, lo que deben hacer es comprometerse a utilizar un disparador de tensión de espalda, y que yo le puedo enseñar a como usarlo y darle una rutina para sus entrenamientos. Después de esta enseñanza deben seguir usándolo en los entrenamientos futuros y tratar de usar el otro disparador solo ocasionalmente.

Hay veces que fijamos una fecha para que vengan a mi casa y que les ayude en este proceso, o bien me dan la respuesta evasiva de ;”me lo pensaré y me pondré en contacto con usted”. “ me lo pensaré” significa que no están realmente seguros de querer invertir el esfuerzo necesario en el tiro con arco. Esto significa que sufren de “síndrome McDonalds” y que mi solución no iba a ser rápida, fácil y producir un cambio inmediato.

POR QUÉ USAR DISPARADORES DE TENSION EN LA ESPALDA

El caso antes mencionado es uno de los muchos que me encuentro al teléfono o durante mis seminarios. El miedo a la diana (bien el tiro compulsivo o la congelación del tiro), es generalmente la razón por lo que yo recomiendo el uso

de disparadores de tensión de espalda. Si tiene la temida palabra que empieza por “p”, necesita invertir tiempo y esfuerzo en aprender a usar correctamente un disparador de tensión, de manera que pueda descubrir lo bueno que puede llegar a ser en el mundo del arco. No quiere decir que tiene que usar este tipo de disparadores para ganar, pero necesita aprender como hacer un “buen tiro” y este tipo de disparador le enseñará cómo. Una vez sepa esto, es decisión suya el determinar lo lejos que quiere llegar en el mundo del tiro con arco.

La razón por la cual debe usar un disparador de tensión es para aprender como terminar correctamente un buen disparo y para entrenar el cuerpo una y otra vez para repetir esta técnica consistentemente, tanto en entrenamientos como en la competición.

OBJETIVO DEL TIRO

El objetivo de la forma de tiro que yo enseñé, “la esencia del tiro con arco” es completar y realizar cada tiro mediante la tensión de la espalda. Es importante que entienda el significado de tener este objetivo. Muchos arqueros dicen que el objetivo a la hora de disparar es acertar en la X (super-diez), pero que la flecha impacte en la X es el resultado de algo que el cuerpo ejecuta. A

un alto nivel dentro del tiro con arco, el arco y la flecha no son tan importantes en el acto del tiro. Cuando el cuerpo ejecuta la acción correctamente, el arquero sabe en el momento de soltar si la flecha va a impactar o no en la X. No tiene necesidad de mirar porque es automático. Si la flecha falla y no va a la X, pero has sentido el tiro muy bien, no debes preocuparte ya que has ejecutado el tiro correctamente y esto es lo que verdaderamente importa. La puntuación es secundaria, la ejecución es lo primero y la ejecución significa tensión de espalda.

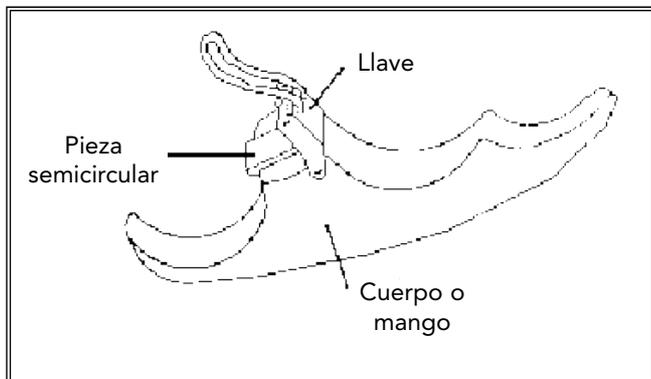
La tensión de la espalda se puede definir como la contrac-

“Si tiene pánico al amarillo y su visor se mueve en el momento del disparo, use un disparador de tensión de espalda y verá lo bueno que puede llegar a ser”

ción de los músculos romboides en el lado dominante o lado de cuerda. Esto hace que la cuerda se deslice y rote ligeramente hacia la columna vertebral, mientras el hombro de cuerda, la mano de cuerda y el brazo de cuerda solamente siguen este movimiento. Cuando se ejecuta correctamente, la técnica de tensión de espalda puede realizarse con más consistencia que ninguna otra forma de tirar y resulta un movimiento muy seguro a largo plazo.

COMO FUNCIONA EL DISPARADOR

El típico disparador de tensión tienen pocas piezas y ningún gatillo. El mango puede sujetarse con dos, tres o cuatro dedos y aloja una pieza metálica semicircular. Esta pieza sirve para parar y sostener la otra pieza, la llave, hasta que el mango del disparador se ha rotado hasta cierto ángulo. Llevado a cierto grado de rotación, la llave resbala fuera de la pieza que lo sostenía, la cuerda del disparador resbala



fuera del gancho de la llave y la cuerda del arco es liberada. El mango del disparador debe rotarse para accionar el disparador y liberar la cuerda del arco. Este rota cuando la mano que lo sostiene cambia su posición y los dedos de esa mano se tensan. Cualquiera puede realizar esto, simplemente girando la muñeca pero esto puede y debe hacerse mediante el uso de la tensión de la espalda como antes hemos mencionado.

POR QUÉ RESUELVE PROBLEMAS DE PANICO

El pánico a la diana es un hecho mental. Este pánico al diez se crea por tener demasiados pensamientos en la cabeza en el mismo y crítico momento, en el momento justo de soltar. Un buen tiro ocurre cuando el cerebro manda sólo dos señales; apuntar y tensar los romboides. Bajo estas condiciones simples el cuerpo no puede interferir en el ejecución del tiro y la flecha impactará en el punto en el que apuntamos (si el visor está correctamente ajustado). En otras palabras, el cerebro y el cuerpo no sabe cuando se va a producir el tiro y no pueden hacer nada que afecte adversamente a su vuelo.

Si algún otro pensamiento penetra en este escenario simple, puede que dé una señal al cuerpo para realizar una

acción que afectará adversa e incontroladamente al tiro. Algunos llaman a esto “anticipación”. Es natural que el cuerpo reaccione ante un pensamiento, y el problema real consiste en la eliminación del pensamiento.

Otros pensamientos pueden deslizarse dentro de la ejecución del tiro cuando se utiliza un disparador con gatillo. En algún punto dentro de la fase del tiro de “apuntar y tensar”, puede pensar en tocar el disparador; con lo que en ese punto su pauta de “apuntar y tensar” queda trastornada. Generalmente el brazo de arco reacciona anticipándose pero la tensión del romboides puede ya haber sido alterada. De cualquier manera, el tiro ya habrá sido alterado y la flecha no impactará en el punto deseado.

Obviamente el pensamiento de “tocar el gatillo” debe ser eliminado de manera que el proceso de pensamiento antes de la suelta quede tan simple como sea posible. Otras posibles ayudas como el clicker tratan de solucionar este problema, insertando una señal auditiva que indica al arquero que debe tocar rápidamente el gatillo para realizar el tiro.

Algunos disparadores requieren la relajación de uno o varios dedos para ser disparados, lo cual puede ayudar o no en el proceso. Ninguno de estos mecanismos dependen del uso de la tensión de la espalda y la buena posición corporal. Ninguno depende de maximizar el uso de los huesos y minimizar el uso de los músculos, lo cual es el secreto de la consistencia en el tiro con arco. Los disparadores de tensión de la espalda si lo hacen. El disparador de tensión hace maravillas mentales porque tienes todos los dedos en el mango desde el principio de la apertura, no tienes que pensar en tocar nada; ya lo estás tocando. Debes pensar en una buena correcta posición corporal, posición correcta de la cabeza, en apuntar y en tensar los músculos romboides. Una vez se ha conseguido una correcta y buena posición del cuerpo, puede empezar el proceso de apuntar y tensar... y continuarlo hasta que, llegado el momento, la pieza semicircular libere la llave. Puede permanecer inmerso en el proceso de apuntar y tensar y permitir que sea el disparador el que determine cuando se realice el tiro. El proceso mental permanece limpio y eficiente y el cuerpo desarrolla sólo las acciones positivas.

En la segunda y última parte de este artículo daremos una serie de ejercicios para empezar, ejercicios para entrenamiento posterior, uso en competición, cómo pasar a otro tipo de disparadores después del entrenamiento y algunos consejos para arqueros que disparan con los dedos usando disparadores de tensión.

Tire correctamente y manténgase bien.

“El pánico a la diana es un hecho mental y se crea por tener demasiados pensamientos en la cabeza en el momento más crítico del tiro”