

## Usando

por Larry Wise

# Disparadores de tensión de espalda

*Larry Wise se encuentra escribiendo su quinto libro, obra titulada "Core Archery", en la que explica detalladamente la técnica de tiro basada en el uso correcto de la estructura ósea y la espalda a la hora de ejecutar el tiro.*

### Iniciándose con el disparador de tensión en la espalda.

La primera flecha disparada con un soltador de tensión de espalda (STE), puede ser un auténtico shock. Probablemente haya oído muchas historias sobre arqueros golpeándose con la mano en la cara, o en la boca, cuando trataban de abrir el arco utilizando estos disparadores de tensión en la espalda. ¡No se preocupe!. Tengo un sistema fácil, sencillo y sin peligro para iniciar a los arqueros a utilizar los disparadores de tensión de espalda, simplemente léalo y pruébelo:

Consiga dos metros de cordón de nylon de más o menos unos 1/8 o 3/16 de pulgada. Ate los dos extremos formando un lazo de igual longitud que su apertura real. Agarre un extremo con su mano de arco y enganche el disparador de tensión de espalda al otro extremo de igual manera que lo haría en la cuerda del arco. Ahora el lazo actúa como si fuese su arco, con lo que puede reproducir la posición de apertura completa sin la necesidad de abrir el arco y sin ningún riesgo a un posible daño físico.

Ajuste la longitud de la cuerda hasta que se sienta cómodo. En otras palabras, ajústelo hasta que se encuentre cómodo y en su posición de apertura completa. Esto significa que sus hombros deben estar nivelados, la escápula en posición de comenzar la tensión de espalda (por cierto, esta posición de la espalda es el anclaje real), el codo del brazo de cuerda ligeramente sobre el plano horizontal de la flecha y el brazo de arco totalmente extendido permitiendo que las fuerzas del arco sean absorbidas por la estructura ósea. La posición del cuerpo es lo más importante en la postura de tiro, por lo que aprendámosla muy bien desde el principio.

Una vez se encuentre colocado en la postura correcta, necesitará relajar los músculos de su brazo de cuerda. Esto es más sencillo cuando mantiene la muñeca recta y los músculos del antebrazo relajados. Recuerde que una buena y consistente técnica minimiza el uso de los músculos y maximiza el uso del esqueleto.

Llegados a este punto, es el momento de comenzar a tensar

los músculos romboides del lado del brazo de cuerda (que son los músculos que se encuentran entre la escápula y la columna vertebral). Estos son los músculos que se encuentran justo por encima de las costillas en la espalda. Son unos músculos cortos, por lo que se obtendrá un movimiento relativamente largo, pero tampoco es necesario un recorrido demasiado largo. Mientras se van tensando estos músculos, su brazo, codo y mano de cuerda también se moverán. Al hacerlo, se van tensando los músculos de los dedos gradualmente con lo que el soltador de tensión de espalda comenzará a rotar microscópicamente. Llegado el momento justo, el disparador liberará el lazo de cuerda. ¡Sea paciente!. ¡No anticipe ni acelere el proceso!. Debe salir sin intención ninguna de disparar. Sólo tensar este músculo y el disparo será una ...¡sorpresa!

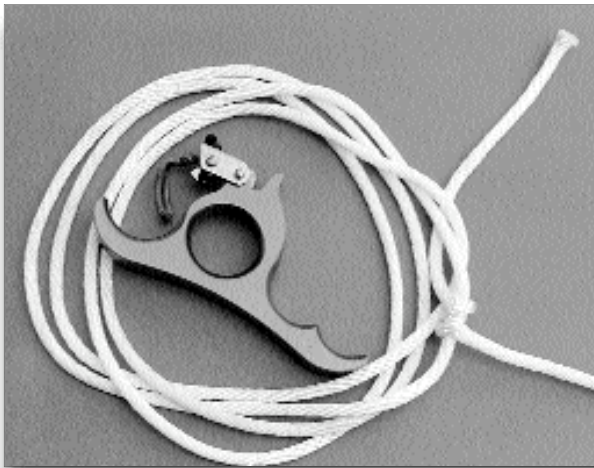
Cuando ejecute el ejercicio adecuadamente a través de la tensión de la espalda, el lazo saldrá despedido hacia delante. Si no lo hace, no está usando correctamente la tensión de la espalda. Simplemente está torsionando la empuñadura del disparador con la muñeca o los dedos. Sabrá y sentirá cuando realmente lo está haciendo bien. Me gustaría estar allí para poder ayudarle. Pero afróntelo, lo debe sentir usted mismo. Dispare el lazo, imagine cómo se hace y cómo debe sentirlo exáctamente en la espalda.

Practique en la oficina, en el salón, en su cuarto, en los viajes de negocios o en cualquier sitio en el que se encuentre. Practíquelo en tandas de alrededor de 20 tiros. No son necesarios más tiros, pero si lo son más sesiones. Practíquelo de 4 a 5 veces al día, ya que el ejercicio continuado facilita la retención a largo plazo de la habilidad o técnica que se esté practicando. Esta práctica continuada le ayudará además a mejorar su condición muscular y el correcto control mental. Asegúrese de repasar la correcta posición del cuerpo cada vez que lo practique.

### Pasando a usar el disparador de tensión de espalda con el arco:

Cuando se sienta preparado para usar el disparador de tensión de espalda con su arco, comience tirando de cerca, aproximadamente a cinco metros, sin diana de papel ni visor.

Su objetivo es colocarse en la posición de apertura completa, apuntar y reproducir la sensación que ha estado practicando con el lazo de cuerda. No ajuste el disparador demasiado suave; que



parador mediante el uso de la tensión de espalda.

La posición del cuerpo es la máxima prioridad desde el principio hasta el final del tiro. Si maquilla este apartado ahora, seguirá engañándose en el futuro y no mejorará su forma de tiro ni un poco. Sesiones diarias de entrenamientos cortas y frecuentes son, una vez más, la mejor manera de asimilar este cambio difícil. Haga esto durante 20 días. El desarrollar un hábito lleva aproximadamente unos 20 días con este ritmo de trabajo.

Con el tiempo, Ud. estará preparado para utilizar el visor y la diana. No se precipite en colocarlos, sea paciente y concéntrese en las sensaciones del cuerpo cuando se autodispara el disparador. Acabado este proceso, coloque el visor y la diana y practique de nuevo a distancias cortas y fáciles. Si puede, repítalo en periodos cortos varias veces al día, (sólo 10 ó 15 disparos cada vez).

Su objetivo durante este entrenamiento es alcanzar correctamente la posición de apertura completa e iniciarse a apuntar y tensar los músculos romboides apropiadamente. En otras palabras, comenzar desde un principio con la tensión en la espalda. A continuación, únicamente debe concentrarse en apuntar y tensar su espalda. No se necesita pensar en ninguna otra cosa y llegado el momento, el disparador se soltará. Si ha seguido la rutina de entrenamiento que antes he mencionado, sabrá que el disparador se soltará correctamente, así que, simplemente déjele funcionar.

### Entrenamiento posterior

Una vez haya ya comenzado a tirar a la diana, todavía deberá seguir practicando con el lazo de cuerda y con el arco sin visor y sin diana. Use el lazo cada vez que tenga ocasión y realice algunos "disparos". Practique sin visor y sobre una diana desnuda antes y después de cada sesión de entrenamiento. 8 ó 10 tiros al empezar y 8 ó 10 tiros al final de cada sesión de entrenamiento refuerzan la posición del cuerpo, las sensaciones que se reciben del cuerpo y, por encima de todo, el control mental necesario para disparar correctamente.

### Usando otros disparadores

Después de algunos meses entrenando con un soltador de tensión de espalda, puede pasar a utilizar con éxito otro tipo de soltadores. Pero no se cambie por completo; vuelva a utilizar su disparador de tensión de espalda cada día antes y después de tirar con cualquier otro disparador. Tiene que volver continua y habitualmente al disparador de tensión de espalda para mantener el control físico y mental adecuado durante largos periodos de tiempo.

No se engañe y arruine todo el trabajo duro que ha realizado combinado permanentemente de forma y técnica con otros tipos de disparadores. Conozco muchos tiradores realmente buenos que han cambiado a otros tipos de disparadores, y sólo unos pocos privilegiados pueden mantener una buena forma durante largos periodos de tiempo utilizando disparadores de gatillo. Utilice su disparador de tensión de espalda en cada entrenamiento.

### Arqueros de suelta con dedos y disparadores de tensión de espalda:

Yo recomiendo que los arqueros que utilicen los dedos para disparador entrenen de 2 a 3 veces por semana con un disparador de tensión de espalda. Como los arqueros de suelta con dedos ya utilizan un clicker, los aspectos mentales son idénticos y de esta manera serán reforzados. (En USA hay muchos arqueros de compuesto que tiran con dedos, y con dactileras como los arqueros de recurvo) En lo que respecta a los aspectos físicos, sólo se diferencia en que los arqueros que utilizan el clicker continúan tirando de la cuerda hasta rebasar el clicker, mientras que los arqueros utilizando el disparador no lo hacen. La similitud más importante es que ambos usan los mismos músculos para generar la tensión en la espalda, y esto es lo que reforzará practicando con soltadores de tensión de espalda. De hecho, puede ser que descubra que realmente no ha estado utilizando la tensión correcta de espalda para pasar el clicker, y que un soltador de tensión de espalda puede llegar a ayudarle. Los arqueros que utilizan los dedos para disparar no tienen nada que perder si prueban los soltadores de tensión de espalda, y por el contrario mucho que ganar. Así que ¡Piénselo!

¡ Tire correctamente y disfrute del tiro !. ☺

*Larry Wise es un conocido entrenador y autor de cuatro prestigiosos libros de tiro con arco:*

- "Tuning Your Compound Bow" (Regulando su arco compuesto)
- "Tuning Your Broadheads" (Regulando sus puntas de caza)
- "Bow and Arrow" (El arco y la flecha)
- "A Complete Guide to Tuning and Shooting Your 3-D Bow"

(Guía para regular y tirar un arco 3D)

Todos ellos se encuentran disponibles en:

Larry Wise,  
 RR#3, Box 678,  
 Mifflintown, PA 17059