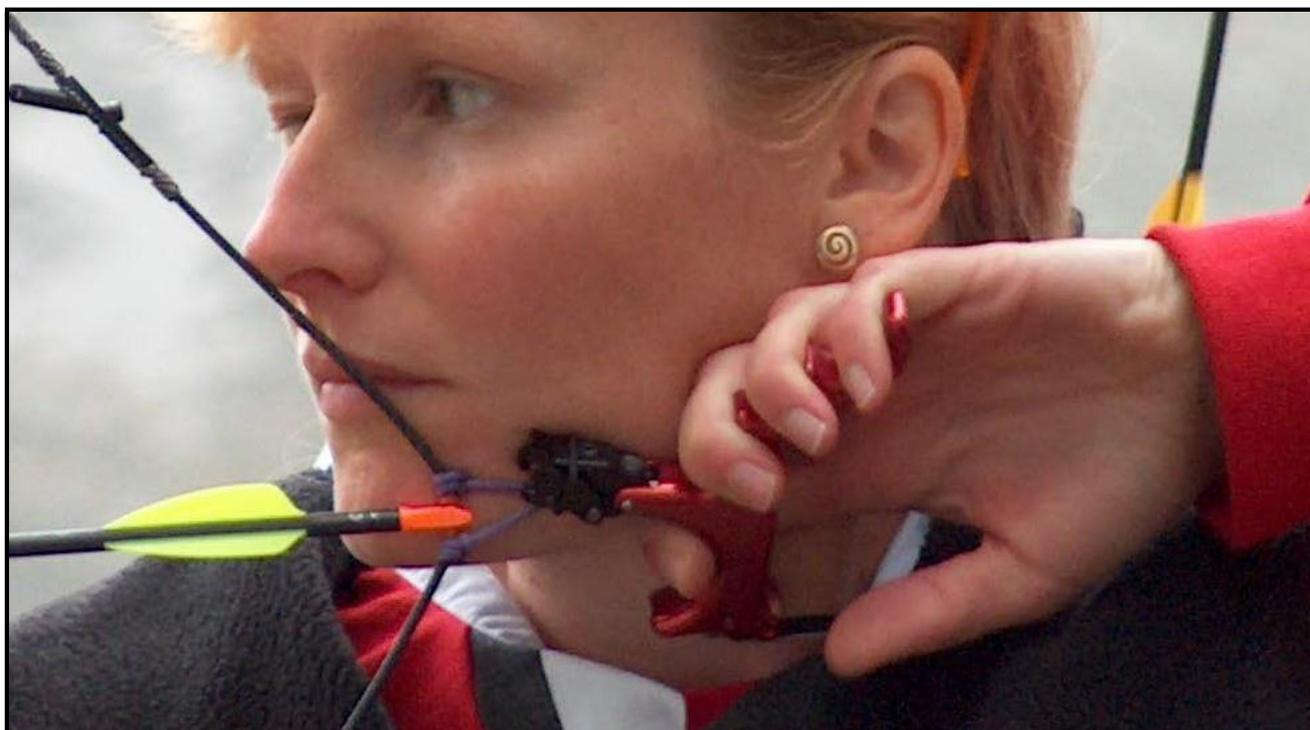


ArcoCompuesto

Disparo progresivo con el visor moviéndose por el centro. Disparador de tensión de espalda. Tiro por sorpresa.



Seminario a cargo de Alberto Blázquez

Navarra Marzo 2015

Seminario de tecnificación para Arco Compuesto

Alberto Blázquez.Navarra,Marzo 2015

Introducción:

La técnica que se va a considerar aquí es la que podemos definir como:

“DISPARO PROGRESIVO CON EL VISOR MOVIÉNDOSE POR EL CENTRO”

El 99% de los tiradores de élite actuales utilizan esta técnica, que es la que se ha revelado como más repetitiva y menos influenciada por los agentes externos e internos. Proviene de la escuela Americana, que también es seguida con notable éxito por otros países europeos como Suecia, Francia, Italia, Holanda, Dinamarca... En la actualidad, tiradores como Wilde, Gellentien, Damsbo, Broadwater, Elzinga, Deloche... usan disparadores de tensión de espalda ejecutando cada uno a su manera el tiro por sorpresa pero con una misma base.

El Disparo Progresivo es un tiro dinámico en el que no se decide el instante preciso del disparo, sino que este tiene lugar en un intervalo que puede oscilar entre 2 y 6 segundos desde que se decidió que ya podía producirse.

La mente no puede tener la atención en dos cosas a la vez pero sí puede tener la atención en una y sentir varias. La eficacia de esta técnica está en que permite estar con la atención focalizada única y exclusivamente en apuntar antes de que se produzca el disparo de manera totalmente inconsciente. De esa forma, evitamos los problemas que causa el disparo consciente, que exige pasar la atención del punto de mira al dedo que acciona el gatillo del disparador. Esto que parece tan simple es la causa de la “fiebre al amarillo” de terribles consecuencias para muchos arqueros.

Cuando en el tiro estático tenemos el visor en el centro (si es que se llega a tener nunca de verdad) y se decide soltar, deberemos pasar la atención del centro de la diana (o del visor apuntando al centro) a la acción a realizar sobre el disparador, para después devolver la atención sobre el centro. El lapso de tiempo que transcurre es breve, pero inevitable, y suficiente para que el visor se haya movido (en general abajo) para cuando volvemos a tener la atención dentro de la diana. Lo que nos puede llevar a anular la orden anterior para devolver el punto de mira al centro. Cuando nuestra coordinación mental (punto de mira - dedo de gatillo) se produce de manera muy rápida, los resultados son espectaculares pero de corta duración.

Esta mecánica, que representa la más leve de las manifestaciones negativas del disparo consciente, termina conduciendo en general a una técnica de tiro que consiste en pasar el visor por el centro e intentar darle al gatillo cuando está muy cerca; lo que se llama “cazar” el amarillo. Otra manifestación es la de los espasmos que se producen cuando nuestra mente da la orden de “disparar” pero nuestro cuerpo no. Si estamos acostumbrados a poner el visor en el centro y disparar, después de miles de disparos llega un momento en que ocurre lo siguiente. Tensamos, anclamos y al mirar por el peep, el punto de mira está exactamente en el centro de la diana, nuestra mente dispara pero nosotros no tenemos ni si quiera puesto el dedo en el gatillo por lo que se produce un cortocircuito mental con el consiguiente espasmo.

La peor de las manifestaciones se produce cuando somos incapaces de poner el visor en el amarillo, de ahí la expresión "fiebre al amarillo". Hay arqueros que consiguen resolver muy bien las deficiencias de esta técnica, con resultados sorprendentes, salvo cuando llegan a una competición, o en una final importante donde pueden ganar un título nacional, europeo o del mundo. Ahí se puede terminar todo lo conseguido tras un arduo trabajo. Al estar bajo una presión considerable aquella ecuación difícil, que se resolvía bien en un entrenamiento, puede terminar por producirnos un corto circuito mental y desmontarnos.

Hay quizás un 0,1 % que es capaz de resistir incluso esta situación como por ejemplo tiradores como Trillus, Jiménez, Schloesser (actualmente campeón del mundo de aire libre). Pero los arqueros que realmente queremos ver progresión en nuestro tiro y mantener un alto nivel siempre, la opción es el tiro por sorpresa.

No es fácil, requiere mucho trabajo, principalmente para los que ya han adquirido una técnica de suelta consciente, pero es de resultados garantizados. Al final del camino, si se recorre bien, está el éxito.

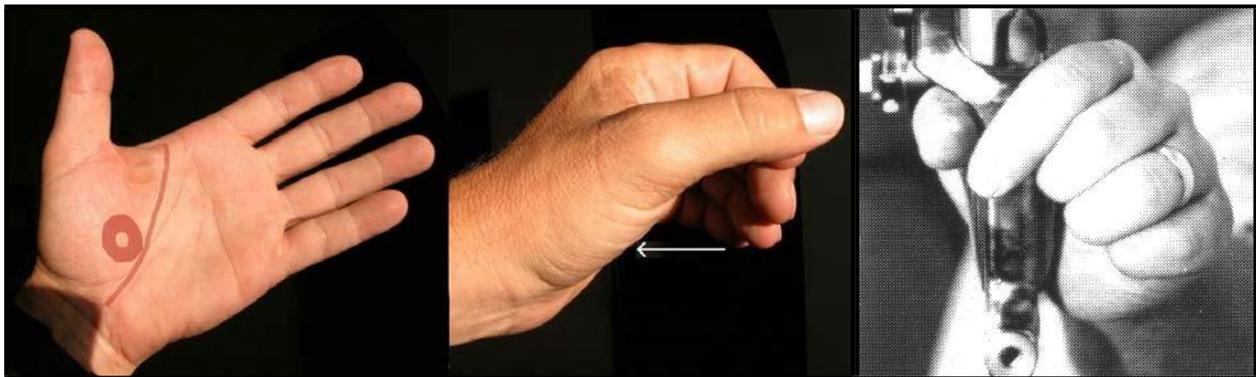
La secuencia en el tiroprogresivo

El tiro con arco es un deporte de repetición. Hacerlo siempre exactamente igual es la única garantía de éxito. El analizar la secuencia de tiro nos permite desmenuzar todo lo que debemos hacer, percibir la exactitud con la que lo repetimos, y entrenar específicamente el aspecto que nos falla. La secuencia básica del tiro progresivo consiste en una serie de pasos conscientes puesto que el hecho de sacar la flecha del carcaj y montarla en el arco no lo consideramos parte de la secuencia, es algo que vemos pero que realizamos de forma mecánica.

1. **Posición de pies.** Pie derecho paralelo a la línea de tiro. Pie izquierdo en un ángulo aproximado de 35 grados hacia la diana y ligeramente retrasado con respecto al derecho. La apertura será algo inferior al ancho de los hombros.
2. **Contactos con el equipo.** Agarrar el disparador (agarre profundo para favorecer la relajación posterior) y la empuñadura del arco (centro de la muñeca sobre el borde izquierdo de la empuñadura (para diestros), nudillos en 45°, y el resto donde caiga. En los arcos actuales, el punto de presión se sentirá en la parte inferior del "muslito" del dedo pulgar (marcado en fotografía).



Ejemplos de agarre de disparador y anclajes.



3. **Colocación de tronco.** Retroversión de cadera y la "T".
4. **Subir brazos hacia la diana y tensar.** Importante mantener el tronco recto y la "T". El tener el arco con la apertura correcta es fundamental para conseguir estabilidad de tronco. Habiendo tomado unas referencias iniciales que nos permitan llegar al anclaje con el visor lo más cerca posible del centro, el tensado se realizará hacia el punto de anclaje lo más directamente posible, evitando vaivenes y ondulaciones innecesarias, con una doble finalidad: ahorrar energía y realizar la apertura del arco con el objetivo de llevar el peep directamente delante del ojo. Cualquier alternativa desaprovecha el tiempo y el esfuerzo invertidos en el tensado del arco.



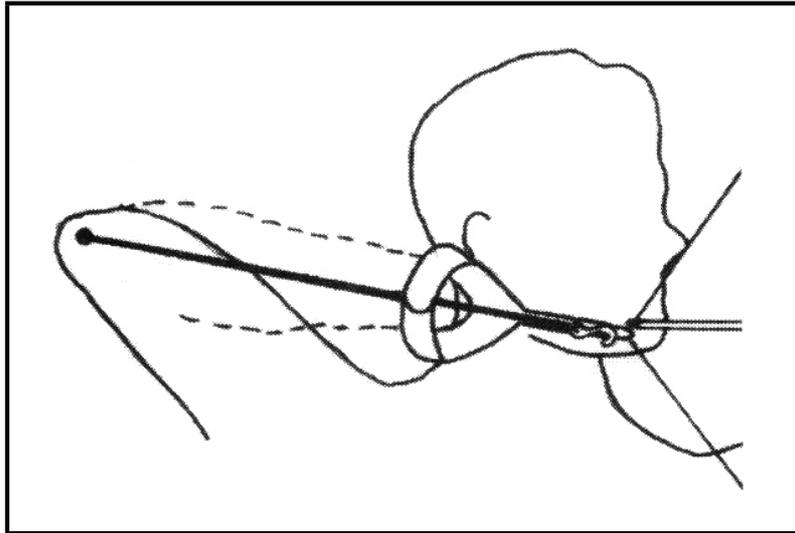
La posición en T de hombros y columna vertebral, base de la mejor técnica ejecutiva.



Posición de tronco incorrecta. Postura excesivamente inclinada que descoloca la T

5. **Juntar escápulas hacia el centro de la columna justo antes de llegar al anclaje.**
6. **Anclar.** Buen contacto de la mano en el hueso de la mandíbula que permita fijar la posición del peep con respecto a la lente. Las mejores referencias faciales se obtienen con los nudillos sobre el hueso de la mandíbula. Debemos colocar el hueso de la mandíbula entre el primer y segundo nudillo o entre el segundo y el tercero si tenemos problema de alza de visor. Pero siempre, hueso contra hueso. Parte fija contra parte fija.
7. **Apuntar.** Debemos intentar estar en el centro de nuestra diana nada más llegar al anclaje. ¿Qué es apuntar? Correcta alineación peep-lente, punto de mira centrado y burbuja centrada. Hasta este paso, no debemos meter demasiada fuerza. Debemos ver un punto de mira nítido sobre una diana borrosa. La colocación correcta de la estabilización nos ayudará mucho a la hora de conseguir mantener todos los elementos de puntería centrados.
8. **Mantener.** ¿Cómo se consigue mantener todos los elementos de puntería centrados?. Brazos relajados manteniendo tensión uniforme de las dos escápulas hacia la columna. 50-50%. La tendencia natural del arco es a cerrarse. Para evitar que eso suceda, hacemos lo que se llama "tirar contra el muro". Hacer esto de manera controlada es lo que nos va a permitir tener el dominio sobre los elementos de puntería.
9. **Relajar mano de disparador y mano de arco sin perder tensión.** Lo más difícil de este paso es conseguir una buena relajación de manos sin perder la sensación de fuerza en las escápulas hacia la columna. ¿Cómo sabemos que estamos haciendo las fuerzas de forma correcta? Cuando los elementos de puntería permanecen quietos o en ligero movimiento pero siempre controlado. La mano de arco se relajará lo más completamente posible, notando como toda la fuerza pasa al brazo, cuyos huesos la transmiten al hombro y a la escápula. La mano del disparador también se relajará todo lo posible, y este posible dependerá del tipo de disparador usado. La mayor relajación puede conseguirse con los disparadores de muñeca puesto que liberan completamente la mano. Para los demás debe

ser posible relajar todo lo que no intervenga explícitamente en sujetar el disparador, compatible con un dorso de la mano plano y una muñeca perfectamente relajada. Idealmente es como si existiera una cuerda que sujetara el disparador al codo, de forma que cualquier movimiento de este se transmita inmediatamente y sin interferencias sobre aquel. La existencia de una muñeca crispada, o de una mano y de dos en tensión y no suficientemente relajados impedirá esta transmisión, y con ello que salte el disparador. Esta relajación debe persistir hasta la conclusión del gesto, y ser compatible con el "mantener" a muro.



Idealización de la acción sobre el disparador

10. **Esperar:** La atención estará focalizada única y exclusivamente en apuntar. ¿Dónde estará la sensación? En mantener las fuerzas igualadas contra el muro, con las manos relajadas. Debemos esperar a que venga el disparo sin intervención consciente alguna. Aquí empieza realmente la clave del tiro progresivo. Tenemos el punto de mira en el centro, o muy cerca, hemos "enganchado" el centro de la diana con el visor y las referencias posteriores por una parte, y el mecanismo del disparador con la escápula que mantiene la tracción a muro por otra. En un tiro estático simplemente se actuaría directamente sobre el mecanismo de liberación del disparador para que se produjera la suelta de inmediato. En el tiro dinámico se procede de modo distinto. En todos los pasos anteriores hemos estado pasando la atención de una a otra parte del cuerpo, para después pasar la a la diana en el momento de "engancharla" con el visor, para devolver la sobre el arquero a continuación y de nuevo al punto de mira. En ese paso, se perdió la focalización del centro de la diana y el visor pudo moverse de donde lo dejamos a menos que mantengamos unas fuerzas correctas. Lo que mantiene el visor en el centro es el 50-50, la voluntad de que esté ahí, lo demás debe ocurrir solo. La vista solo informa a nuestro cerebro de una calibración geométrica entre el peep, la lente, la burbuja y el punto de mira. Quien mantiene el brazo ahí, o lo mueve para volver al centro es nuestra mente usando la imagen mental del centro que tenemos en ese momento junto con la correcta ejecución de las fuerzas. Llegados a este punto no vamos a dedicar más atención que al punto de mira dejando flotar el visor libremente sobre el amarillo. De la intensidad de nuestra focalización mental, de nuestra capacidad de mantener a muro y de relajarnos dependerá la amplitud de este movimiento. En un intervalo de tiempo

indeterminado, y entre 2 y 6 segundos debe producir se ese momento mágico del disparo por sorpresa. Quien no lo haya experimentado deberá realizar un acto de fe. No es preciso "hacer" nada para que el mecanismo salte, saltará solo. Podríamos decir aquí que si el romboide actúa así o asá, que debemos aumentar la tensión de espalda, o mil otras cosas que nos pueden informar de las causas de que esto ocurra, pero que no nos van a dar ninguna luz sobre "qué hacer" para que se produzca. Sólo con entrenamiento, y tras un cierto trabajo, tendremos nuestra imagen mental de lo que ocurre y de como ocurre. Por ahora lo mejor es pensar en "esperar" dentro de esta secuencia que estamos ejecutando, es decir mientras mantenemos la tracción a muro, tenemos toda nuestra atención en el punto de mira centrado sobre la diana, y relajamos las manos. Aquí debe hacerse un inciso sobre la regulación de los distintos disparadores. Los de gatillo estarán a justados al mínimo recorrido que resulte seguro, y aun grado de dureza tendiendo de fuerte a muy fuerte. Con esta técnica los gatillos sensibles no sirven, si nos da miedo tocarlo no lo podremos agarrar bien. Como tampoco sirven si ofrecen un recorrido sensible, suficiente para que nos apercibamos de que se mueve antes del disparo. Mientras "esperamos" no debemos ver ni sentir nada que nos permita anticipar el momento del disparo. Esta es la razón principal por la que debemos permanecer en el muro de tracción. Si la suelta no se produjese en el tiempo esperado podría deberse a tres factores:

- Relajación insuficiente (dedos, mano o muñeca crispados o en tensión)
- El agarre del disparador es incorrecto o insuficiente.
- Se cedió tracción y ya no estamos a muro.

Si sucede una de estas cosas, desmontaremos y comenzaremos de nuevo la secuencia de tiro.

11. **Mantener postura:** El mecanismo del disparador ha saltado, liberando la flecha, pero mantenemos la posición como si no hubiera ocurrido nada hasta el impacto de la misma. Analizamos la reacción a la suelta y toda la finalización del gesto, para determinar si todo ha sido correcto o en qué he podido fallar. Es una vez clavada la flecha en la diana y hecho el análisis de postura cuando nos fijaremos en la posición de la misma sobre el papel. Nunca antes. Una flecha clavada en el centro de la diana no siempre es consecuencia de una buena ejecución. El tiro se produce en un momento indeterminado, pero que tenemos controlado. Se producirá sin que pueda anticiparse el momento exacto, y en este sentido nos sorprenderá, pero no debe hacerlo hasta el punto de asustarnos. Cuando se ha experimentado unas pocas veces ya resulta una "sorpresa controlada". Y debe ser así para permitirnos mantener la postura hasta el impacto de la flecha, para evitar interferencias en la salida del arco que pudieran desviarla. La reacción que se produzca en la suelta, es decir, el movimiento que experimentan nuestros brazos y el arco, nos servirán para analizar la secuencia seguida, y para ser capaces de corregir eventualmente la secuencia de la próxima flecha que tiremos. Hay que saber ver una flecha como un impacto centrado, alto, bajo y no como un 10, 9, 8.

Aprender y entrenar el tiroprogresivo

Haber comprendido, e incluso asimilado, los conceptos que terminan de exponerse no implica en lo más mínimo que vayamos frente a una diana y seamos capaces de realizar cuanto se ha dicho. De alguna forma sería lo mismo que esperar que tras explicarle a un niño lo que debe hacer para andar (si nos comprendiera), este se levantara y lo hiciera como si nada.

Es precisa una programación de ejercicios que nos permitan de un modo progresivo:

- Conseguir una correcta colocación de cuerpo antes y después del tensado del arco.
- Conseguir un anclaje firme.
- Conseguir sentir correctamente las escápulas hacia la columna.
- Estabilidad en el mantener la tracción a muro, con todo lo que incluye. 50-50%.
- Asimilar el disparo progresivo y sorpresivo. Lo trabajaremos a parapeto vacío.
- Apuntar eficientemente. Lo trabajaremos a diana con el disparador bloqueado.
- Integrar todos los pasos de la secuencia en un todo coordinado, continuo, y sin interrupciones. A un ritmo consistente. Lo haremos aumentando la dificultad progresivamente.

En general conseguir todo esto nos va a exigir un trabajo de no menos de seis meses. Periodo durante el cual las competiciones deberán considerarse sesiones de control, sin aspirar a más resultados que una ejecución correcta de todas las flechas que se consigan tirar.

La supervisión de todo el trabajo por parte de un técnico cualificado no es imprescindible pero si recomendable, para poder adaptar la programación de los ejercicios a la situación real del arquero.