

Disfrutando de

los pasos básicos

por Jennifer Fonua

¡ Diviértase !

Para la mayoría de los arqueros "novatos" y recién iniciados la pregunta habitual es: ¿Dónde y cuándo puede unos divertirse practicando el tiro con arco?. La respuesta es...en cualquier lugar y cuando uno quiera. El tiro con arco es un tipo de deporte que puede practicarse por todo tipo de personas en cualquier condición personal o social. El arco puede tomarse como una actividad de ocio o diversión de fines de semana, como un verdadero pasatiempo. O bien, puede adquirirse y practicarse con fines competitivos y con aspiraciones de rendimiento. Existen unas reglas y unas competiciones, e incluso puede divertirse compitiendo. O bien puede orientarse hacia la caza con arco y sus modalidades de pista (el 3D, 2D o recorridos de bosque). Cualquiera de las maneras por las que se decida, pueden darle satisfacciones y hacerle pasar buenos ratos si deja que las cosas vayan por su manera normal, sin forzar nada. El tiro con arco suele ser más divertido si lo comparte con otros aficionados asociándose a un club o juntándose a un grupo de arqueros de sus mismos gustos. Incluso si sólo desea usar el tiro con arco como pasatiempo, no es una mala idea

"Una de las mejores maneras de aprender el tiro es a través de los nueve pasos"

el asociarse a un club y federarse a una asociación de tiro con arco determinada. Existen diferentes tipos de Clubes de arco (campo, caza, FITA, 3D, etc.) Para saber qué clubes o instalaciones de arco tiene cerca de su zona, consulte a su Institución deportiva local o

bien contacte con la RFETA (Real Federación Española de tiro con arco en España o las respectivas a sus países de residencia). Se puede encontrar mucha información útil al respecto en internet.

Infórmese si el club de su zona está afiliado a alguna asociación nacional o internacional.

El siguiente paso importante es suscribirse a una revista de arquería. Existen muchas revistas (la mayoría en inglés) que pueden tenerle informado de las últimas novedades de su afición y de numerosos detalles técnicos y de otro tipo.

Los Fundamentos

Ahora es el momento de comenzar a tirar. Una de las mejores maneras de aprender correctamente el tiro con arco es aprender los "9 pasos básicos". Incluso si debe cambiar el estilo de tiro que tenía antes de esta lectura debiendo cambiar parte de su técnica o concepto del tiro. Estos 9 pasos son la mejor manera de enviar su flecha de manera correcta hacia la diana. Y de esta forma llegará a disfrutar más del tiro con arco, bastante más que antes de conocerlos. ¡ No lo dude !.

Los nueve pasos son estos: La postura, situar la flecha, la preparación, la pretensión, la apertura o tensión del arco, el anclaje, la



Dibujo 1 Postura de pies perpendicular / postura abierta

Los nueve pasos básicos

Posición



2
colocar la flecha



3
Preparación

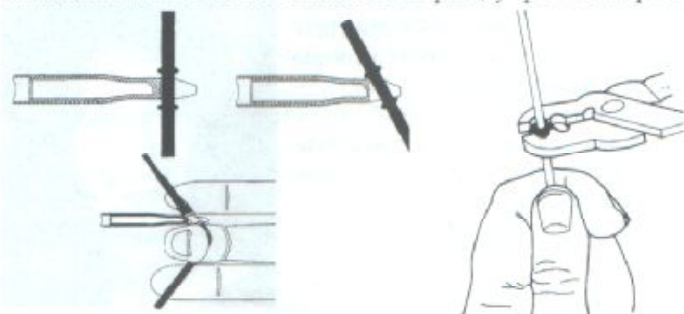


puntería, la suelta y la finalización o continuación del tiro. El primer paso es su **postura**. La manera de la que se coloca en la línea de tiro, o bien, como suele decirse, cómo se "orienta hacia la diana". Debe decidirse si va a colocarse en una postura de pies "abierta" o en una postura "perpendicular" a la línea de tiro y a la línea de dianas. La postura "perpendicular" de los pies es aquella en la que los pies se alinean perpendicular a la línea de tiro, con un pie por delante y otro por detrás de la misma, y separados entre ellos una distancia aproximada a la anchura de los hombros (de unos 40 a 50 cm). (Ver dibujo 1).

La postura de pies abierta es aquella en la que el pie derecho (en los arqueros diestros) se adelanta un poco consiguiendo una línea de "pies" desplazada unos 30 a 45 grados de la perpendicular que antes habíamos adoptado. La cadera "se orienta y se encara" un poco hacia la diana. Tenga en cuenta que el pie debe rotar un poco para adoptar una postura cómoda y no forzada. En ambas posiciones, las puntas de los pies deben orientarse un poco hacia fuera. Una postura natural y cómoda. Esta postura "abierta" es la más usada hoy en día, pero también es algo más costosa de conseguir de manera estable que la postura perpendicular. ¡Téngalo en cuenta! En ambas posiciones, mantenga sus rodillas lo más relajadas posible.

"A través de todos los pasos el tiro debe ser un único movimiento continuo."

El siguiente paso es el colocar la flecha en su localización en la cuerda del arco. **Colocar la flecha**. Necesitará tener un punto de encoque situado en su cuerda (nocks de hilo, de metal o de plástico). Es aconsejable tener puestos 2 nocks, uno debajo y otro por encima y encajar el culatín de la flecha entre ambos. Esto evita movimientos de la flecha durante el disparo, y que resten preci-



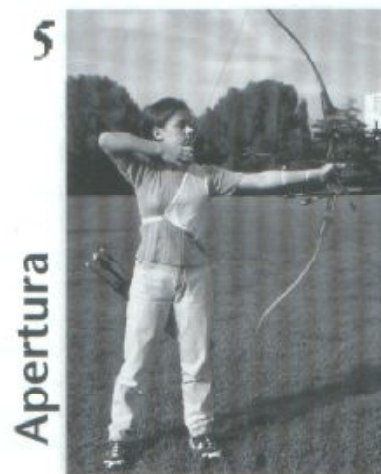
sión en el tiro. El encaje de la flecha en la cuerda debe ser ajustado (sin que se salga la flecha de su sitio), pero tampoco demasiado duro (que cueste demasiado encajar la flecha en la cuerda). No olvide este detalle.

"Una vez que haya aprendido los puntos básicos y elementales de un tiro correcto, disfrutará de cualquier modalidad de arco"

Ahora sigue el paso de la **preparación** al tiro. Esta preparación se inicia colocando sus dedos en la cuerda del arco. Esto puede hacerse con un agarre "profundo" o un agarre "corto". Habitualmente su dedo índice se sitúa por encima de la flecha y el dedo corazón y anular por debajo. El dedo gordo y el meñique se doblan hasta juntarse a la palma de su mano. El agarre "profundo" consiste en enganchar a la cuerda justo entre la primera y segunda articulación de los 3 dedos del agarre, manteniendo los dedos cerrados como puede verse en el dibujo nº 2. El agarre "corto" consiste en enganchar la cuerda con "la yema" de los dedos, justo en la primera articulación de los dedos. No hay una manera mejor que la otra. Deberá probar cual le funciona mejor y en cuál realiza menos esfuerzo y una mejor suelta. Recuerde que cualquier cambio o nueva posición resultará algo incómoda al principio. Debe probarlos durante un tiempo para poder saber si le va mejor o no.

El paso que ahora sigue es el **pretensado**. Este paso incluye el elevar el brazo de arco y comenzar a tensar situando el colimador del visor en el centro de la diana y fijando el hombro del brazo de arco. Mantenerse relajado en la mayoría de las partes del cuerpo es uno de los factores más importantes en este paso. Mantenga el hombro de arco bajo pero sin demasiada tensión. Lo que ahora se continúa es el **tensado del arco** o apertura máxima. Para abrir el arco correctamente lleve la cuerda a un punto determinado de su cara y por el camino más recto y sencillo posible. Este movimiento debe ser suave y continuo, o sea, sin pausas ni tirones. Entonces llegará al **anclaje**. Para ello deberá situar la cuerda en la parte de su cara elegido y tirar o presionar sobre ella. Lo mejor es elegir un punto en su cara que le resulte cómodo de adquirir y que casi se llegue de una manera sencilla al abrir el arco. Puede llevar a un

Los nueve pasos básicos



anclaje "central" o a uno "lateral". El anclaje "central" es cuando la cuerda toca el centro de la barbilla y el dedo índice lo hace por debajo de la misma, tocando la cuerda además el centro de la nariz y de la boca. El anclaje lateral se determina cuando la cuerda se fija en un lado de la barbilla, pasado el centro de la misma, el dedo índice se fija en un lado de la barbilla y un poco más atrás que la anterior posición y la cuerda vuelve a pasar por el centro de la nariz, pero por un lado de la boca. El anclaje central es más sencillo para principiantes ya que para usar el anclaje lateral se necesita mucho más tiempo.

" ¡ En cada paso, la relajación es la clave ! "

El paso siguiente es el apuntar o los elementos de puntería. Esto es algo que no debe ser forzado. A esto me refiero que no hay que sacrificar la relajación en pos de un mejor apuntado. Cuánto más se pretenda apuntar, más tensos nos ponemos. Deje que el "colimador" de su visor se balancee suavemente por el amarillo de la diana, sin intención alguna de fijarlo justo en el centro. Las oscilaciones son normales, no se preocupe. Fije el enfoque de su visión en la diana, y nunca en el pin del visor. La relajación es la clave de este paso.

Ahora viene la "suelta". Cuando pretenda dejar ir la cuerda de sus dedos, esto debe realizarse de una manera suave y relajada. Deje que la cuerda se resbale de sus dedos mientras continúa haciendo fuerza de su espalda para no parar de tirar (denominado la "tensión de espalda"). El tiro y la suelta son un movimiento único y continuado que no debe interrumpirse por el hecho de soltar la cuerda. En la suelta también relajará su brazo de arco (antebrazo y mano, no el hombro). Mantenga el brazo en esta posición mientras que la flecha sale del arco y nota como el arco abandona

su mano y comienza a rotar. Con una mano de arco relajada las sensaciones vienen por sí solas. Al final notará el tirón del arco sobre su dragona (cinta que une dos de sus dedos para que el arco no se caiga al suelo). ¿Ha llegado ya a la conclusión que de nuevo, cuánto más relajado, mejor saldrá el tiro?.

El último paso es la **finalización o continuación del tiro**. A través de todas las partes del tiro se ha creado un movimiento único y continuo. La suelta no es donde se termina el tiro. Cuando la flecha abandona el arco todavía hay que poner atención en cómo abandona el arco la mano. Debemos saber hacia dónde y cómo se desplazó la mano de cuerda durante la suelta y hasta la posición final de la misma. El movimiento de ambos brazos debe ser simétrico y deben parecer unidos en el movimiento, sin saltos ni descoordinaciones. Si sus dedos y muñeca han estado relajados, la mano termina en la parte posterior del cuello, a la altura del hombro (incluso con algún dedo tocando el cuello). Esto es la finalización del tiro, parte olvidada, pero muy importante para asegurar unas buenas ejecuciones. Mantenga la atención focalizada y centrada en la diana antes, durante y después del tiro. Lo primero que se hace es mirar la diana y es lo último en dejar de hacerse.



He recorrido cada paso sin explayarme demasiado en ninguno de ellos, pero con esta información básica debería ser suficiente en un principio. Recuerde que en cada paso descrito, la clave está en la relajación. Una vez que haya aprendido y asimilado estos pasos fundamentales comenzará a divertirse con el tiro con arco, utilice el arco que utilice y escoja la modalidad que escoja.

Y recuerde, se supone que practicamos el tiro con arco para divertirnos. Que tenga un buen tiro.

Fotos y dibujos tomados del libro
"The Simple art of Winning" de Rick McKinney



Los nueve pasos básicos

