

**KSL Shot Cycle II**

With many thanks to Flavia Mayoral from Club de Albal, Valencia, Spain for the translation of the KSL Shot Cycle in Spanish.

**El ciclo de tiro de KSL**

Traducción del apartado de la página original <http://www.kslinternationalarchery.com/>

El tiro con arco tiene muchas fases, pero básicamente pueden ser clasificadas en doce pasos-fases.

Diagrama de tiro de KSL

**1. La postura (The Stance).**

El éxito en arquería depende de la habilidad y la consistencia. La postura es la base del tiro y es una de las primeras debilidades que puede ver en cada arquero que vino al AIS (Instituto australiano del deporte) y a mi clínica de coaching: la inhabilidad de mantener una sólida conexión entre la parte superior y la inferior.

La postura y la correcta estructura biomecánica es de suma importancia ya que provee estabilidad, fuerza y resistencia.

Primero miremos la posición de los pies. La postura recomendada es la postura abierta. Provee una posición biomecánica más sólida, especialmente en condiciones de viento. Los pies deben estar separados con una distancia acorde al ancho de hombros, con el peso distribuido en ambos pies.

La distribución recomendada del peso es del 60-70% en la parte delantera del pie y 40-30% en los talones. Muchos arqueros están con más peso en los talones, lo que ubica el centro de gravedad por detrás de los talones, produciendo inestabilidad.

Imagine una línea recta que atraviesa el cuerpo, el centro de gravedad deberá posicionarse aproximadamente entre los arcos de los pies.

Las caderas estarán suavemente inclinadas hacia atrás, el esternón deberá ser llevado hacia abajo para proveer más claridad frontal. Los hombros deben estar en línea con el blanco, pero las caderas deben estar abiertas respecto al blanco. Haga clic en las fotos para ampliar las imágenes.

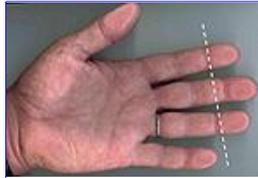


[Posición recomendada de pies](#)[Postura excelente](#)

## 2. Poniendo la flecha (Nocking the Arrow).

La flecha se coloca de la forma mas conveniente para cada uno. Usualmente siempre de la misma manera, formando parte de su rutina de tiro.

## 3. Hooking & Gripping

[String Fingers](#)

Muchos manuales sugieren ubicar la cuerda detrás de la primer falange de los dedos índices, mayor y anular, entonces cuando el arco es abierto, la cuerda terminará en la primer falange de los dedos. Pero esto puede causar con el tiempo un doloroso callo. Yo recomiendo que la cuerda se posicione justo antes de la falange de los dedos índices y anular y por detrás de la primer falange en el dedo mayor, para prevenir que esto pase.

Cuando se coloca la dactilera sobre la cuerda, el arquero debe controlar visualmente que la posición de la dactilera en la cuerda es siempre la misma en cada tiro, incluyendo los dedos en la dactilera. Para poner siempre los dedos en el mismo lugar en la dactilera, es altamente recomendable el uso del separador de dedos. Esto permitirá que al estar los dedos en contacto con el separador estén mas relajados. Cuando no se utiliza el separador de dedos, habrá una tendencia a abrir los dedos para evitar pinzar el culatín y esto creará una tensión no deseada en la mano de la cuerda. La mano debe estar ubicada sobre la cuerda tal que el talón de la mano no esté paralela a la cuerda, sino en un ángulo suave lejos de la cuerda, y en su camino terminará bajo el mentón. Las mentoneras no son recomendadas ya que pueden evitar una sólida conexión con la parte superior de la mano de la cuerda.

[Hooking / Gripping](#)[Bow Hand Pressure](#)

Una pequeña tensión se toma sobre la cuerda para facilitar la exacta ubicación de la mano del arco sobre la empuñadura del arco. La mano del arco debe estar relajada y ubicada alta y profundamente en la empuñadura, con el pulgar apuntando hacia el blanco una vez que el arco es elevado. Una pequeña tensión en el pulgar es aceptable para permitir esto. Desde el comiendo del set-up, la posición de la mano del arco en la empuñadura no debe cambiar. Bastante a menudo veo personas "haciendo trampa" para obtener una posición confortable de la mano en la empuñadura, que puede variar de tiro en tiro, dependiendo como lo sienta. Una ubicación consistente de la mano es extremadamente importante para asegurar que la presión en el área de la mano está siempre localizada en la empuñadura (foto).

## 4. Pensamiento (Mindset).

Es una etapa crítica del tiro donde el éxito o el fracaso se determina. Ud. debe tener un concepto claro: qué se quiere alcanzar, determinar cuanto, si se tienen que eliminar pensamientos irrelevantes y distracciones causadas por eventos alrededor suyo. Durante este paso, una o dos respiraciones profundas Zen servirán para estar centrado y el cuerpo relajado, especialmente la cara, cuello y región de los hombros. Es importante practicar este paso en los entrenamientos ya que creará una mayor conciencia y producirá confianza.

## 5. Preparación (Set-up)

El peso del cuerpo debe estar distribuido 60/70% en la punta y 40/30% en los talones. Las caderas

deben estar abiertas respecto del blanco, los hombros en línea con el blanco. Esto creará una pequeña tensión debajo de la caja torácica agregando estabilidad. El esternón debe estar hacia adentro y los músculos abdominales tensos. Las caderas deben estar rotadas hacia fuera para que sea posible tener las nalgas juntas. Mientras se eleva el arco, el hombro de la cuerda debe ser llevado hacia atrás para posicionar la escápula, mientras ambos hombros deben estar lo más bajo posible.

La posición de set-up, no es alcanzada abriendo el arco usando la mano y el antebrazo, sino posicionando el hombro de la cuerda y la escápula. Las fotos muestran claramente que se trata de alcanzar. Puede ser útil, mientras hacemos el set-up, visualizar los dedos de la cuerda conectados al codo a través de cadenas, que nos permitirán tener los dedos, mano y antebrazo relajados.



[Predraw](#)



[Shoulder Setup](#)

Cuando se lleva a cabo el set-up, hay una tendencia natural a inclinarse lejos del blanco para contrarrestar el peso del arco, que empeorará mientras el peso del arco aumenta mientras se abre el arco. Es aconsejable inclinarse levemente hacia el blanco para contrarrestar esta tendencia natural.

## 6. Abriendo el arco (Drawing).

La escápula se debe bajar durante el set-up (**ver foto A**). La cuerda debe ser llevada en línea recta, 2-3 pulgadas debajo del mentón (**ver foto B**) y no directamente al mentón. El codo de la cuerda estará en línea, tanto como se pueda. Esto ayudará a bajar la escápula, mantener el hombro bajo y llevar todo el peso a los músculos de la espalda, tanto como se pueda (**ver foto C**).

La ley de la aceleración se aplicará desde el momento en el que se abre el arco. Es mejor abrir con decisión, que lenta y cuidadosamente. Esto también permitirá alinear el codo tempranamente.

Mientras se abre el arco, los dedos y el antebrazo de la cuerda deben tener una mínima tensión. Para lograr dedos y antebrazo relajados, visualizar los dedos conectados con el codo a través de cadenas.

Desde el set-up, cuando se comienza a abrir el arco, el visor debe estar por encima de la línea horizontal del blanco, ya que si está por debajo, requerirá elevar el brazo del arco para apuntar, lo que creará una tensión indeseada en el brazo del arco. En esta etapa, se debe evitar (ver paso 5) la tendencia natural de alejarse del blanco para contrarrestar el peso del arco, que empeorará mientras aumenta la apertura y hará perder equilibrio ya que cambia nuestro centro de gravedad. También mantener firme los tríceps en el brazo del arco ayuda a tener bajo el hombro de la cuerda.

**En esta etapa, el apuntar no toma lugar aún.**

Mientras se abre el arco, es recomendable inhalar, ya que crea un sentimiento natural de ganar fuerza.



[Foto A](#)



[Foto B](#)



[Foto C](#)

## 7. Anclaje (Anchoring).



Habiendo llegado a la apertura total, la mano y el brazo de la cuerda deben ser movidos como una unidad a la posición de anclaje bajo el hueso de la mandíbula.

[Loading](#)[Anchoring](#)

"Anclaje" no es la palabra mas apropiada, ya que puede ser interpretada como que la apertura se detiene ahí. Un término mejor sería llegar a la posición de "transferencia/mantener". En la apertura, se pasa de un movimiento externo a uno interno. Esta posición está determinada por una posición adecuada de la escápula y el codo de la cuerda. La cabeza es otro punto de referencia en el proceso, actuando como un segundo visor.

La punta del codo, vista de lado, debe estar en línea con la flecha o apenas mas alta. Si el codo está demasiado alto, se hará difícil el bajar el trapecio y activar los músculos de la espalda adecuadamente.

[Elbow Height](#)[Alignment](#)

Si se ve el codo de la cuerda directamente desde arriba, debe estar en línea con la flecha. Será mejor si se está un poco por detrás de la línea, pero no mas allá de la línea. Al comienzo de la apertura, la mano de la cuerda debe estar en una posición tal que pueda encajar solidamente bajo el hueso de la mandíbula, sin necesidad de torcer la mano durante la apertura o mientras la mano se acerca a la cara. La mano de la cuerda debe estar en contacto sólido con al hueso de la mandíbula para crear una conexión hueso-hueso. Aún si se usa mentonera, debe lograrse esta conexión.

## 8. Carga/Transferencia a la contención (Loading/Transfer to Holding)

Al comienzo de la fase de carga, que comienza en el final de la fase de apertura (justo antes del anclaje), es recomendable hacer un rápido control visual de la posición del clicker en la flecha para alcanzar una mayor consistencia.

Cuando se abre el arco hacia el punto de anclaje, se utilizan los músculos de la parte superior del brazo, antebrazo y mano, ya que la cuerda no puede ser llevada hacia atrás con los músculos de la espalda solamente.

Para llegar a la posición de holding, se necesita un tiempo para transferir la tensión no deseada en la mano, antebrazo y también de la mano del arco a los músculos de la espalda.

El proceso de transferencia/carga debe tomar medio segundo. Debe estar claro que el método de "movimiento externo continuo" es defectuoso y es un obstáculo para lograr altas puntuaciones. El **holding** es crucial y fundamental para la consistencia.

Habiendo llegado a la crítica posición de Holding, la atención debe estar ahora totalmente en los músculos de la espalda. Si en esta etapa la mente está dispersa, la conexión con los músculos de la espalda se perderá.

Una vez que se ha alcanzado el **Holding**, estamos listos para comenzar el apuntar y la expansión. Habiendo llegado a esta posición, la atención debe estar en rotar la escapula hacia abajo y hacia la columna.

En esta etapa, la respiración se debe liberar lentamente, de una manera natural y relajada, hasta que los pulmones alcancen el 50/70% de su capacidad. Esta exhalación permitirá que el visor se pose en el amarillo.

La respiración se debe contener durante la expansión hasta que la continuación del tiro se completa.

## 9. Apuntar y Expansion (Aiming & Expansion)



La atención debe estar ahora en apuntar. Se debe apuntar solo **DESPUÉS** de la fase de Transferencia/Carga y una vez que se hayamos alcanzado el Holding, **NO ANTES!**



[Aiming](#)

El tiempo ideal desde el Holding hasta soltar la cuerda es de 1' a 3' para mejores resultados. El subconsciente debe permitir ubicar el visor donde se esté apuntando y dejarlo flotar alrededor. El apuntar se debe abordar sin ansiedad. Debe ser tratado como otro paso en el proceso de disparar una flecha, no el punto central.

Cuando nos concentramos con cierta intensidad, solo se puede atender a un canal a la vez. Si se tiene la atención completamente en el apuntar, la conexión con los músculos de la espalda se perderá.

Obviamente que el apuntar necesita tomar lugar, pero debe ser realizado de una manera subconsciente mas que consciente.

Durante la fase de expansión, el codo de la apertura debe estar idealmente detrás de la línea, la escápula rota y va hacia abajo hacia la columna, abriendo el pecho en un movimiento circular. Esto es básicamente un micromovimiento, pero debido al **radio de movimiento**, será suficiente para mover la flecha los últimos 1-2mm a través del clicker.

El radio de movimiento consiste en un gran movimiento circular que envuelve a la escápula (movimiento pequeño), los huesos del pecho se conectan con las articulaciones del pecho (movimiento mayor) y los brazos del arco y de la cuerda (movimiento mayor). . **Esto es el Ratio de Movimiento (Ratio of Circular Movement or ROCM).**

Para lograr ese sentimiento de expansión, visualizar una conexión entre el brazo izquierdo y derecho. Luego, yendo en línea y rotando la escápula hacia la columna, se experimentará un sentimiento de agrandamiento del pecho, que se hará mayor entre las manos del arco y de la cuerda, suficiente para pasar los últimos mm del clicker sin empujar y/o tirar. Durante la expansión, el arquero debe mantener firme los triceps del brazo del arco y bajo el hombro del frente y la mano del arco relajada.



[ROCM](#)

El equilibrio durante la expansión debe ser siempre 50/50. Un desequilibrio puede afectar el centro de gravedad, llevando el cuerpo hacia el blanco, lo que hará que el arquero se incline hacia atrás, alejándose del blanco.

Durante esta fase, la atención debe estar completamente en la expansión. Cualquier pensamiento sobre los dedos de la cuerda u otra cosa debe ser olvidada o la conexión con los músculos de la espalda se perderá, estropeando la suelta.

## 10. Suelta (Release).



[Release](#)

La cuerda debe ser soltada relajando totalmente los dedos y permitiendo que la cuerda se vaya. La cuerda debe permitir poner los dedos fuera de su camino.

Cuando se observa los arqueros de elite, sus dedos en la suelta y durante la continuación del tiro están virtualmente en la misma posición que cuando estaban en la cuerda.

La suelta debe ser iniciada por el Trapecio y **no** por empujar el arco o tirar la cuerda. Es un movimiento interno, como se describió en el paso 9.

La activación del clicker en esta fase del tiro debe ser sentida y no oída. Este es un concepto difícil de comprender. Si el arquero espera a oír el clicker para soltar, el pensamiento va hacia el clicker y nuevamente, la conexión con los músculos de la espalda se perderá.

Los arqueros que tratan de soltar la cuerda abriendo conscientemente los dedos, detienen el movimiento continuo, lo que resulta en la pérdida de tensión en la espalda. Además crean tensión de los músculos del antebrazo, que controlan el abrir y cerrar de los dedos.

El meñique de la mano de la cuerda debe estar relajado y siempre en la misma posición en todos los tiros. Cualquier cambio en la posición o tensión en el meñique afectará la tensión de los demás dedos.

## 11. Continuación del tiro (The Follow-Through)



[Follow Through](#)

La continuación del tiro es realmente parte de la suelta y no un movimiento aparte.

La tensión correcta de la espalda debe ser controlada entre uno y dos segundos **después** de la suelta. La continua rotación/aprisionamiento de la escápula durante la continuación del tiro, creará un mejor sensación de tensión de espalda.

La continuación del tiro debe ser una reacción natural y mas que una suelta corta, es recomendable realizar una suelta larga y fluida, que no deberá ser forzada, pero deberá ser como el resultado de haber usado correctamente la tensión de espalda.

Una continuación del tiro forzadamente exagerada indicará una suelta defectuosa. En muchos casos es el resultado de una acción forzada que resulta en cambios del centro de gravedad, afectando al tiro. Adicionalmente, con una continuación del tiro forzada, la presión de los diferentes dedos en la cuerda variará, afectando la manera en la que los dedos sueltan la cuerda, lo que llevara a resultados inconsistentes.

Si la continuación del tiro es natural, la mano de la cuerda, que deberá estar muy relajada, se moverá hacia atrás y estará en contacto con la cara, siguiendo la línea de la mandíbula, tanto como sea posible. El codo deberá moverse lateralmente hacia atrás, resultando en un movimiento natural hacia abajo. La mano de la cuerda no debe tocar el hombro como parte de la continuación del tiro, ya que esto causará que el codo baje demasiado rápido.

Adicionalmente, el arco se debe visualizar moviéndose en línea recta hacia el blanco, aunque el brazo del arco, debido a la expansión rotacional, se moverá ligeramente hacia la izquierda (para los arqueros diestros).

## 12. Relajación y feedback (Relaxation and Feedback)



[Relaxation / Feedback](#)

Cuando se concluye la continuación del tiro, cuerpo y mente necesitan estar listos para el próximo tiro. Cualquier tensión física o mental creada durante el tiro previo necesita ser eliminada. Para alcanzar esto, son recomendadas un par de respiraciones profundas Zen. Es también el tiempo para el feedback analítico objetivo. Obviamente es más fácil decirlo que hacerlo, especialmente después de un tiro menos que perfecto. De todos modos, como los resultados en el blanco son absolutos, el realizar un análisis analítico trae sólo beneficios. Es muy importante que el arquero aprenda a "sentir" el tiro, entonces cualquier discrepancia técnica en el tiro puede ser reconocida y pueden tomarse acciones correctivas en los tiros siguientes. Sólo la ubicación actual de la flecha en el blanco debe ser de interés, ya que provee feedback del proceso y de otras suposiciones, incluyendo condiciones del tiempo.

Es muy importante para el proceso continuo de aprendizaje y desarrollo de un arquero, que el arquero acepte la entera responsabilidad del tiro. No hay excusas, sólo razones por las cuales el arquero tiene que tomar responsabilidad.

Excusas comunes tales como el viento, distracciones, el teléfono móvil que suena, cámaras de TV, el ruido de los espectadores, bebés que lloran, etc., etc., necesitarán ser atendidas en el futuro, si es un tema para el arquero.

Esto concluye las doce fases Técnica del Ciclo II de tiro con arco de KSL que enseñó el Coach Lee en el Centro USA de Entrenamiento Olímpico de Arquería en Chula Vista y previamente en el Australian Institute de Sport en Canberra.

Estos doce pasos son aprobados completamente por Coach Lee, como lo son cualquier otra información técnica, inclusive FAQ, en este sitio web.

KSL Internacional Archery reconoce la importancia de unificar el entrenamiento y recompensa ver que una de las naciones punteras en el tiro con arco tiene el total adoptó de corazón la B. E. S. T. (Biomecánicamente Eficiente Disparando la Técnica) basadas en las enseñanzas del Coach Lee. Deseamos compartir esta información libremente con esos arqueros y los entrenadores que están dispuestos a abrir sus mentes y deseos de aumentar su conocimiento compartiendo el conocimiento y los métodos docentes de, como fue indicado por Jim Easton, "uno de los entrenadores de tiro con arco más experimentados y talentosos en el mundo y a través de la historia Olímpica".

### Nota 1:-

**Ninguna parte de este documento o cualquier otra información en este sitio**

**web puede ser reproducida ni transmitido en parte o en su integridad total por cualquiera razón para cualquier forma de ganancia o provecho sin el expreso consentimiento de KSL KSL International Archery.**

**Nota 2:**

**El artículo con todos sus gráficos es propiedad de KSL International Archery, lo único que hemos realizado es una traducción al español de esta magnífica página, que ha sido posible gracias al tiempo que amablemente nos ha dedicado nuestra compañera Flavia Mayoral y reubicarla dentro de los gráficos originales, de hecho los enlaces ampliados se utilizan los enlaces originales.**

