

Caso

3

## MODO DE TIRO: EL MODELO

### DE LA «T»

Algunos deportes son muy atractivos porque nunca se sabe qué va a pasar. Los luchadores intercambian constantemente ataques y contraataques; los jugadores de fútbol pasan de una acción defensiva a una ofensiva en cuestión de segundos; en voleibol se pasan la pelota unos a otros y, cuando menos te lo esperas, hacen un mate impresionante.

Sin embargo, hay otros deportes en los que para conseguir resultados hay que tener perseverancia y ejecutar la misma acción una y otra vez, y la ejecución ha de ser siempre impecable. Al igual que los lanzadores de peso, cuya acción parece una réplica exacta de su anterior lanzamiento, el practicante de tiro con arco tiene que ser una persona constante. El éxito de los arqueros se encuentra en la posición, en la que se imita a una T. Una vez que se consigue, se repite y repite en cada tiro.

Observe que de momento estamos haciendo referencia a la técnica y no a los resultados. Así que no se distraiga con la trayectoria de la flecha. Céntrese en aprender la posición de la T que es lo que le vamos a enseñar en este capítulo y aproveche los ejercicios que se le propondrán más adelante para perfeccionar la postura que utilizará a partir de ahora cada vez que apunte. Si piensa que es algo aburrido, piense lo divertido que tiene que resultar acertarle siempre al centro de la diana.

### ¿Por qué es tan importante la postura de la T?

La estructura de nuestro cuerpo hace que le sea más fácil mantener la posición de la T durante más tiempo que otra posición. De esta forma, los músculos de los brazos pueden hacer fuerza junto con los del cuerpo, sin que el desgaste sea muy pronunciado. Los tiradores que se inclinan o doblan hacia algún lado en realidad están haciendo más fuerza con unos músculos que con

otros. Al cabo de unos cuantos disparos les es imposible coger la posición correcta, porque están demasiado cansados o nerviosos. Recuerde que es necesario mantener la posición de anclaje durante unos cuantos segundos mientras se está apuntando. Y en esta posición hay que resistir toda la potencia del arco. Los nervios que se pueden sentir al apuntar a la diana en una competición, o la excitación que le embarga cuando ve que su presa se está acercando son síntomas que le pueden hacer desviarse de la posición de tiro. Por eso necesita un modelo de tiro que le resulte sencillo de imitar, incluso en los momentos en los que esté sometido a una gran presión.

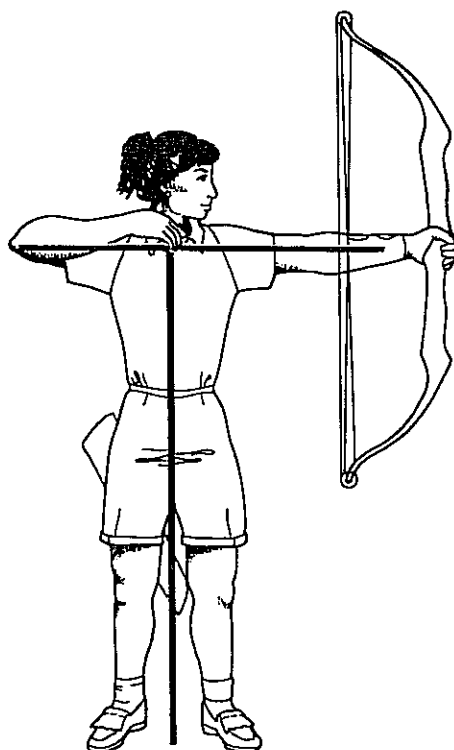


Figura 3.1. El modelo de la T.

Además resulta más fácil de imaginar una postura en forma de T que otra en la que los brazos estén doblados o forzados (véase figura 3.1). Basta con cerrar los ojos y podemos ver la T que forma el tronco con los brazos, las líneas rectas y los ángulos de 90°. Si las extremidades están algo dobladas es más sencillo ajustarlas a una posición recta que a una que tuviese cierta inclinación. Por eso el propio arquero puede hacer de instructor y corregirse la posición las veces que haga falta hasta que consiga adoptar la posición en forma de T.

Es posible que vea a otros arqueros más experimentados obtener grandes resultados sin utilizar el modelo de la T. Esté seguro de que esos éxitos no les van a durar mucho. En las grandes competiciones, los tiradores que utilizan el modelo de T están más descansados que los otros, por lo que podrán aguantar la presión y obtener mejores resultados que los que no utilizan esta posición de tiro. Practicar con el modelo de la T y hacer que se convierta en un hábito es un esfuerzo que merece la pena.

## Cómo imitar el modelo de la T

La mejor forma de aprenderse esta posición es imitándola pero sin disparar ninguna flecha. De esta forma podrá acostumbrarse a su equipo y a la posición, sin preocuparse de nada más. Además, al acostumbrarse a la posición antes de tirar ninguna flecha, estará aumentando su seguridad. Puede tener la completa seguridad de que de esta forma, cuando tenga en la mano el arco y las flechas, sus tiros serán completamente seguros y certeros.

Como ya le hemos comentado, al principio tendrá que imitar la posición de la T con el arco en vacío, es decir, sin ninguna flecha. Póngase en posición. Estire el brazo que sujeta el arco hacia la diana, sienta cómo el hombro alcanza su posición. Imagínese que traza una línea que va de un pie a otro y se prolonga hasta la diana. (Véase figura 3.2a.) Si no se encuentra en esta línea, tendrá que ajustar su posición. Los hombros tienen que encontrarse en la vertical de cada pie. No gire el tronco.

Coja el arco y muévelo arriba y abajo. Haga una especie de garfio con los tres primeros dedos de la mano

que se va a encargar de sujetar la cuerda. El índice ha de ir sobre el punto de encoque y los otros dos por debajo (véase figura 3.2b).

Levante y extienda el brazo que sujeta el arco hasta que se encuentre a la altura del hombro, apuntando hacia la diana. Gire la cabeza hasta el hombro. Tense la cuerda tirando con los músculos del hombro con un movimiento fluido. Con este movimiento, el hombro se acercará a la espina dorsal. Recuerde que la fuerza que tiene que hacer es tal que venza la resistencia del arco. Tire de la cuerda hasta que alcance la posición de anclaje, para lo cual tendrá que girar y bajar levemente el codo del brazo que sujeta el arco (véase figura 3.2c). En el anclaje, la mano que tira de la cuerda se encuentra bajo el mentón. De hecho, el dedo índice está en contacto con la barbilla y la cuerda toca la nariz del tirador. Aguante la posición unos segundos, sintiendo la postura que toma el cuerpo y, a continuación, relaje la cuerda. Nunca la suelte si no hay una flecha en el arco, ya que soltar la cuerda «en vacío» puede hacer que se rompa el arco. Relájese antes de repetir el ejercicio.

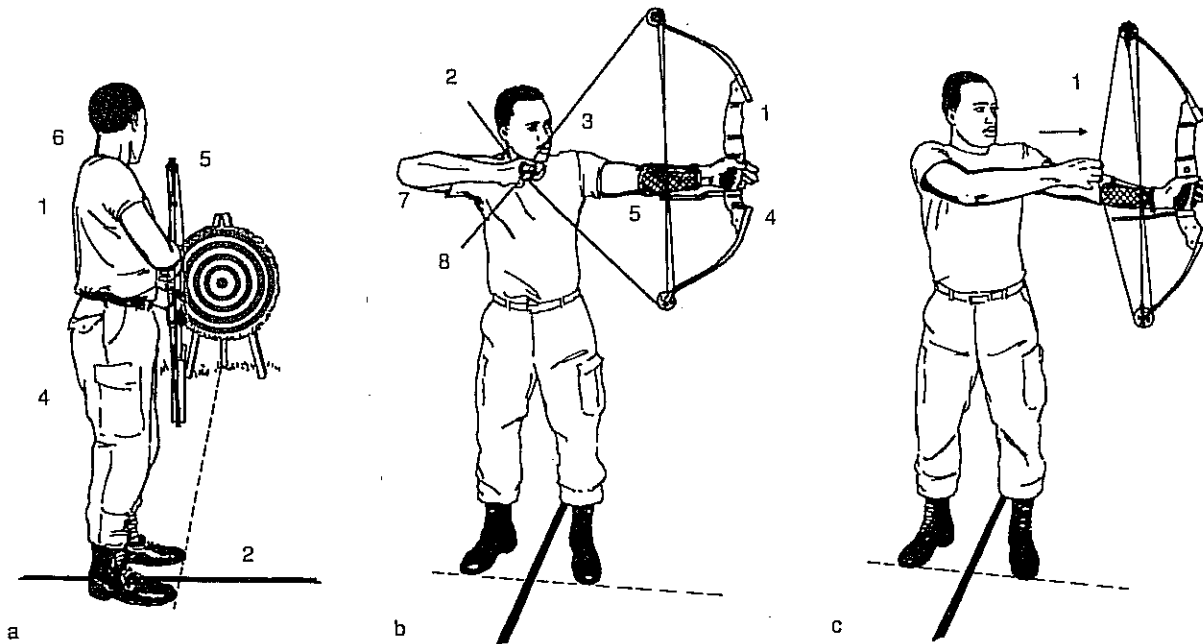
Repita ahora pero con una flecha. Póngase en posición. Coloque el culatín en el punto de encoque. La pluma timón (a veces puede ser de distinto color) va hacia fuera. Apoye el astil de la flecha en el reposaflechas. De la mano que va a tirar de la cuerda, coloque un dedo por encima de la flecha y otros dos por debajo. Tense el arco hasta la posición de anclaje. Recuerde que no ha de tensar más de lo necesario, ya que puede hacer que la flecha se caiga del reposaflechas. Aguante unos segundos en esta posición y relaje la cuerda (sin disparar). Descanse y repita.

Es muy probable que no le apetezca nada practicar la posición, pero recuerde que si se centra ahora en coger una buena posición en vez de ver dónde va la flecha cuando la dispara, le aportará más ventajas que penalidades. Cuando un arquero dispara la flecha partiendo de una posición basada en líneas y ángulos rectos, terminará por conseguir buenos resultados. Una vez que consiga imitar a la perfección la posición de la T, puede probar a disparar alguna flecha. Algunos tiradores practican el ejercicio que acabamos de ver como parte del calentamiento, por eso no sienta ningún tipo de temor a la hora de practicar esta postura.

FIGURA 3.2

**CLAVES DEL ÉXITO**

**IMITAR EL TIRO**



**Postura.**

1. Encare la diana \_\_\_\_\_
2. Alinee los pies \_\_\_\_\_
3. Reparta el peso por igual \_\_\_\_\_
4. Cuerpo recto \_\_\_\_\_
5. Ponga el arco delante suya \_\_\_\_\_
6. Hombros alineados y rectos \_\_\_\_\_
7. Boca cerrada y dientes en contacto \_\_\_\_\_

**Tensar y apuntar.**

1. Haga una V con el pulgar y el índice de la mano que sujeta el arco \_\_\_\_\_
2. Haga un garfio con los dedos de la mano que va a tirar de la cuerda \_\_\_\_\_
3. Mire por encima del hombro \_\_\_\_\_
4. Levante el arco hacia la diana \_\_\_\_\_
5. Baje un poco el codo del brazo que sujeta el arco \_\_\_\_\_
6. Relaje la mano y muñeca encargadas de tensar la cuerda \_\_\_\_\_
7. Tire del hombro para tensar el arco \_\_\_\_\_
8. La mano al mentón y la cuerda tiene que tocarle la nariz y la barbilla \_\_\_\_\_
9. Concéntrese en la diana \_\_\_\_\_

**Relajar el arco.**

1. Relaje la cuerda \_\_\_\_\_

**Disparar desde la postura de la T**

Una vez que sea capaz de imitar la posición de la T con total comodidad con una flecha en el arco, tendrá que añadir un movimiento más al esquema: la suelta. Para empe-

zar conviene que se sitúe cerca de la diana (a unos 10 ó 15 metros). Da igual que ponga una diana en la rosca o parapeto, un papel que le sirva como punto de enfoque. En un principio no se va a preocupar por dónde cae la flecha.

Recuerde las reglas de seguridad. Compruebe que no hay nadie detrás de la diana. Póngase en posición (figura 3.3a). Coloque las manos como acaba de ver. Tense y

ancle (figura 3.3b). Tense los músculos de la espalda y relaje los dedos de la mano que sujeta la cuerda. No mueva ni la cabeza ni el brazo que sujeta el arco (figura 3.3c). El arco se encargará de hacer el resto.

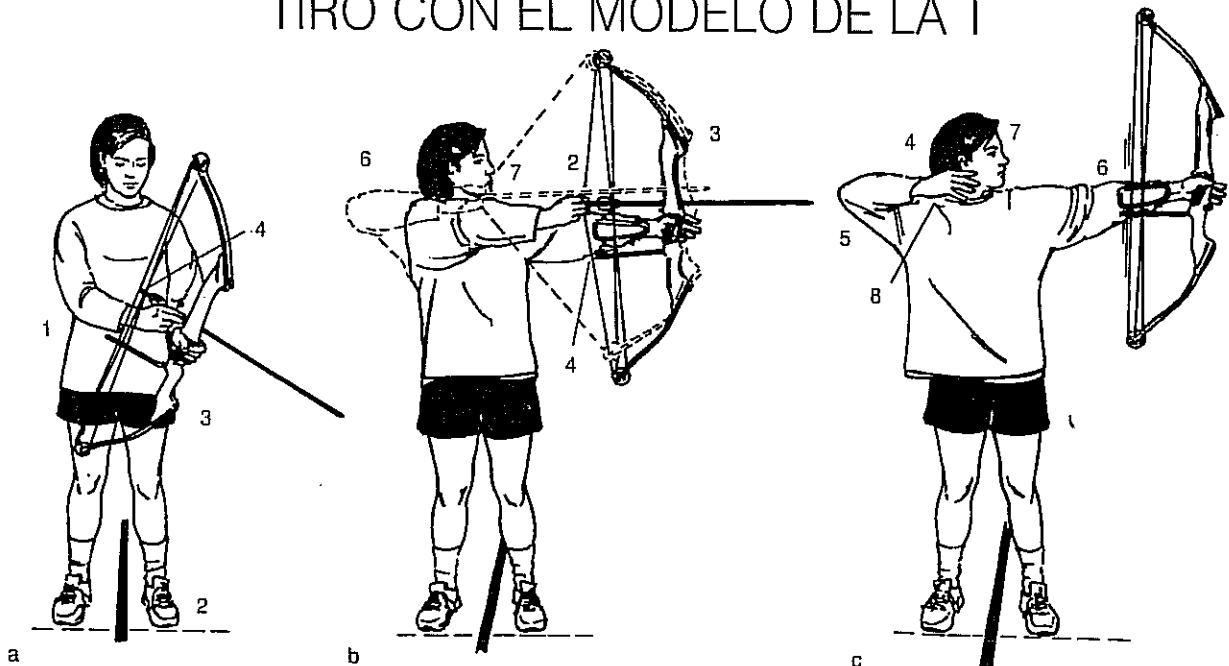
Una vez que ha practicado la postura lo suficiente como para encontrarse cómodo al tensar y relajar, puede añadir la parte en la que apunta a la diana antes de tensar. Con este movimiento se levanta el arco antes de

tensar y se apunta a la diana. En esta posición la punta de la flecha no mira al centro de la diana, sino a un punto situado unos 45 centímetros por debajo. Después de anclar y sin dejar de mirar a la diana, trate de mirar a la cuerda (aparecerá borrosa) y a la flecha. Mire la posición de las palas del arco para verificar que está nivelado. Gracias a estas dos comprobaciones adicionales, le será mucho más fácil apuntar.

FIGURA 3.3

**CLAVES DEL ÉXITO**

**TIRO CON EL MODELO DE LA T**



**Postura.**

1. Encare la diana \_\_\_\_\_
2. Alinee los pies y reparta el peso por igual \_\_\_\_\_
3. Cuerpo recto \_\_\_\_\_
4. Coloque la flecha en la cuerda \_\_\_\_\_
5. Recuerde que la pluma timonera (o timón) va hacia fuera \_\_\_\_\_

**Tensar y apuntar.**

1. Coloque ambas manos en su posición \_\_\_\_\_
2. En la cuerda, ha de colocar un dedo por encima de la flecha y dos por debajo \_\_\_\_\_
3. Levante el arco hacia la diana \_\_\_\_\_
4. Mueva ligeramente el codo del brazo que sujeta el arco \_\_\_\_\_
5. Relaje ambas manos y deje que la que se va a encargar de tirar de la cuerda se ponga recta \_\_\_\_\_
6. Tense el arco tirando de la cuerda con el hombro \_\_\_\_\_
7. La mano al mentón y la cuerda que toque la barbilla y la nariz \_\_\_\_\_
8. Mire la cuerda, la flecha y verifique que el arco se encuentra nivelado \_\_\_\_\_
9. Concéntrese en la diana \_\_\_\_\_

**Suelta y movimiento final.**

1. Tense los músculos de la espalda \_\_\_\_\_
2. Mantenga relajadas ambas manos. \_\_\_\_\_
3. Cuente hasta tres. \_\_\_\_\_
4. Relaje los dedos de la mano que sujeta la cuerda para efectuar la suelta. \_\_\_\_\_
5. Continúe el movimiento con el codo que sujetaba la cuerda. \_\_\_\_\_
6. Mantenga el brazo que sujeta el arco en su posición. \_\_\_\_\_
7. Mantenga la cabeza en su posición. \_\_\_\_\_
8. La suelta termina cuando la mano que sujetaba la cuerda se encuentra sobre el hombro. \_\_\_\_\_

## PRECAUCIONES

Es posible que le cueste un poco identificar cuándo se desvía de la postura de la T. Con los ejercicios que le

mostramos a continuación le enseñamos a identificar y corregir estos errores.

Error	Corrección
1. La cadera tiende a girar y el hombro que se encuentra más cerca de la diana se mueve.	1. Permanezca recto y utilice los músculos de la espalda para abrir, guiándose por el movimiento del codo. Si no puede corregir este defecto, cambie el arco y utilice uno de menor potencia.
2. La fecha se cae del reposaflechas en el momento de la apertura.	2. Mientras tensa, deje que la muñeca y los nudillos de la mano que tira de la cuerda estén rectos. Esa mano únicamente se ha de utilizar como gancho para sujetar la cuerda, pero los músculos que la tensan son los de la espalda. Recuerde que el arco ha de permanecer vertical.
3. Cuando ha abierto el arco, el codo se encuentra mirando hacia fuera en vez de hacia atrás. El codo mira hacia abajo.	3. Compruebe que sus pies están bien alineados con la diana. Los hombros han de encontrarse sobre los pies. Para tensar tire hacia atrás del hombro, manteniéndose a su altura.
4. La cuerda golpea el protector del brazo.	4. Asegúrese de que coge el arco por la empuñadura. Mueva el codo hacia abajo y hacia fuera. Si con este movimiento no evita el contacto de la cuerda, utilice un protector más grande que le cubra todo el brazo.
5. La fecha se levanta del reposaflechas.	5. Tire de la cuerda con los tres dedos por igual.
6. Deja de tensar antes de llegar al punto de anclaje o la cabeza se adelanta para tocar la cuerda.	6. Mantenga la cabeza en su posición y utilice los músculos de la espalda para tensar con un movimiento fluido y continuo. Los arqueros que tensan muy despacio, utilizan los músculos del brazo en vez de los de la espalda. Si continua con este problema, póngase en contacto con una persona especializada que compruebe si la potencia de su arco es la apta para usted.

## MODO DE TIRO


### EJERCICIOS

#### **1. Ejercicio para el brazo que sujeta el arco (o brazo de arco)**

Conviene practicar el movimiento del codo del brazo que sujeta el arco. Tiene que girar hacia fuera mientras aguanta la presión del arco. Para imitar esta situación puede estirar el brazo y apoyarlo en el marco de una puerta (si no hay ninguna a la vista, ni esquinas ni nada similar, puede pedirle a

un compañero que le ayude y le ofrezca resistencia). Coloque la eminencia tenar de su mano sobre el marco de la puerta (el pulgar hacia arriba) y haga un poco de presión. Gire el codo sin mover la mano, hasta que la parte más ancha del brazo quede vertical. No mueva el hombro. Para que el codo se encuentre en la posición correcta, la mano ha de estar a la altura del pecho.



 **Prueba** = Repita este ejercicio 10 veces \_\_\_\_\_

 **Resultados**

- Nivele los hombros \_\_\_\_\_
- Mantenga la mano vertical \_\_\_\_\_
- Gire el hombro hacia abajo y hacia fuera \_\_\_\_\_

 **Para aumentar la dificultad**


- Coja el arco y levántelo hacia la diana.
- Tense la cuerda y mueva el codo del brazo que sujeta el arco.

**Para disminuir la dificultad**

- Estire el brazo con el que suele coger el arco y estírelo a continuación del hombro, con la palma de la mano mirando hacia abajo. Sin mover el brazo, gire la palma de la mano hasta ponerla vertical. Ahora el brazo se encuentra en posición. Relájelo y repita la operación.

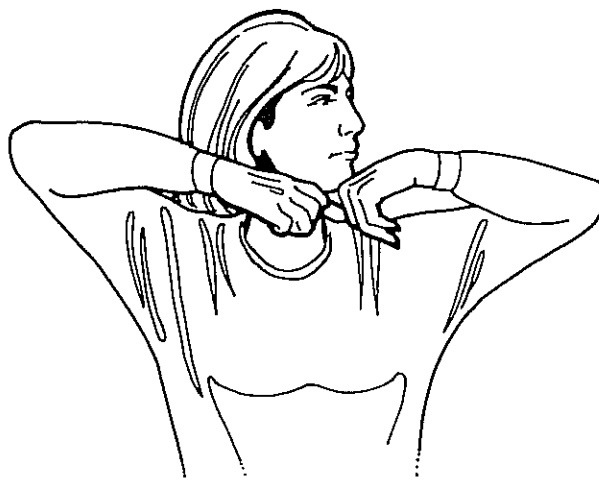
**2. La suelta**

Sin el equipo, forme con los dedos de la mano que utiliza para tensar la cuerda el gancho con el que la sujeta y coja el índice de la otra mano. Apoye la mano que forma el gancho en el mentón. Tense los músculos de la espalda y relaje la mano. Suelte ahora los dedos, como si estuviese soltando la cuerda del arco. Por la tensión de los músculos de la espalda, la mano debería irse para atrás. Este ejercicio es muy sencillo y se puede practicar en cualquier lado.

 **Prueba** = Repita este ejercicio 10 veces \_\_\_\_\_

 **Resultados**

- Mantenga rectos los nudillos y la muñeca de la mano que sujeta la cuerda \_\_\_\_\_
- Tense los músculos de la espalda \_\_\_\_\_
- Relaje los dedos de la mano tensora \_\_\_\_\_



### 3. El espejo

Coloque un espejo diagonalmente a su usted y practique la postura de la mano que sujeta la cuerda. Tiene que estar relajada mientras los dedos forman un gancho. Levante el arco y ábralo tirando del codo hacia atrás con los músculos de la espalda. La muñeca de la mano encargada de tensar la cuerda ha de permanecer recta y relajada. Asegúrese de que se encuentra en la posición de anclaje con los dedos de la mano tensora bajo el mentón y la cuerda tocándole la barbilla y la nariz. Mírese de reojo en el espejo para comprobar que se encuentra en la posición de la T. De reojo implica que únicamente mueve los ojos y no la cabeza. Con cuidado relaje la cuerda. Repita este ejercicio con los ojos cerrados para que sienta que cada parte de su cuerpo coincide con la postura de la T.



**Prueba** = Repítalo 20 veces \_\_\_\_\_

10 con los ojos abiertos \_\_\_\_\_

10 con los ojos cerrados \_\_\_\_\_



#### Resultados

- Nivele los hombros y deje la cabeza recta \_\_\_\_\_
- Los músculos de la espalda tiran hacia atrás del codo encargado de tensar la cuerda \_\_\_\_\_
- La cuerda le toca en la barbilla y la nariz. La mano se encuentra bajo el mentón \_\_\_\_\_

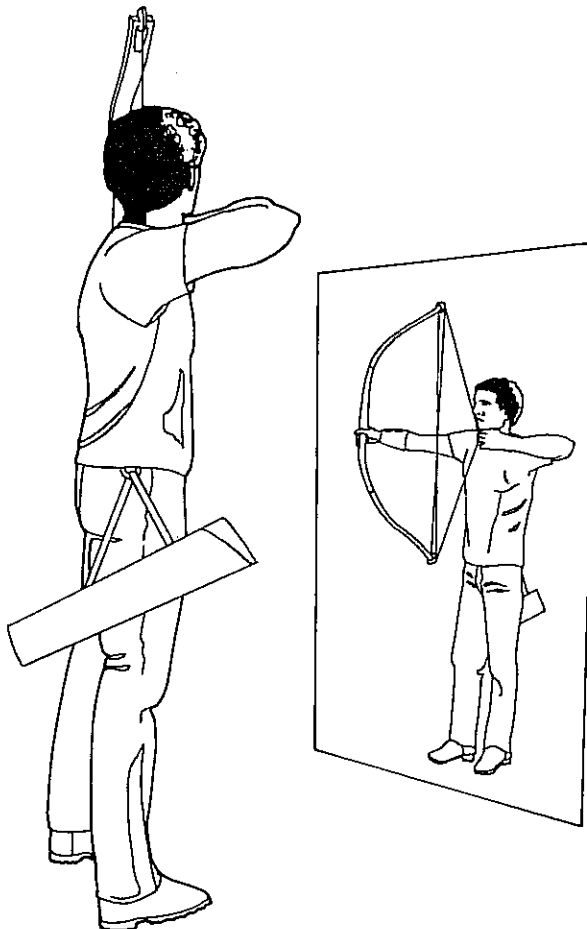


#### Para aumentar la dificultad

- Repita este ejercicio con una flecha pero únicamente si puede colocarse frente a una diana.

#### Para disminuir la dificultad

- Repita este ejercicio sin arco o con uno menos potente que el que suele utilizar normalmente.



### 4. La aprobación de un compañero

Necesitará la ayuda de un compañero que esté habituado a la posición de la T. Coloque un papel en medio del parapeto. Dispare una flecha desde una distancia de 10 metros con su compañero observándole desde detrás. Conservando la posición, dispare otras cinco flechas. El compañero tendrá que estar atento por si modifica su posición entre un tiro y otro. Según se vaya cansando (es decir, con las últimas flechas) verá que cada vez es más complicado mantener la posición. No se preocupe del papel; da igual que no le acierte. Tan sólo es un punto de referencia. Cuando termine, recoja las flechas y repita el ejercicio.



**Prueba** = Ha de conservar la posición exacta por lo menos en tres de los cinco disparos \_\_\_\_\_