



EL TIRO CON ARCO

UN DEPORTE DE TRADICION



EL TIRO CON ARCO

PREÁMBULO

El Tiro con Arco es un deporte que nos permite recuperar un cierto retorno a lo natural, por cuanto lo practicamos normalmente al aire libre, y sus diferentes disciplinas nos permiten diferentes formas de practicarlo y disfrutarlo.

Este es un deporte que también permite la convivencia intergeneracional incluso de forma competitiva. No es el primer caso en el que padres e hijos compiten entre sí por el mismo trofeo, sin tener a priori un ganador reconocido. En algunos casos hay tiradores bastante longevos, que continúan en competiciones nacionales, y es usual ver compitiendo en las líneas de tiro arqueros Veteranos con más de 50 años, y en el otro extremo de la línea de tiro, a los Alevines de 8 y 10 años, divirtiéndose muy serios tirando sus flechas a una distancia corta sobre una gran diana.

La Federación Andaluza de Tiro con Arco, en cumplimiento de su misión de fomentar y extender la práctica de nuestro deporte, ha preparado esta modesta información con la ilusión de que aquellos interesados tengan una idea general de lo que constituye el Tiro con Arco en la actualidad, bien lejos por supuesto de la imagen tópica y también tradicional de “Robín de los bosques” que se tiene en general, o de la más moderna “rambesca”.

En primer lugar, se definen los elementos de tiro, a continuación se da una idea general de los diferentes tipos de competiciones en el Tiro con Arco y por último se dan una serie de indicaciones generales sobre la técnica básica para el tiro, que hemos encontrado en un viejo manual de iniciación del año 1973, pero que sin sorpresas, siguen vigentes aún para los que empiezan. No se trata aquí de enseñar como se debe tirar, tarea compleja y delicada que asumen nuestros monitores oficiales, únicos reconocidos por la Federación Andaluza de Tiro con Arco para las tareas de enseñanza de este deporte, sino de que el lector se haga una idea general del tema.

Esperamos que la lectura de este folleto sea motivo de que los que formamos esta familia del Tiro con Arco, nos veamos acompañados de nuevos miembros que hagan este nuestro deporte grande, como lo queremos.

Por supuesto, si el lector está interesado en ampliar los conceptos que aquí le presentamos, no dude en acudir a cualquiera de nuestras Delegaciones Provinciales o Clubes, que están localizados en la web de la Federación:

www.fedandarco.es

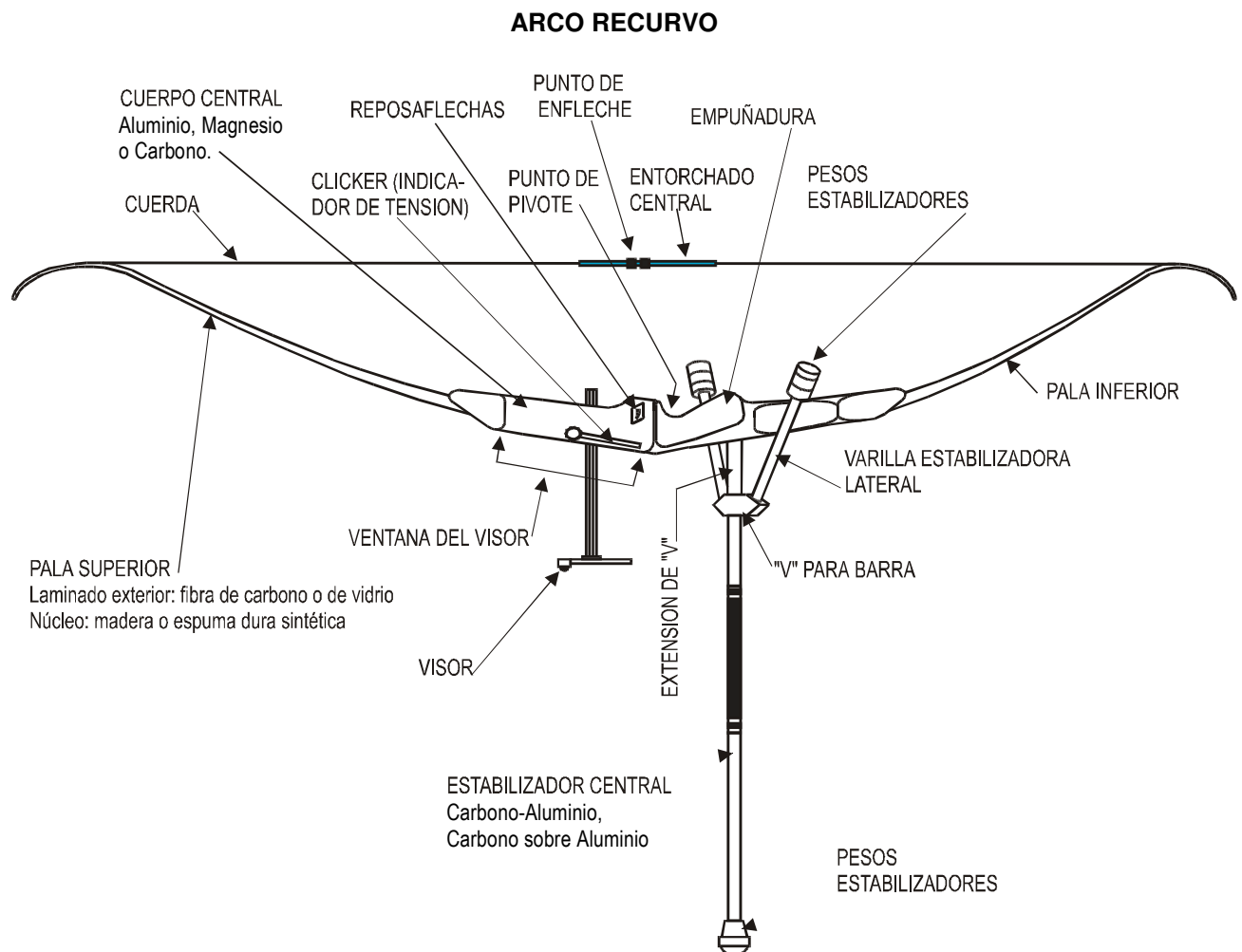
EL EQUIPO DE TIRO

El tiro con arco se práctica lógicamente con un arco, con el que se disparan una serie de flechas a una diana. Dicho así, la cosa no tiene más complicaciones aparentes, pero como los tiempos han adelantado algo, tenemos que un arco es algo más de un palo con una cuerda.

En el dibujo vemos un arco convencional de la División **RECURVO**.

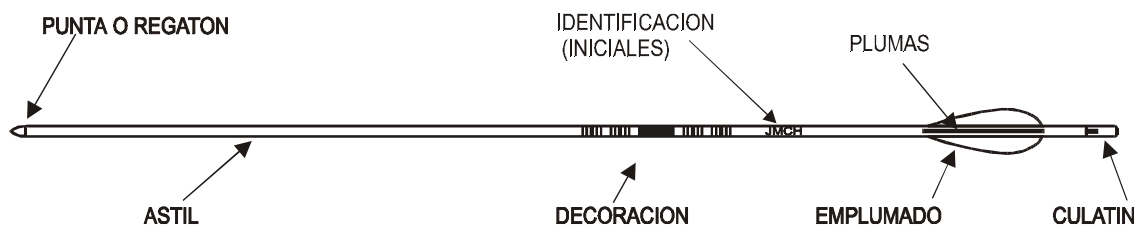
En este arco vemos que hay un **cuerpo central**, que sirve para alojar el resto de los elementos del arco, y para sujetarlo cuando se tira, por medio de la **empuñadura**. En los extremos del cuerpo central van alojadas las **palas** del arco, que son los elementos elásticos que por su deformación y posterior recuperación nos sirven para impulsar la flecha por medio de la **cuerda** que une los dos extremos de estas palas.

La tecnología actual no ha sido ajena al desarrollo del tiro con arco, y ha proporcionado, además de los materiales sofisticados de que están fabricados todos los elementos, otros dispositivos que nos sirven para amortiguar las vibraciones del arco al disparar, o que nos ayudan en apuntar sobre la diana, o que nos sirven simplemente para posicionar la flecha en el propio arco al inicio del disparo.



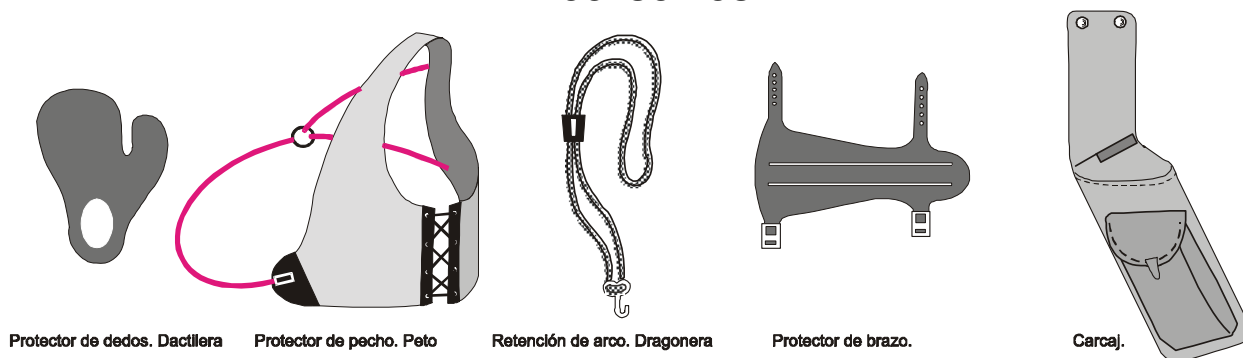
Las **flechas** están realizadas básicamente con un tubo que forma el **astil**, sobre el que se colocan en un extremo la punta o **regatón**, y en el otro extremo, el **culatín** o contera. Cerca del culatín, en la parte posterior, se colocan normalmente tres **plumas** para asegurar la dirección y estabilidad de la flecha durante el vuelo.

FLECHA



Además de lo anterior, el arquero necesita una serie de accesorios, como protectores para los dedos que sujetan la cuerda, protector del brazo que sujeta el arco, protector para el pecho, sujeción para el arco en la mano, carcaj para llevar las flechas, y otros.

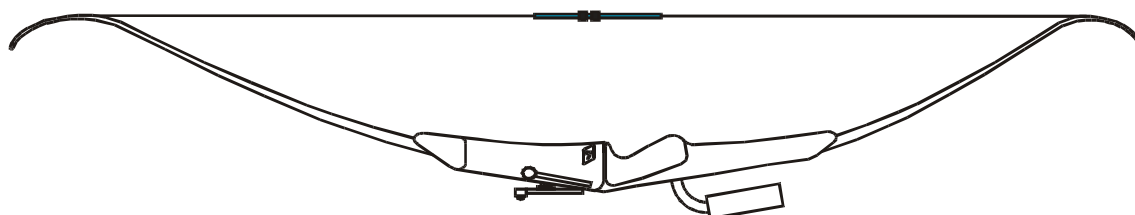
ACCESORIOS



Básicamente, la perfección tecnológica del arco y resto del equipamiento, nos proporciona diferentes grados de equipamiento de los arqueros, que además se corresponden fielmente en cuanto a la mentalidad con la que abordan nuestro deporte.

- Aquellos que comienzan, suelen utilizar un equipo **ESTANDAR**, que consta de un arco recurvado y todos los elementos antes descritos, pero con un grado muy básico de sofisticación en cuanto a materiales y diseño. La filosofía es que cualquiera que se inicie en nuestro deporte no tenga que realizar un desembolso grande en equipamiento. En la mayoría de los casos, las Delegaciones Provinciales de la Federación Andaluza de Tiro con Arco, y sus Clubes, disponen de material básico de enseñanza de la división ESTANDAR que les sirve a los que comienzan para averiguar si esto del Tiro con Arco les “engancha” o no.

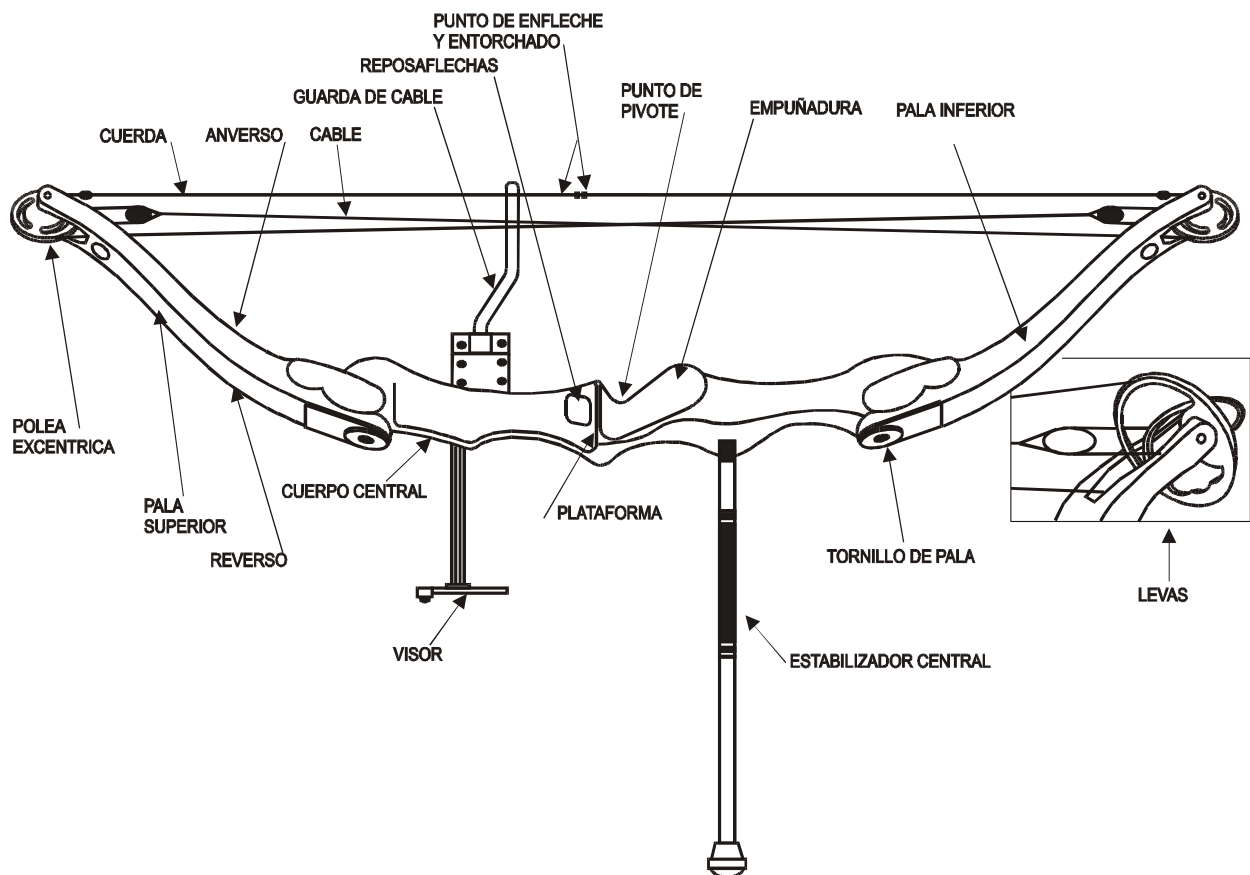
ARCO ESTANDAR



Cuando ya se tienen claras las ideas, y el arquero conoce la técnica básica, puede optar por una o varias de las siguientes Divisiones:

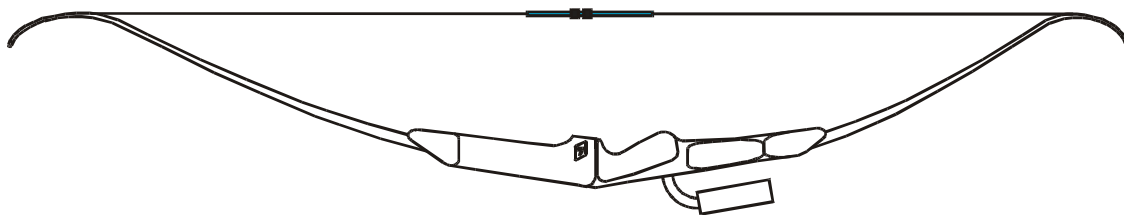
- La División de Arco **RECURVO**, que es la que se ha descrito con anterioridad. Esta es la única División admitida en Juegos Olímpicos por ser la que mejor representa la tradición del Tiro con Arco, pero sin desdeñar los adelantos tecnológicos de la época. Corresponde a un tipo de arquero muy competitivo y que se exige a sí mismo una muy buena forma física.
- En la División de Arco **COMPUESTO**, la diferencia fundamental consiste en que el arco es especial, con una serie de poleas o levas que sirven para multiplicar la fuerza que se le imprime a la flecha al salir del arco. También se permiten elementos ópticos de puntería muy sofisticados, con lo que en esta División se consiguen los mayores rendimientos de precisión. En este caso, la mentalidad del arquero es más fría, correspondiendo a un arquero muy preciso, pero sin tener que depender demasiado de una gran forma física.

ARCO COMPUESTO



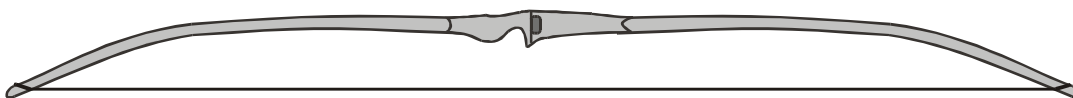
- La División de Arco **DESNUDO**, en la que se pretende volver a la pureza del tiro sin elementos extras de puntería. Por esto también se le ha llamado División de TIRO INSTINTIVO. Corresponde bastante a una mentalidad más natural y purista sobre el tiro, siendo al mismo tiempo esta División utilizada básicamente en recorridos de Campo y Bosque, donde el contacto con la naturaleza es mayor.

ARCO DESNUDO



- Las Divisiones **TRADICIONALES**. Comprenden una serie de tipos de arcos, como los llamados “**LONGBOW**”, tradicionales ingleses o americanos, o arcos de **larga distancia**, o arcos de **cazadores**.

Longbow Americano



Longbow Inglés

Arco sin montar la cuerda



LAS DISCIPLINAS DE TIRO

Existen diferentes modalidades o disciplinas en las que se practica el Tiro con Arco:

El Tiro sobre Diana al Aire Libre

Se practica en un estadio al aire libre, básicamente a distancias fijas de 90, 70, 50 y 30 metros para Caballeros, y de 70, 60, 50 y 30 metros para Damas. Los arqueros de categorías Infantiles y Alevines tienen distancias especiales más cortas.

En esta disciplina destaca la **Serie Olímpica**, que consiste en tiradas fijas sobre 70 metros de distancia, en encuentros individuales entre parejas de arqueros, progresando desde 1/32 de eliminación hasta las finales para medalla. También dentro de la Serie Olímpica está la competición por equipos donde compiten entre si equipos compuestos de tres arqueros cada uno.

El Tiro sobre Diana en Sala.

Se practica en un recinto cerrado a las inclemencias del tiempo, a 25 y 18 metros de distancia de tiro, para todas las clases y categorías.

En esta disciplina destaca la Serie FITA de Encuentros en Sala, que lo mismo que la anterior Serie Olímpica, consiste en tiradas fijas pero esta vez sobre 18 metros de distancia. El resto de detalles, como los encuentros individuales y por equipos, son iguales que en la Serie Olímpica.

El Tiro de Campo.

Este tipo de tiro consiste en un recorrido por el campo abierto, donde están situadas una serie de dianas circulares. Normalmente se tiran dos recorridos, el primero con las distancias entre puestos de tiro y dianas sin especificar, o sea, desconocidas por los arqueros; y el segundo con estas distancias especificadas, conocidas por los arqueros.

Existe la Serie de Campeonato del Mundo, donde después de estos dos recorridos, de 24 dianas cada uno, se tiran una serie de eliminatorias y Finales hasta llegar a definir los puestos de medalla. También hay competición de equipos.

Una variante del Tiro de Campo la constituye el Tiro de Bosque, que se hace a distancias menores que el Tiro de Campo, pero sobre siluetas de animales, o blancos simulando animales en tres dimensiones. Este es un tipo de tiro algo más dinámico que el de campo, pues cuenta el tiempo de tiro.

Las disciplinas tradicionales

Bajo este epígrafe, se reúnen varias disciplinas que han constituido un fondo importante de práctica de nuestro deporte, y que por su propia diferente naturaleza no han sido absorbidas por otras modalidades más modernas. Estas disciplinas son:

- **El Tiro a larga distancia.** Consiste básicamente en lograr la mayor distancia posible con el disparo de una flecha. Se practica en un campo abierto y las distancias alcanzadas suelen estar entre los 400 y 500 metros. Los arcos para esta disciplina están clasificados por grupos de potencias similares, y existen incluso arcos de alta potencia que deben ser disparados sujetándolos con unos estribos a los pies mientras que con las dos manos se sujeta la cuerda para tensarla, desde una posición de acostado en el suelo.
- **El Tiro Clout.** Es una disciplina también de campo abierto, donde se tira desde largas distancias (165 metros para Arco Recurvo y 185 metros para Arco Compuesto), sobre una diana representada en el suelo, de quince metros de diámetro. Es un tiro muy espectacular, pues debe hacerse con una parábola muy amplia ("tirando al cielo"), que da una sensación muy especial a quien lo practica.

LA TÉCNICA.

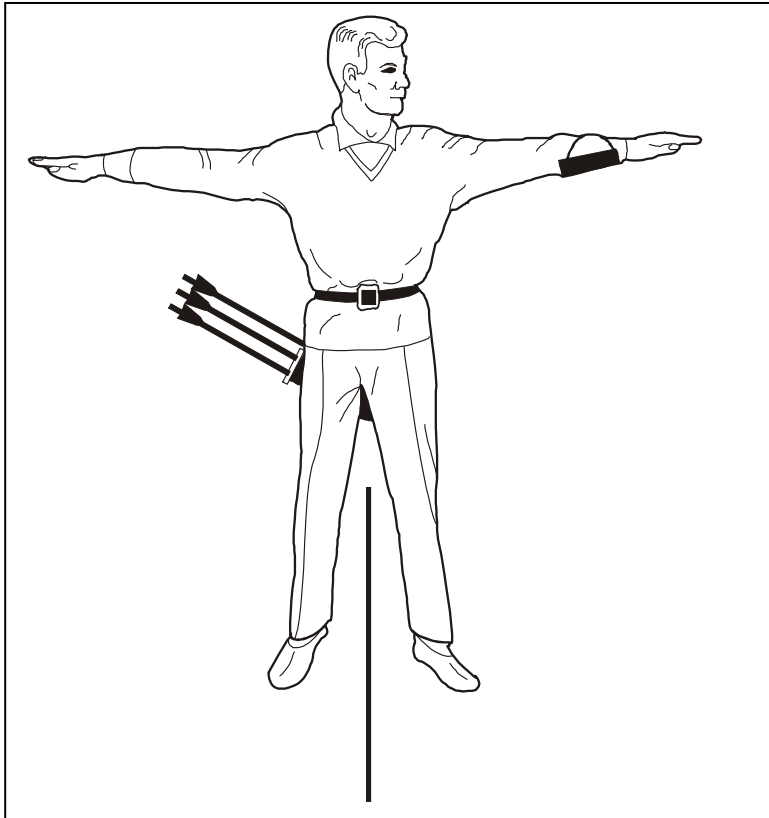
Consideraciones:

De entre las varias que hay que hacer, hay una que es de especial importancia, además de lo que digamos en su apartado correspondiente. Nos referimos a la forma de soltar la flecha, al despegue final de la cuerda en contacto con los dedos. Esta deberá ser lo más suave posible, no abriendo deliberadamente los dedos, pues la velocidad de despegue de la cuerda será siempre más rápida que la apertura de los dedos, por lo que el movimiento correcto es simplemente dejar resbalar la cuerda de los dedos que se habrán dejado relajados, al mismo tiempo que se hace un ligero movimiento de la mano hacia atrás, en la dirección diametralmente opuesta a la de salida de la flecha.

Lógicamente, la elección del material de tiro es uno de los capítulos técnicos más importantes para el arquero. Dejarse aconsejar por los monitores de esta Federación Andaluza de Tiro con Arco, que hay en casi todos los Clubes, es la mejor práctica, pues ellos nos aconsejarán la mejor combinación de potencia, dimensiones del arco, e incluso División en la que por nuestras cualidades personales es mejor comenzar.

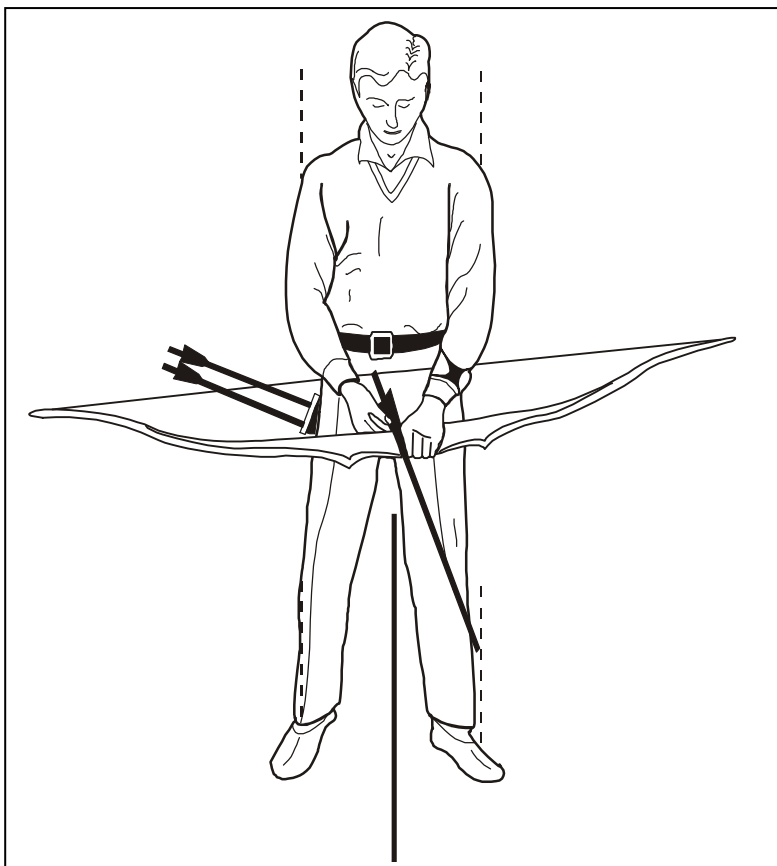
Muy importante: antes de ir a la tienda a comprar cualquier tipo de material de tiro, sin saber exactamente lo que le conviene, déjese asesorar por nuestros monitores. Esto le hará ahorrarse algún dinero.

La primera cuestión, por ejemplo, será averiguar cual es nuestro ojo predominante. Muchos arqueros eligen para tirar arcos de diestros o de zurdos, guiándose por la funcionalidad de sus propias manos, sin tener en cuenta que estos arcos se deben elegir de acuerdo con el ojo que resulte ser el director de nuestra visión normal a distancia. Para ello, uno de los métodos es coger una hoja de papel y hacer en la misma un pequeño agujero de unos 4 o 5 milímetros de diámetro. A continuación, se coge el papel con las dos manos estando los dos brazos extendidos y se mira con los dos ojos abiertos a través del agujero hasta localizar un punto definido (por ejemplo, una luz encendida). Una vez localizado este punto, acercaremos lentamente el papel siempre sujeto por las dos manos, a nuestra cara, hasta quedar a escasos centímetros de la misma, y sin perder nunca de vista el punto de referencia a través del agujero del papel. De forma instintiva siempre llevaremos el papel de forma que el agujero quedará delante de nuestro ojo director. Y nos llevaremos alguna sorpresa, pues resulta que hay más zurdos (de visión) de lo que parece, y no tiene porqué corresponder a la habilidad manual de cada persona. Esta definición es la que primero nos servirá para elegir nuestro material de tiro, pero por la misma razón, es muy importante estar bien seguro de nuestro ojo director, por lo que siempre es recomendable hacer esta verificación con un monitor de esta Federación Andaluza de Tiro con Arco, quien nos guiará en esta comprobación, y hará otras comprobaciones complementarias, para asegurar una definición correcta.



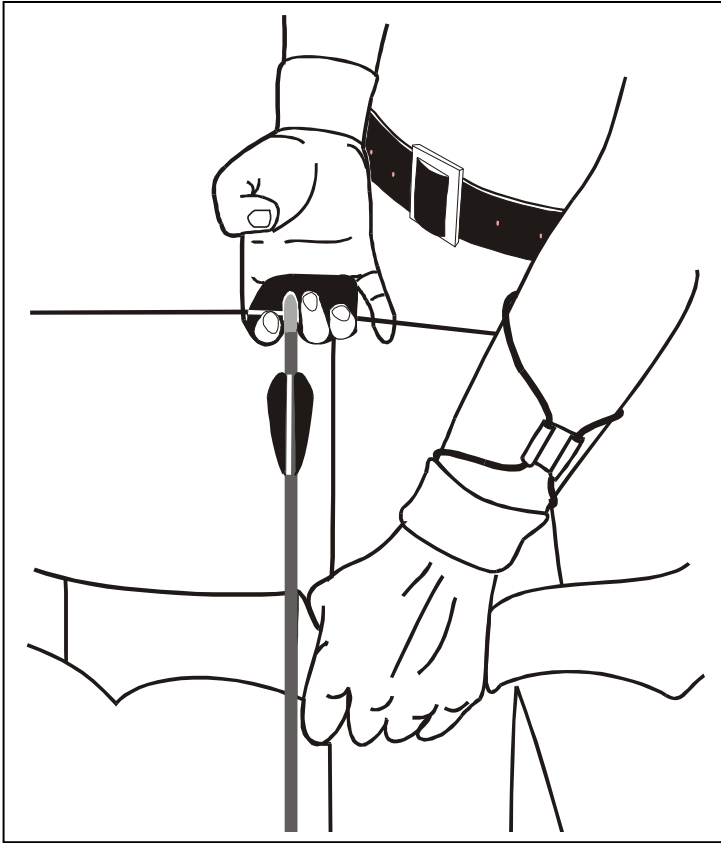
Puesta en posición:

Colocarse sobre la línea de tiro, con los pies separados aproximadamente al ancho de los hombros, y equidistantes de la línea de tiro. Sin hacer tensión, elevar los brazos a la altura de los hombros, dirigiendo la mirada hacia el frente, es decir, a lo largo de la línea de tiro. Girar la cabeza, comprobando si está enfrentada a la diana. Las correcciones necesarias se harán modificando la posición de los pies. Una vez localizada la postura correcta, para conservarla durante toda la tirada, hacer unas marcas en el suelo.



Colocación de la flecha:

Mantener el arco horizontal y colocar la flecha en el sentido perpendicular a la cuerda, con la pluma timón hacia arriba. Insertar la ranura del culatín en la cuerda, en el punto de enfleche de la misma.



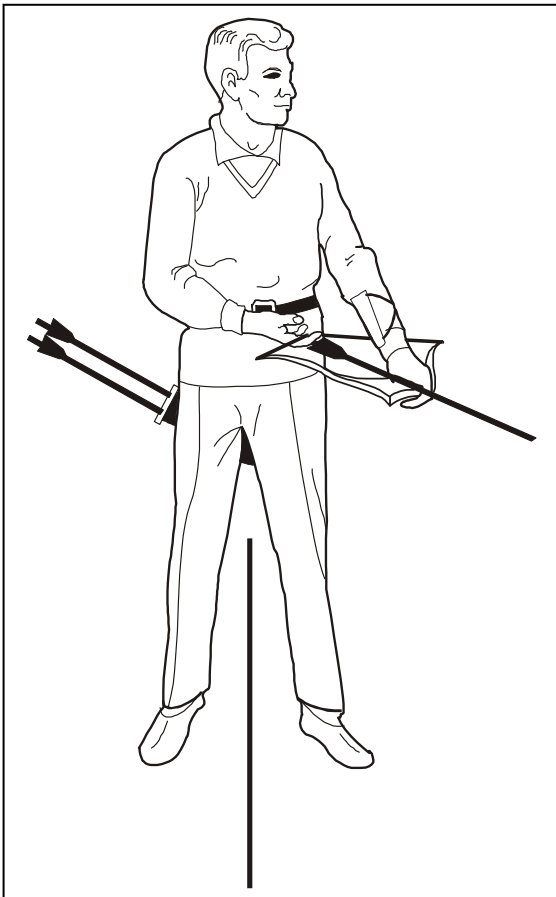
Posición de los dedos en la cuerda:

Colocar el índice de forma que roce ligeramente la flecha y por encima de ésta. Los dedos corazón y anular deben quedar por debajo, sin que hagan contacto con la flecha. La cuerda debe quedar alojada en la primera articulación de los dedos. Mantener la mano y el brazo relajados y en línea con la flecha.

Posición de la mano en la empuñadura:

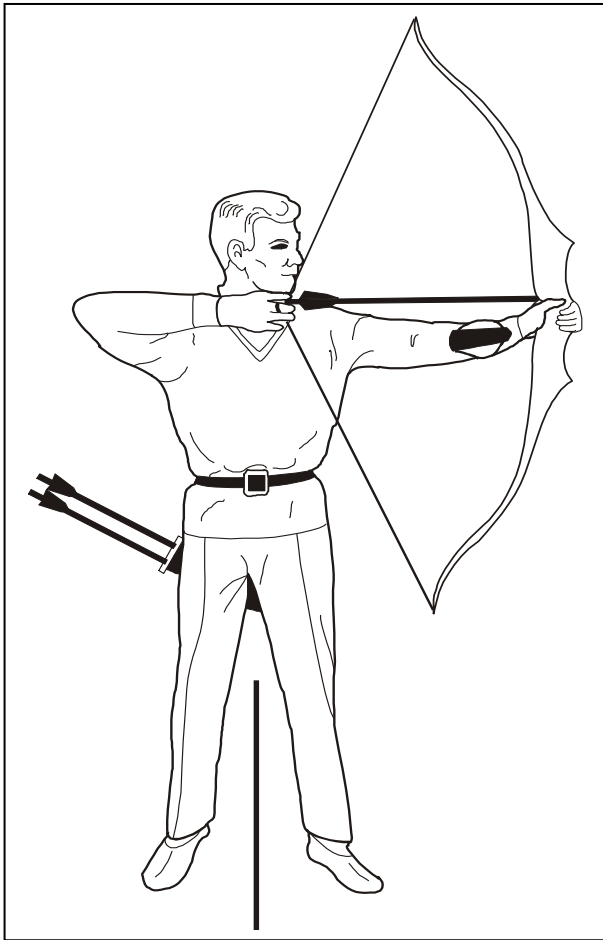
Meter la mano hasta que se logre un contacto completo de la palma de la mano con la empuñadura, y colocar la sujeción del arco a la mano. No apretar la empuñadura con la mano durante el tensado y disparo de la flecha. La mano debe quedar como una horquilla semiabierta donde se

apoya la empuñadura del arco, y mantenerse así hasta el final de la secuencia de tiro.



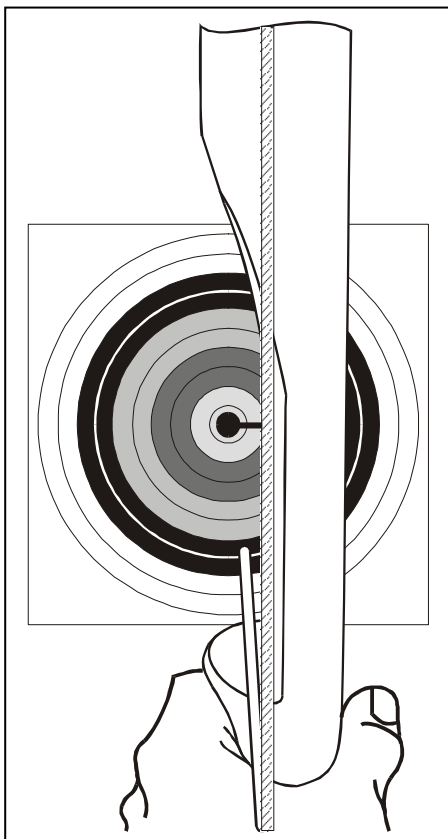
Preparado para tensar el arco:

El cuerpo erecto, sin tensión; el brazo del arco extendido, sin rigidez. La vista orientada en dirección a la línea de tiro. Girar la cabeza hacia la diana, con el fin de enfocar el centro de la misma.



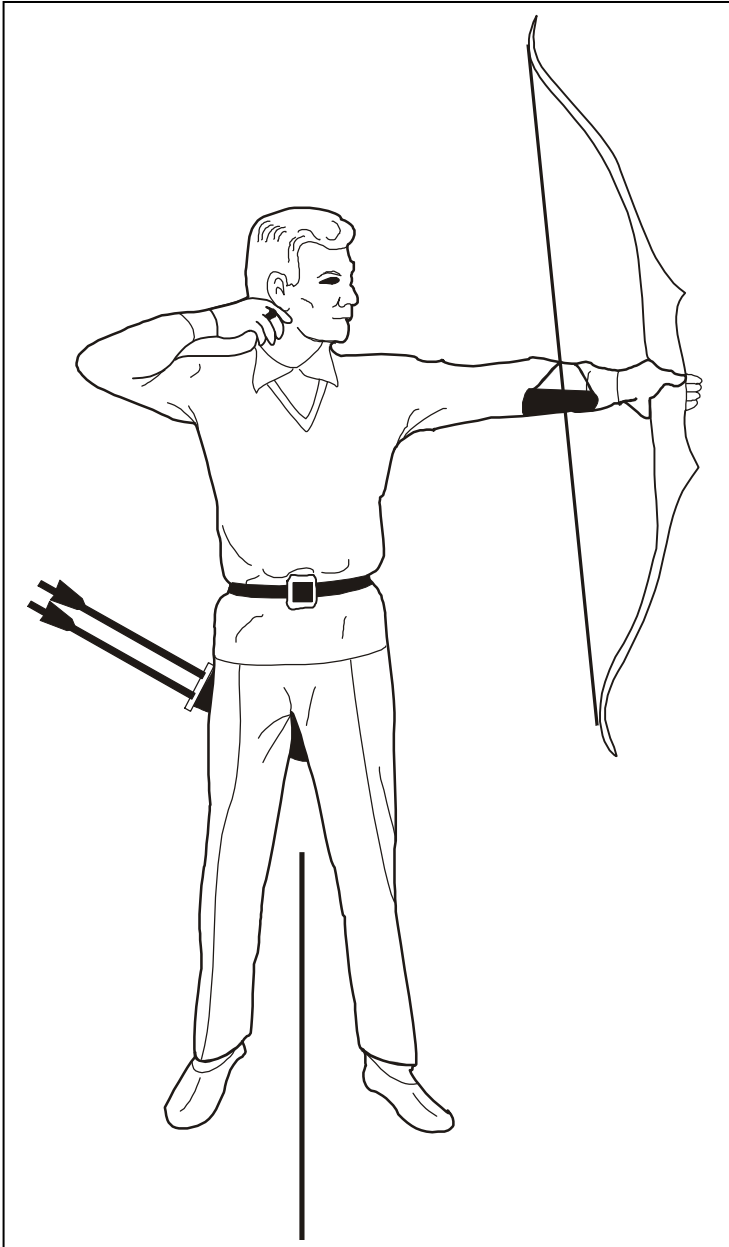
Tensar el arco:

Extender el brazo que sujeta el arco, dándole un giro para que el brazo quede vertical. Simultáneamente, hacer tracción sobre la cuerda con el otro brazo hasta que la cuerda toque el centro de la nariz y la barbilla. El dedo índice debe quedar bajo el mentón. Fundamentalmente la tracción debe hacerse con los músculos de la espalda más que con el propio brazo.



Toma de puntería

El centro del blanco debe aparecer por el lado de la "ventana" del arco y en línea con el punto de mira del visor. La cuerda se verá "fuera de foco" – borrosa – y debe centrarse con el borde de la ventana. El ajuste de posición en altura, para el punto de mira coincida con el blanco, se hará basculando el cuerpo por la cintura, sin alterar la posición o presión de los dedos sobre la cuerda.



Disparo:

Mantener durante unos pocos segundos la posición de tensión, asegurando la toma de puntería. Cuando se decida el tiro, aumentar ligeramente la tensión de la cuerda hacia la barbilla, al mismo tiempo que se relajan los dedos, dejando escapar la cuerda de los mismos. Mantener la posición hasta que la flecha alcance el blanco. No mirar el vuelo de la flecha. No cerrar la mano del arco para agarrarlo. Dejar que el arco se voltee, solo sujeto por la dragonera,



www.fedandarco.es