



Técnica del disparo con Tensión de Espalda:

Se trata básicamente de efectuar una tracción dinámica en la parte trasera por el codo, el hombro y la escápula o en lo que yo llamo “la parte dinámica del arquero”, sin salirnos de la línea de disparo. La otra parte del cuerpo es para mí el conjunto de la zona de resistencia (brazo del arco) .

Esta técnica incluye varias cuestiones relacionadas entre sí para que su grado de eficacia sea elevado.

Se debe mantener un buen estado físico, un entrenamiento regular para tener mejores sensaciones de nuestro material, nuestra postura, así como tener muy controlado el ajuste del arco en las yemas de los dedos y tener paciencia en el entrenamiento ya que no se domina en “un día”.

Debemos visualizar una línea materializada por la flecha , tratando de “alargar” el tubo sobre su eje sin romperlo. Una apertura demasiado corta o demasiado larga, un disparador que presiona en exceso el maxilar o un arco mal equilibrado serán factores que romperán esta “línea de disparo” y como consecuencia producirán un tiro impreciso.

Es algo parecido a lo que hacen los equilibristas, conjugando factores como tensión del cable, equilibrio de fuerzas, correcciones en la posición del cuerpo, etc. Todos estos elementos permiten la relajación de los músculos, imprescindible para conseguir un tiro “fluido”. Equilibrio de funambulista en la cuerda floja, esta es la idea que me viene a la mente tratando de explicar este concepto.

Todos hemos oído hablar del “pánico al amarillo”, una “enfermedad” típica de los arqueros de la modalidad arco compuesto. El “centro amarillo” que tan bien se ve, el 10 que tan solo

espera la “presión del pulgar sobre el gatillo del disparador” mientras el visor permanece estable en el centro de la diana..... y de repente!!!! EL PROBLEMA!!!! Una falta de coordinación motora: saltos del brazo de arco, el pulgar no responde o lo hace a destiempo. El visor ya no está en el centro del amarillo y se mueve sin cesar a pesar de nuestra mejor voluntad de mantenerlo dentro! Y ya.....cansados de esta lucha.... pulsamos el gatillo!!!

En lo que a mí respecta, me gusta sentir el arco, sus vibraciones, su peso en la dragonera cuando lo libero, los hombros que se relajan en línea después de una correcta tracción.

Después de varios ensayos técnicos, de material, de posiciones, etc. Nada que hacer!!! Este método que os explico es el único que me convence, y me conviene. No obstante, el método evoluciona con el paso del tiempo. Se me acabaron los momentos de zozobra al mirar el visor, las dudas en la suelta han desaparecido. La suelta es en cada flecha una liberación positiva, con la voluntad formal de colocar la flecha en el centro del amarillo.

Esta técnica favorece las sensaciones y el rendimiento. El arquero no está concentrado en la decisión de pulsar el gatillo cuando el centro de la diana aparece en el visor, esperando la tracción dinámica. Eso si, hace falta ser muy paciente. El punto de equilibrio y las sensaciones del tiro serán verdaderamente PURAS.

Tipos de arco

En realidad no todos los tipos de arco son adecuados para esta técnica de disparo . De hecho, la tracción trasera ejercida desde el codo puede ser perjudicial, afectando considerablemente a nuestras agrupaciones si forzamos demasiado las poleas durante la tracción (el módulo empuja el cable)

Los arcos que tienen poleas flexibles, como los Hoyt 1 ½ CAM y otros tipos de poleas de forma bastante redonda no son adecuados para aplicar esta técnica. La ausencia de tope en el muro producirá una tracción irregular, Si lo prefiere, podemos decir que sería como tirar con un recurvo olímpico, pero sin “clicker”.

Disparadores:

Disparador de rotación:

Es regulable en su recorrido. Cuanto más largo es éste, más tendrá que tirar hacia atrás el dedo anular hasta que se produce el disparo. Funciona con una simple rotación de un gancho en contacto con una media luna metálica. Cuando el gancho sobrepasa la pieza en forma de media luna, el mecanismo se libera. Simple, y por lo tanto, fiable, sin muelles y sin ajustes, a excepción del ajuste de la longitud de recorrido.

Esta pieza en forma de media luna tiene una característica particular; Una cara tiene una muesca que hace sonar un clic cuando se ha sobrepasado la pieza, alertando de que el disparo se producirá de forma inminente. La otra cara no tiene esa muesca con lo que no se produce el “clic” de aviso. Yo prefiero la versión sin “clic” que hace que el tiro salga mucho más fluido. El

“clic” produce una reacción adversa en la secuencia de tiro y nos “distrae el centrado en la diana”, haciéndonos pensar en el disparador, olvidándonos del resto.

Ciertos modelos de disparadores se fabrican con un dispositivo de seguridad para evitar disparos involuntarios durante la carga del arco. No es agradable encontrarse con el disparador en los dientes! Yo no aprecio especialmente la ergonomía de este tipo de disparador, pero en principio, no me molesta. El ajuste de mi disparador es de recorrido largo y tengo tiempo de “verlo venir” antes de que se active cuando estoy cargando el arco. Se pueden usar este tipo de disparadores sin activar el mecanismo de seguridad.

Ajustes

El disparador debe ajustarse para producir el disparo con la mano distendida y el puño relajado. Yo prefiero ajustar el disparador a un recorrido largo, una fuerte presión para desarrollar esta técnica, con una correcta tensión progresiva de la escápula. Para iniciarse es bueno dejar el clic de aviso, con el fin de acostumbrarnos al recorrido y al lapso de tiempo desde que comienza la tracción hasta el momento en que se produce el disparo, pero solo en casos de verdadera “aprensión”. Una vez familiarizados, yo aconsejo eliminar el “clic”. Lo primero será concentrarse en el visor buscando el 10, en la posición y en la famosa “línea del tiro” sin tener que realizar ningún esfuerzo adicional, relajando la mano.

A continuación, EL ARCO:

En los disparadores, ciertas características cambian: la longitud y posición de la cabeza, la orientación, la ergonomía. Todo esto hace que la mano no se sitúe de la misma manera al nivel de la cara si lo comparamos con un disparador de uso regular como los de gatillo. Por lo tanto, si es posible, se ajustará el arco para este tipo de disparador, con el fin de sacar todo el provecho a esta técnica.

Hay que tener en cuenta que una reducción de la longitud del DLoop aumentará la presión en la mandíbula, y como consecuencia dificultará la llegada del disparo. Los dedos de abren más difícilmente en este caso y presionan el hueso de la mandíbula, eyectando la mano hacia atrás. La línea de tiro se rompe y la flecha vuela de forma irregular. A la inversa, un Dloop más largo facilita mucho la llegada del disparo, pero hay que tener cuidado porque también se acentúan las posibilidades de que se produzcan variaciones en el anclaje sobre la mandíbula.

La apertura de nuestro arco es un elemento muy importante!!

Podemos dividir este concepto en dos:

- La longitud de la cuerda
- La longitud del Dloop

Los dos elementos se armonizan y constituyen la línea de tiro.

La conjunción de los dos elementos estará bien ajustada cuando el punto de mira es estable y mantenemos los hombros bajos y relajados.

Una vez que se ha ajustado bien el arco, pasamos al ajuste del disparador. Para comenzar ajustamos el disparador a un recorrido largo para retardar la salida de la flecha. Ajustar poco a poco el momento del disparo.

La extensión o apertura correcta: regula el espacio entre los omoplatos y ajusta la línea de disparo.

Los hombros se calientan en su parte superior y los trapecios duelen al enfriarse.

El hombro de cuerda se resiente a fuerza de ejercer tracción hacia atrás y corremos el riesgo de sufrir tendinitis.

Los omoplatos se encuentran al mismo nivel y es imposible moverlos más. Ambos son fijos. Estamos "arqueados".

Al lanzar la flecha la escápula de arco se relaja y empuja el arco hacia delante: pérdida de la agrupación.

Sentimos bien la extensión

El arco es flexible.

Llegada progresiva al muro sintiendo bien el valle

Buena sensación de colocación de hombros, codos y muñecas.

La cabeza encuentra fácilmente la cuerda aplicada a la punta de la nariz

Ausencia de tensiones en el cuello, las lumbares (parte baja de la espalda) y los hombros.

Ausencia de dolores

Podemos tirar durante horas. Los músculos se calientan gradualmente y de manera uniforme. La recuperación estará en consonancia con la dureza de nuestro entrenamiento.

Con un arco compuesto debemos operar sobre los cables y la cuerda para modificar la apertura, podemos modificar la potencia, el let off, la longitud del pico y del valle, la altura del visor, la longitud del Dloop, etc.

No olvide que 5 mms. más o menos de apertura es mucho!!! Esto puede ser un dolor de cabeza!! Es un trabajo de técnico equilibrista!!!!

En ambos casos, el objetivo es encontrar una solución de compromiso entre el tiempo de fijación en el visor, la descontracción o relajación y nuestra fuerza física.

El ajuste no se hace en un solo día, se valida a lo largo del tiempo en un contexto de situaciones diferentes como el disparo sin ansiedad, forma física, mal dormido, nervioso, estrés, lluvia, viento, sudoración... etc. Hay que tirar y tirar en diferentes situaciones

Estas situaciones no son agradables, pero si necesarias para sentir "nuestros demonios" y enriquecernos. Hay que tener en cuenta que un buen ajuste realizado por la noche no siempre está igual al día siguiente!! Yo espero a la próxima sesión de entrenamiento para darlo por bueno, o no.

Mi secuencia de tiro con disparador de tensión de espalda.

Si tengo que dar un consejo sobre la repartición de presión sobre el disparador mientras cargo el arco, yo diría que un 50% se ejerce sobre el dedo índice, 30% sobre el dedo mayor, y el resto (20%) sobre el anular.

Yo siempre cargo el arco con el dedo pulgar sobre el vástago de apoyo del disparador manteniendo éste en su posición más alta por razones de seguridad, pero no solo por esta razón, también para mantener siempre la misma colocación de la mano, la misma presión y el mismo recorrido.

Yo libero el pulgar al entrar en contacto con la cara, es decir en el anclaje y dejo que el disparador bascule para distribuir correctamente la presión sobre los tres dedos, es decir, índice 40%, mayor 40% y un 20% el anular.

Busco el centro en el visor, la línea de disparo. La báscula se estabiliza y en ese momento efectúo la tracción hacia atrás buscando la liberación de la cuerda.

Mantengo la extensión del brazo de arco con el hombro firme en su posición.

Efectúo una tracción del brazo de cuerda hacia atrás. No es necesario forzar demasiado esta tracción para que se produzca el disparo. **Hay que tener paciencia y fe.** El disparo se va a producir.

Los dedos forman un gancho que mantiene el disparador en posición. El disparador girará suavemente de forma imperceptible, progresivamente mientras la mano permanece en la línea de disparo

El pulgar y el meñique se colocan hacia la palma de la mano. La presión se distribuye en tres dedos. Para que el disparador bascule hay que permitir que el dedo índice se relaje a medida que el dedo anular va hacia atrás. El dedo mayor trabaja como punto de pivote. Todo se articula en torno a la cabeza del disparador. Nos apoyamos en el muro sin tirar demasiado y sin mantener una actitud pasiva, sin permitir que ceda la tracción.

Hay que ser paciente manteniéndonos en el centro del amarillo, porque el disparo se va a producir de forma inminente!

En el disparo el cuerpo se mantiene en el eje, el hombro de arco sólido, cuello firme. El arco fluye hacia delante dentro de la dragonera, la mano de cuerda se desliza hacia atrás. Puedes observar el arco siguiendo la curvatura del vuelo de la flecha, con la línea del hombro en el mismo eje, como la vía de un tren!!

Todo ello, sin interferencias, con un pequeño efecto sorpresa. Este es el tiro que me gusta.

Cuando comenzar a practicar esta técnica?

El mejor momento es al inicio de la temporada de Sala. La temporada es larga y tendremos tiempo de acostumbrarnos, entrenar los diferentes aspectos de esta técnica, para posteriormente, y ya al exterior, probar primero en días de viento suave, con lluvia, y después comenzar a practicar con condiciones más extremas, como viento más fuerte.

En muy pocas ocasiones he tenido que echar mano de mi disparador de gatillo.

CONCLUSIÓN

Después de leer este artículo seguro que Ud. ya entiende porqué razón yo llamo a esta técnica “la técnica del equilibrio”. Es necesario que sintamos nuestro cuerpo y nuestro material para saber exactamente cómo reaccionan uno y otro.

Es importante contar con una buena forma física para mantener los recursos musculares que favorecen la relajación. Otro factor importante es el conocimiento técnico de nuestro arco!!!

Debemos ser muy perseverantes para adquirir la paciencia necesaria buscando el centro con el visor. El momento en el que la flecha inicia su recorrido no lo decidimos nosotros como se hace con un disparador de los de gatillo o bola.

A partir de ahora.... El objetivo no es disparar una flecha... el objetivo es meter la flecha en el CENTRO del 10!!

A meditar....

Pierre Julien Deloche

.