

TIRO PROGRESIVO MOVIENDOSE POR EL CENTRO DEL VISOR (I)

Alberto Blázquez

La técnica que se va considerar aquí es la que podemos definir como:

“TIRO PROGRESIVO CON EL VISOR MOVIÉNDOSE POR EL CENTRO”

El 99% de los tiradores de élite actuales utilizan esta técnica, que es la que se ha revelado como mas repetitiva y menos influenciable por los agentes externos e internos. Proviene de la escuela Americana, que también es seguida con notable éxito por otros países europeos como Suecia y más recientemente Italia.



El Tiro Progresivo es un tiro dinámico en el que no se decide el instante preciso de la suelta, sino que esta tiene lugar en un intervalo que puede oscilar entre 2 y 5 segundos desde que se decidió que ya podía producirse

La eficacia de esta técnica está en que permite dedicar toda la atención a una sola cosa, y evita los problemas que causa el disparo consciente, que requiere pasar la atención del apuntado al disparador para volver al apuntado sin interferencia alguna. Esto que parece tan simple es la causa de la “fiebre al amarillo” de terribles consecuencias para muchos arqueros.

Cuando en el tiro estático tenemos el visor en el centro (si es que se llega a tener nunca de verdad) y se decide soltar, deberemos pasar la atención del centro de la diana (o del visor apuntando al centro) a la acción a realizar sobre el disparador, para después devolver la atención sobre el centro. El lapso de tiempo que transcurre es breve, pero inevitable, y suficiente para que el visor se haya movido (en general abajo) para cuando volvemos a estar dentro de la diana. Lo que nos puede llevar a anular la orden anterior para devolver el punto de mira al centro.

Esta mecánica que representa la más leve de las manifestaciones negativas de la suelta consciente, termina conduciendo en general a una técnica de tiro que consiste en pasar el visor por el centro e intentar darle al gatillo cuando está muy cerca; lo que se llama “cazar” el amarillo. Otra posible manifestación es la de los espasmos que se producen cuando tras la orden de “soltar” percibimos que el visor se nos ha ido mucho, o cuando no conseguimos sincronizarnos con el pequeñísimo intervalo de tiempo que transcurre entre dar la orden y la suelta efectiva.



La peor de las manifestaciones se produce cuando somos incapaces de poner el visor en el amarillo, de ahí la expresión “fiebre al amarillo”. Hay arqueros que

consiguen resolver muy bien las deficiencias de esta técnica, con resultados sorprendentes, salvo cuando llegan a una competición, o en una final importante donde pueden ganar un título nacional, europeo o del mundo. Ahí se puede desmontar todo lo conseguido tras un arduo trabajo. Al estar bajo una presión considerable aquella ecuación difícil, que se resolvía bien en un entrenamiento, puede terminar por producirnos un cortocircuito mental y desmontarnos.

Hay quizás un 0,1% que son capaces de resistir incluso esta situación. Pero a los demás no nos queda otro recurso que el tiro progresivo.



No es fácil, requiere mucho trabajo, principalmente para los que ya han adquirido una técnica de suelta consciente, pero es de resultados garantizados. Al final del camino, si se recorre bien, está el éxito.

La secuencia en el tiro progresivo

El tiro con arco es un deporte de repetición. Hacerlo siempre exactamente igual es la única garantía de éxito. El analizar la secuencia de tiro nos permite desmenuzar todo lo que debemos hacer, percibir la exactitud con la que lo repetimos, y entrenar específicamente el aspecto que nos falla. La secuencia básica del tiro progresivo consiste en diez pasos:

1. **Posición** de los pies. Postura del cuerpo.
2. **Contactos** con el equipo: agarrar el disparador y el arco.
3. **Abrir**: Tracción coordinada, directa al punto de anclaje, *peep* delante del ojo, y visor al centro.

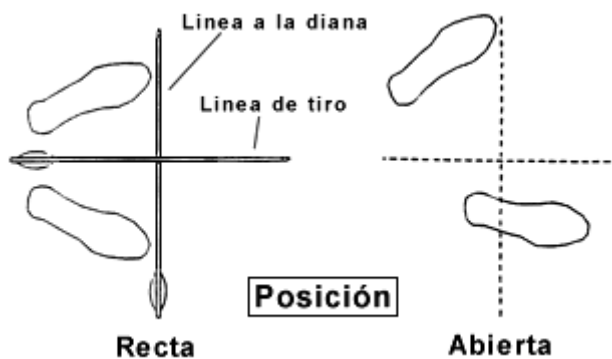
4. **Anclaje:** Buen contacto de la mano en la mandíbula que permita fijar la posición del *peep* delante del ojo. Centrar el visor dentro del *peep*, nivel horizontal.
5. **Apuntar:** Debemos estar en el centro a penas llegar a anclaje, excepto por una pequeña corrección. En general entraremos por arriba (algunos entran por abajo) pero nunca de lado, indicaría una postura deficiente. Comprobaremos el centrado del visor en el *peep* y la posición de la burbuja del nivel.
6. **Mantener:** evitar perder tracción, mantener a muro, con el arco “sostenido” entre las escápulas, con tracción dorsal, y la mínima intervención de la musculatura de los brazos. El esfuerzo estará repartido al 50% entre tirar y empujar.
7. **Relajar** manos: relajar los contactos con el equipo. Mano de arco por delante, pasando toda la fuerza al brazo; mano de cuerda por atrás relajando los dedos sobre el disparador, y la muñeca, dejando todo el esfuerzo al codo.
8. **Agarre** del disparador: asegurar contactos relajados y consistentes (dependerá del tipo de disparador usado, en principio se puede usar cualquiera).
9. **Esperar:** La atención estará focalizada en apuntar, dejando flotar nuestro visor sobre el 10 mientras reforzamos nuestra imagen mental del centro. Mantenemos tensión a muro, con las manos relajadas, y dejamos que ocurra la suelta sin intervención consciente alguna.
10. **Mantener posición:** El mecanismo del disparador ha saltado, liberando la flecha, pero mantenemos la posición como si no hubiera ocurrido nada hasta el impacto de la flecha. Analizamos la reacción a la suelta, y toda la finalización del gesto para determinar su bondad.

A pesar de las personalizaciones que se vayan produciendo a lo largo del proceso de aprendizaje – entrenamiento, debemos partir de unas recomendaciones básicas que se han revelado con las más eficaces para cada paso de la secuencia.

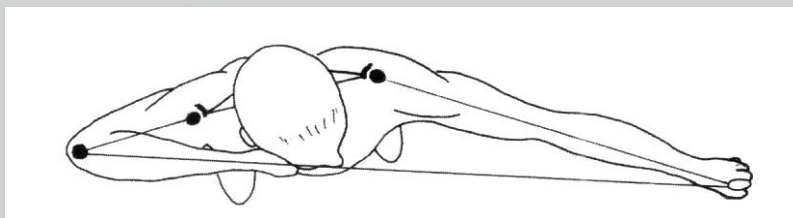
Posición - postura

La mejor posición de pies corresponde a separarlos a la anchura de los hombros, con el posterior casi paralelo a la línea de tiro, y en anterior

ligeramente retrasado respecto al otro y ladeado 45° con la punta hacia la diana:



Esta posición abierta da mayor estabilidad, incluso en condiciones de viento, y favorece una mejor colocación del hombro de arco:



El cuerpo estará en una posición vertical y equilibrada que favorezca la posición en "T" a tracción completa:



La posición en T de hombros y columna vertebral, base de la mejor técnica ejecutiva.

Alberto Blázquez

Este artículo de Alberto, continúa en **TIRO PROGRESIVO MOVIENDOSE POR EL CENTRO DEL VISOR (II)**