

TIRO PROGRESIVO MOVIENDOSE POR EL CENTRO DEL VISOR (y III)

Alberto Blázquez

Esperar – apuntar mentalmente

Aquí empieza realmente la clave del tiro progresivo. Tenemos el visor en el centro, o muy cerca, hemos “enganchado” el centro de la diana con el visor y las referencias posteriores por una parte, y el mecanismo del disparador con el codo de cuerda que mantiene la tracción a muro por otra.



En un tiro estático simplemente se actuaría directamente sobre el mecanismo de liberación del disparador para que se produjera la suelta de inmediato. En el tiro dinámico se procede de modo distinto.

En todos los pasos anteriores hemos estado pasando la atención de una a otra parte del cuerpo, para después pasarla a la diana en el momento de “engancharla” con el visor, para devolverla sobre el arquero a continuación. Aquí se perdió la focalización del centro de la diana y el visor pudo moverse de donde lo dejamos.



Llegados a este punto no vamos a dedicar más atención que al centro de la diana, nos vamos a concentrar en nuestra imagen mental del centro, en la misma cruz (aunque no la veamos), dejando flotar el visor libremente sobre el amarillo.

De la intensidad de nuestra focalización mental, de nuestra capacidad de mantener a muro y de relajarnos dependerá la amplitud de este movimiento.



En un intervalo de tiempo indeterminado entre 2 y 5 segundos debe producirse ese momento mágico de la suelta por sorpresa. Quien no lo haya experimentado deberá realizar un acto de fe. No es preciso “hacer” nada para que el mecanismo salte, saltará solo.

Aquí debe hacerse un inciso sobre la regulación de los distintos disparadores. Los de gatillo estarán ajustados al mínimo recorrido que resulte seguro, y a un grado de dureza tendiendo de fuerte a muy fuerte.

Con esta técnica los gatillos sensibles no sirven, si nos da miedo tocarlo no lo podremos agarrar bien. Como tampoco sirven si ofrecen un recorrido sensible, suficiente para que nos apercibamos de que se mueve antes del disparo.



Mientras “esperamos” no debemos ver ni sentir nada que nos permita anticipar el momento de la suelta. Esta es la razón principal por la que debemos permanecer en el muro de tracción.

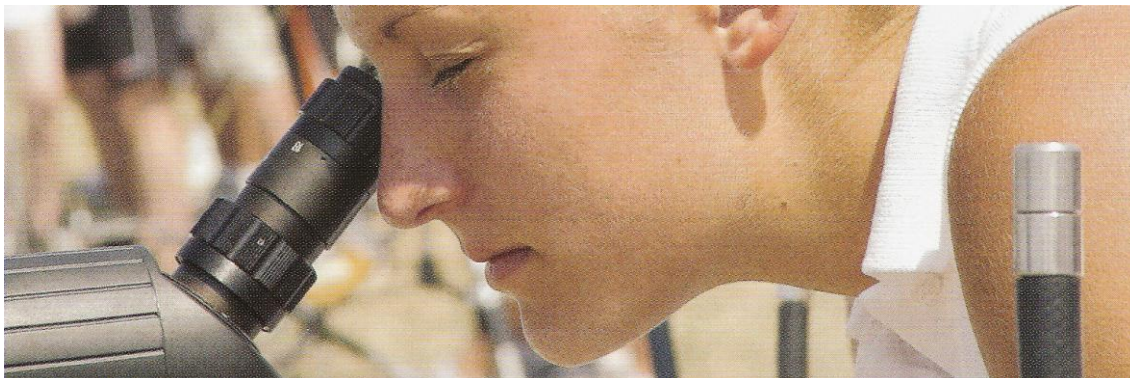
Si la suelta no se produjese en el tiempo esperado podría deberse a tres factores:

- Relajación insuficiente (dedos, mano o muñeca crispados o en tensión).
- El agarre del disparador es incorrecto o insuficiente.
- Se cedió tracción y ya no estamos a muro.

Mantener postura

El tiro se produce en un momento indeterminado, pero que tenemos controlado. Se producirá sin que pueda anticiparse el momento exacto, y en este sentido nos sorprenderá, pero no debe hacerlo hasta el punto de asustarnos. Cuando se ha experimentado unas pocas veces ya resulta una “sorpresa controlada”. Y debe ser así para permitirnos mantener la postura

hasta el impacto de la flecha, para evitar interferencias en su salida del arco que pudieran desviarla.



La reacción que se produzca en la suelta, es decir, el movimiento que experimentan nuestros brazos y el arco, nos servirán para analizar la bondad de la secuencia seguida y para ser capaces de corregir eventualmente la secuencia de la próxima flecha que tiremos.



Aprender y entrenar el tiro progresivo

Haber comprendido, e incluso asimilado, los conceptos que terminan de exponerse no implica en lo más mínimo que vayamos frente a una diana y seamos capaces de realizar cuanto se ha dicho. De alguna forma sería lo mismo que esperar que tras explicarle a un niño lo que debe hacer para andar, este se levantara y lo hiciera como si nada.

Es precisa una programación de ejercicios que nos permitan de un modo progresivo:

- Conseguir una tracción a anclaje coordinada.
- Estabilidad en el mantener la tracción a muro, con todo lo que incluye.
- Asimilar la suelta progresiva.
- Apuntar eficientemente (mental y físicamente)
- Integrar todos los pasos de la secuencia en un todo coordinado continuo y sin interrupciones.

En general conseguir todo esto nos va exigir un trabajo de no menos de seis meses. Periodo durante el cual las competiciones deberán considerarse

sesiones de control, sin aspirar a más resultados que una ejecución correcta de todas las flechas que se consiga tirar.

Alberto Blázquez

