

ALCANZANDO EL RECURVO

John Dudley



Imagino que ya no hay vuelta atrás. He comenzado a tirar de manera oficial con un recurvo. Hace ya casi un mes que dejé Europa y volé a Salt Lake City. Este proyecto de conversión de compuesto a recurvo es algo que creo que necesitaba que sucediera hace ya algún tiempo. Antes de entrar en materia, les voy a exponer exactamente cómo se inició esta idea. Para situarles mejor en el contexto de esta idea, voy a retroceder un poco en el tiempo, creo que es lo mejor. Hace unos meses me encontraba cenando con algunos importantes fabricantes de material de arquería cuando surgió el tópico sobre “¿practicar con arco recurvo consigue realmente mejorar la técnica de un arquero de compuesto?”

Esta pregunta suscitó una discusión y diferentes las opiniones de estas personas de la industria de la arquería. Surgieron muchas ideas relativas a cómo podía favorecer y cómo no. Finalmente, tomé la palabra y dije que sentía que todas estas opiniones eran un excelente tema para escribir unos artículos técnicos y que por ello probaría el pasarme al arco recurvo para dar ejemplo y saber de lo que hablo. De manera inmediata, gente perteneciente a todo tipo de compañías y organizaciones prestó su ayuda para esta aventura. Yo, la verdad, nunca había aprendido nada sobre el arco recurvo, ya que comencé en el tiro con arco disparando con un arco compuesto prácticamente desde el primer día. Estaba seguro que era el perfecto “conejiillo de indias” para probar este cambio y dar una opinión basada en mi historia como competidor de arco compuesto, escritor y experto de arquería. Que yo conozca, el único tirador masculino con éxito en ambas modalidades es Fred Van Zutphen, un arquero holandés que obtuvo medallas en competiciones internacionales con los dos arcos.

Llegado a este punto, no quiero que nadie crea que esta aventura es un plan serio para llegar al equipo nacional, a la élite del arco recurvo o algo parecido. Lo único que pretendo es comprometerme con un programa y recabar, en la medida de lo posible, todo el conocimiento ofrecido por algunas de las grandes personalidades de la industria fieles al arco recurvo. Voy a iniciarme de la misma forma que cualquier otro principiante en arco recurvo. Comenzaré con un nivel de entrenamiento para principiantes, e intentaré aplicarlo en la práctica y en competiciones de clubes. A partir de ese punto, iré entrando con más detalle en la formación y el entrenamiento, y eventualmente, volveré al compuesto para documentar las diferencias. Dada mi popularidad esta aventura dará mucho que hablar a los arqueros de todo el mundo. Pero creo que esta experiencia será muy positiva para mí para llegar a conocer mejor ambas disciplinas. Creo que es una magnífica oportunidad de proporcionarle a usted lector, alguna información digerible y útil sobre el nivel de iniciación en el arco recurvo.

Preparando el arco

Ahora vuelvo a Salt Lake City... Mi primera mañana comenzó con la llegada de un nuevo arco dentro de su caja de embalaje. George Tekmitchov (GT) estaba allí para mostrarme las partes básicas de un arco recurvo y cómo funcionan todas ellas juntas. Yo lo había visto miles de veces en las diferentes competiciones, así que, para ser honesto, no fue ninguna novedad para mí. Sin embargo, mi enseñanza comenzó nada más sacar la cuerda nueva de su bolsa. George me contó que antes de que pudiera disparar con una cuerda nueva, era importante “asentarla”. Este proceso consiste en igualar las cargas soportadas por todos los hilos que componen la cuerda. Cuando se fabrica una cuerda, habitualmente queda con cargas irregulares en su terminación. Esta es la razón por la que es conveniente ajustar la cuerda e igualar estas cargas.

Para realizar este ajuste en una cuerda nueva se empieza por quitarle todas las vueltas a los hilos de la cuerda. Una vez realizado esto, se pone la cuerda en el arco y se estira aproximadamente unas diez pulgadas (26 cm. aprox.) y se suelta la cuerda. En esencia, lo que estás haciendo es disparar en vacío desde, aproximadamente, un cuarto de apertura. Preste atención al ruido que hace el arco. Necesitará repetir el proceso varias veces hasta que escuche que el sonido del arco cambia. A medida que la cuerda se estabiliza y ajusta, el sonido se vuelve más débil, y suena más afinado que áspero y agudo. Es muy parecido al hecho de afinar las cuerdas de una guitarra. El sonido va cambiando con cada disparo y se va volviendo cada vez más “armonizado”. Costó unos siete disparos el poner a punto la cuerda nueva de mi arco. Una vez equilibrada la cuerda, la quitamos del arco y la dimos vueltas hasta que el fistmelle quedó en 9 pulgadas (22,9 cm.).

Una vez que la cuerda estaba situada correctamente en el arco, el siguiente paso era el alineamiento de las palas. Lo primero que hizo GT fue mirar los “tips” de las palas y asegurarse que la cuerda pasaba a través de las ranuras situadas en los extremos de éstas. A continuación hicimos una comprobación más detallada de la alineación. Para ello utilizamos la herramienta de “Beiter” para la alineación de las palas. Encajé la pieza de plástico sobre las palas y tomando una línea de referencia, pude comprobar visualmente que éstas se encontraban alineadas correctamente. Para mí estaba bien ajustado. No había que hacer cambios. GT me comentó que los arcos Hoyt están pre-ajustados con una tolerancia de alineación de las palas de +/- 5%. Existe la posibilidad de ajuste en los cajetines de las palas, por si fuera necesario realizar algunos reglajes y ajustes. No obstante, la buena calidad de las palas y de los cajetines, nos ayudaron a no tener que realizar demasiados cambios en estos ajustes. También pregunté sobre el ajuste de los tornillos de las palas. De fábrica, los arcos recurvos vienen por defecto con seis vueltas quitadas sobre su posición inicial. Dejé ese ajuste por el momento y disparé con el tiller en esa posición inicial.



El próximo paso fue el ajustar el reposaflechas y el center shot (centro de tiro) del arco. Primero pegué el reposaflechas al arco a una altura que permitiera colocar el botón de presión en el centro del tubo de la flecha. GT comprobó mi botón de presión para asegurarse que estaba blando cuando se le presionaba y que se encontraba en la posición correcta (foto).

Después, ajustamos la profundidad del botón de manera que el centro del tiro (flecha) estuviera en la posición correcta. Para mi preparación inicial iba a utilizar unas flechas de aluminio, para llegar a tirar en sala y realizar prácticas de repetición. GT me comentó que una flecha de aluminio habitualmente necesitará de un ajuste ligeramente diferente de su centro de tiro que una de carbono. Estuvo hablando conmigo sobre la “paradoja del arquero” (flexiones de la salida de la flecha) o de cómo se dobla una flecha cuando es disparada por un arquero de recurvo con sus dedos. Este es un asunto bastante complejo, así que voy a escribir sobre él en un artículo posterior. Este aspecto, comparado con un arco compuesto, es muy diferente, así que el ajuste no es el mismo. En mis arcos compuestos me gusta tener el centro de tiro directamente bajo la línea que forman las poleas y mi empuñadura. En el arco recurvo, el centro de tiro está ligeramente desplazado hacia fuera. Esto significa que necesito tener el centro de tiro ajustado de tal manera que cuando realice la alineación con el centro del reposaflechas, se pueda ver la punta de la flecha fuera de la cuerda (a la izquierda de la cuerda en arqueros diestros y a la derecha de la cuerda en arqueros zurdos).

Finalizado ya el ajuste de la altura y la profundidad (ajuste lateral) del botón de presión, el próximo pasó fue anudar los puntos de encoque. Para ello utilicé el mismo material y la misma técnica que utilizo para mi arco compuesto, ¡menos el loop, por supuesto! Utilicé el hilo BCY3D para realizar los puntos de encoque por encima y debajo del punto de enfleche, de forma que permitieran un espacio de poco menos de 1 mm de holgura cuando se encajara el culatín. Siguiendo las recomendaciones de GT, no até los nocks tan fuertemente como en el compuesto, dado que me dijo que debería de poder girarlos hacia arriba o hacia abajo con la ayuda del sentido de los hilos del forro de protección de la cuerda para ajustarlos, según me lo pidieran las flechas cuando hiciese la prueba de ajuste del punto de encoque (o enfleche). Esto fue una buena advertencia, ya que más tarde necesité ajustarlos, (en arco recurvo no existe el micro ajuste en la altura de los reposaflechas). En mi arco recurvo, finalicé poniendo el punto de enfleche 2 mm por encima de los 90 grados. Después de estos ajustes iniciales, y una vez que instalé mi visor Sure Loc y los doinkers, mi arco quedó listo para disparar.

Para tiradores más avezados, existen muchos más aspectos relacionados con el ajuste. En posteriores artículos profundizaré en el ajuste de las flechas, ajuste del centro de tiro, etc....

Esta información planea sobre mi cabeza, pero por ahora mantendré la sencillez en la exposición. Ahora solamente estoy ocupado en un ajuste que me permita comenzar a tirar (el ajuste básico) y que me ayude a “sentir” el tiro adecuadamente. En este momento inicial, utilizo palas de 28 libras, de manera que pueda aprender la técnica básica de manera cómoda. Ya sé que llegaré a utilizar unas palas más duras muy pronto, pero no para empezar. He podido ver como el tirador que intenta usar unas palas más fuertes demasiado pronto desarrolla hábitos incorrectos con rapidez. Por mi experiencia sé que aprender correctamente los primeros pasos en un gesto deportivo es la mejor manera de evitar obstáculos en el largo camino del aprendizaje. En esta ocasión soy muy afortunado al tener la ayuda y el apoyo de Hoyt, así que puedo empezar con unas palas 900 CX de 28 libras. No obstante, a todos los efectos, a los demás arqueros de iniciación les recomendaría que comenzaran con un primer juego de palas de menor coste. Puede mirarse la posibilidad de recibir prestadas unas palas de otro arquero del club o comprar palas usadas de poca potencia. Una vez que uno pueda trabajar con la potencia deseada y la domine, será el momento de comprar el juego de palas que le dicte su corazón.

La Técnica básica

Los fundamentos básicos del tiro con el arco recurvo son en muchos aspectos idénticos a los que yo utilizo en el arco compuesto y el que enseño a mis alumnos.

*Yo he sido muy afortunado al tener un gran maestro trabajando conmigo y con mi arco. Juan Carlos Holgado (JC), medallista de Oro Olímpico de Barcelona 92 vino desde España a USA y me ofreció la primera lección de tiro con mi nuevo arco recurvo.
(foto: John Dudley - izquierda de imagen y Juan Carlos Holgado)*



JC dio un rápido repaso sobre lo que se necesitaba hacer para comenzar a tirar. Para las primeras docenas de flechas, él solamente me dijo que tirara hacia atrás y disparara lo mejor que supiera, de manera que pudiera examinar lo que -de forma natural- hacía de manera correcta o incorrecta.

Así que, hice lo mejor que supe para imitar mi idea de tiro de un arco recurvo. Un buen entrenador verá primero las cosas que un atleta realiza de manera natural, e intentará amoldar sus instrucciones tomando como base esos puntos fuertes. Me sentí feliz al verle hacer esto.

Para mi sorpresa, Juan Carlos estuvo de acuerdo con aproximadamente un 80% de mis fundamentos y conforme con mis posturas como arquero de compuesto, y que estaba aplicando al recurvo. Mi técnica básica de tiro y fundamentos eran aceptables para el arco recurvo y no requerían cambios profundos. Por ello, voy a ilustrarles sobre lo que se necesita tener para permanecer en una postura erguida y recta, o postura en “T”. Los pies deben de estar directamente alineados con la cadera y la cadera con los hombros. El cuerpo no debe estar inclinado hacia delante ni hacia atrás. Todo buen fundamento comienza desde atrás y el tipo de tiro no lo hace diferente. Su postura básica comienza siempre con la posición inicial. Mi posición inicial es la misma que con el arco compuesto. Sin embargo, habitualmente muchos arqueros de recurvo tienen una posición inicial más “abierta”; yo, por el momento, no me siento cómodo con ella. No he tenido problemas con la “clearance” y las palas, así que de momento dejaré mi posición inicial sin cambios. Para aquellos que no lo sepan, yo disparo con mis pies separados en línea con el ancho de mis hombros, con el dedo de mi pie delantero alineado con la planta (parte del metatarso) de mi pie trasero. En otras palabras, mi postura inicial está abierta unas dos pulgadas, es lo que yo considero una postura neutral. No he tenido problemas con el aprendizaje, así que he mantenido la alineación de mis caderas sobre mis pies y mis hombros en la misma línea que mis caderas, como siempre.

Mi hombro delantero también lo dejé como siempre, ¡afortunadamente! Me llevó casi dos años estar cómodo en esta posición y conseguir la fuerza para mantenerlo así con mi compuesto. Si hubiera tenido que aprender el arco recurvo con un hombro alto y colapsado como el que tenía hace años, no habría tenido una transición tan fácil hacia el recurvo. Conozco la importancia del hombro delantero en un arco compuesto ¡el hombro delantero dirige todo el tiro! Pues para un recurvo es unas diez veces más importante que para un compuesto. El hombro necesita estar en una posición baja y adelantada permitiendo la necesaria rotación de la escápula cuando se contraen los músculos de la espalda. El movimiento de tensión de espalda es totalmente crítico para un arquero de recurvo, y posicionar el hombro delantero de manera correcta es lo que ayudará a pasar el clicker de manera simple. Tengo en mi página web (www.dudleyarchery.info) varios artículos en diferentes idiomas con relación a la tensión de la espalda en arcos compuestos. Para ahorrar espacio, no voy a profundizar mucho en este aspecto así que por favor, si tiene dudas sobre la posición del hombro o la tensión de espalda, eche una ojeada a estos artículos que le aclararán las mismas.

Básicamente, mis estilos en compuesto y en recurvo son similares, con la excepción de la posición de anclaje y de la cabeza. Dado que ahora disparo con los dedos hay que hacer algunos ajustes en ese área. Juan Carlos me mostró varias dactileras y me hizo sentir las diferencias de cada diseño. Me mostró como sujetar la dactilera y cómo posicionar mi mano y los dedos a la hora de la suelta.



La posición de la mano es sorprendentemente la misma que utilizo para sujetar el disparador. La mano necesita estar plana, con la cuerda situada en los dedos en el mismo lugar que deberían estar un disparador (foto).

Primero la sujeté ligeramente en las puntas de mis dedos. Sin embargo, esta no era la forma correcta para Juan Carlos. Teniendo en cuenta que la dactilera queda bastante más dentro de la mano de lo que pensé en un principio. Después de varias pruebas determine que me siento más cómodo con la dactilera Soma que con otra que pensé me serviría mejor... y que tenía un precio más elevado. El modelo más caro de dactilera no me permitía insertarla lo suficiente en la mano como para flexionar y agarrar bien la cuerda y realizar las necesarias modificaciones. Así que, si usted es nuevo seleccionando dactileras, le recomiendo que vaya a una tienda especializada en donde la pueda probar y ver como se ajusta a su mano. Yo compré la mía por una web y acabé por no utilizarla cuando me enseñaron cómo se usaba. También hay que tener en cuenta que cuando se sujeta la cuerda, el dedo meñique y el pulgar deben de estar relajados y curvados de forma natural.

Una vez que usted sepa como sujetar la dactilera y agarrar la cuerda, necesitará conocer el anclaje. Me mostraron como anclar debajo de mi mandíbula con la parte superior de mi dedo índice como referencia. Cuando esté en el anclaje, debería notar que el dedo índice ese encuentra firmemente situado bajo la línea de la mandíbula. Cuando disparo con un arco compuesto, habitualmente uso la parte inferior del mismo dedo en la línea de mi mandíbula, así que la referencia del anclaje fue similar. La posición de mi mano o ángulo, cambió unos 110 grados con referencia al disparo con el arco compuesto. Algunas dactileras incluyen plataformas para colocarlas debajo de la mandíbula como referencia para el anclaje. Yo pienso que es una buena idea, pero es algo que probablemente necesite ser adaptado a los gustos de cada arquero. La plataforma me pareció demasiado voluminosa, y después de observar la dactilera de varios arqueros de élite, comprobé que ellos habitualmente las adaptan para que se ajuste mejor. Pienso que con el tiempo haré algunas modificaciones a mi dactilera, para llegar a tener una plataforma como punto de referencia. Pero de momento voy a seguir repitiendo el tiro con la dactilera como está hasta que me encuentre feliz con mi anclaje.

La posición de mi cabeza fue probablemente la parte de mi técnica con la que tuve que trabajar más para llegar a encontrarme más cómodo. Cuando anclo con arco mi compuesto, inclino mi cabeza hacia delante, hacia la cuerda, dependiendo del ángulo de la cuerda y la distancia a veces la inclinación de la cabeza es diferente cuando miro a través del diopter de la cuerda. Con el arco recurvo la cabeza no necesita moverse hacia delante. Hay que centrarse en llevar la cuerda a la nariz y no la nariz a la cuerda. También aprendí muy rápidamente la importancia de mantener siempre la cabeza en el mismo sitio. Cuando comencé a disparar con el clicker uno sabe que no puede soltar la cuerda hasta que éste suene. Si su técnica no es correcta mientras está tensando, la primera reacción es llevar la cabeza hacia delante y entonces el clicker nunca llega a sonar. Después de unos tiros, cuando ya estaba cansado, llevaba mi cabeza hacia la cuerda del arco buscando el anclaje, en vez de mantenerla recta y erguida llevando la cuerda hacia ella. Cuando hacia esto, Juan Carlos me obligaba constantemente a bajar el arco para iniciar el tiro otra vez pero esta vez manteniendo la cabeza quieta. Este es un hábito muy instaurado en el anclaje utilizado por arqueros de compuesto, debido a la inclinación de la cabeza para ver a través del diopter. Pero con un recurvo no tiene razón de ser y es contraproducente.

Juan Carlos me dijo que pensara que mi cabeza estaba atada fuertemente al techo con una cuerda. Me dijo que imaginara que la cuerda me sostenía. Me invitó a tensar el arco y pasar a través de todos los procesos del tiro sin modificar esa cuerda atada a mi cabeza. En cuanto empecé a pensar en ello y a imaginar que la cuerda sostenía mi cabeza recta, comencé a disparar de una manera más consistente. Me cogió el pelo por la punta y lo dejó tenso. Cuando sentía que el pelo comenzaba a arrancarse de mi cabellera, yo sabía que estaba moviendo mi cabeza hacia delante y que estaba cediendo el clicker.

Fue una técnica de enseñanza muy útil, sin embargo, ahora no tengo pelo después de que me arrancara todos.

El pasado fin de semana, fui a mi club a disparar y a tomar nota mental de las posiciones de cabeza de todo el mundo y de cómo cambiaban según iba pasando el tiempo. Me sorprendió ver la cantidad de gente que empieza a llevar la cabeza hacia la cuerda a medida que se cansa. Con un arco compuesto, es más habitual que el hombro delantero se desplome cuando el arquero se fatiga. Esto puede afectar mucho a la precisión. Sé que con un arco recurvo el hombro delantero es igual de importante, pero también pienso que la posición de la cabeza es mucho más importante en comparación al arco compuesto. Yo escribí en el pasado sobre la posibilidad de cada arquero de hacerse fotos mientras se encuentra tirando. Esto puede aplicarse también en el arco recurvado. Pida a alguien que le haga fotos a lo largo de una sesión de entrenamiento y observe posteriormente cómo cambia su técnica a lo largo de los tiros. Para mí, observar detenidamente la posición de la cabeza es una referencia muy importante.

Pasando el clicker

Después de adquirir confianza en los fundamentos y la técnica, empezamos trabajando más directamente en el movimiento de tensado. Juan Carlos estaba realmente sorprendido de esta parte de mi tiro, y de cómo era capaz de realizarlo con comodidad. La única diferencia real para mí entre saltar el clicker y hacer disparar la cuerda con un disparador en el arco compuesto fue qué parte de los músculos de mi espalda estaba usando o sentía. Cuando anclo con un disparador, la posición provoca de forma natural que use el romboides y también tenga algo de tensión sobre el trapecio. Cuando se ancla con dedos con el recurvo, la carga es menor en el romboides y mayor en el dorsal.

Mirando la espalda de Juan Carlos cuando disparaba pude ver que necesitaba usar más el dorsal, así que hice esa corrección.



Él me mostró sobre mi propia espalda en qué lugar necesitaba sentir la carga mientras la contraía para mover el clicker (foto).

En próximos artículos entraré con más detalle en este aspecto y mostraré fotos comparativas.

Hubo una cierta preocupación al principio por cómo podía afectar mi masa muscular al tirar con arco recurvo. Había recibido algunos comentarios de entrenadores y arqueros de recurvo sobre que podía tener demasiado volumen para ser un tirador de recurvo. Juan Carlos al principio pensó lo mismo.

Después de verme tirar se sorprendió mucho de que esto no influyera. Mis teorías sobre la condición física dieron pie a muchas conversaciones entre Juan Carlos y yo, y sobre como yo pensaba que éstas ayudarían a un arquero de recurvo.

Yo creo firmemente que una persona que entrena seriamente pesas y lo hace controlando el ritmo y en series de repeticiones negativas, será capaz de conseguir una valiosa coordinación mental/muscular. Yo, cuando entreno con pesas, me centro tanto en controlar el trabajo que mi mente puede pulsar sobre cada grupo y fibra muscular. Creo que esta coordinación mente/músculo es la que me ayudó a realizar una rápida transición. Ser fuerte manteniendo la flexibilidad es otro factor importante. Daré más detalles de esto en un artículo futuro.

Mi preparación para el tiro o rutina de tiro fueron muy similares a las realizadas con mi arco compuesto. La única diferencia es que cambié el paso “diopter” con la posición de la cabeza. Yo seguí una rutina de tiro que fue como sigue. Posición inicial (stance), posición de mano de arco (grip), hombro delantero, posición de la cabeza, anclaje y “entrar” en el tiro. Durante la parte de “entrar” en el tiro la cual es esencialmente “tirar”, yo también incorporé un empuje.



Juan Carlos me dijo que no tirara solamente con la parte trasera de la espalda, sino que también empujara ligeramente con la parte delantera de ella. Él me comentó la necesidad de que el brazo de arco fuera hacia delante en el disparo y no hacia abajo (foto).

Cuando ejecuté los primeros disparos me sentí muy cómodo y sin embargo yo estaba tirando bien para pasar el clicker y usando la tensión de espalda, Juan Carlos y GT me habían comentado que en ese momento yo debería “expandirme” y crecer, algo como alargar el tiro. Ellos me dijeron que para conseguir estar más cómodo con el clicker, antes debería de encontrar una posición de anclaje más cómoda. ¡Llevaban razón!

Consiguiendo una buena postura y empujando/estirando la cavidad pectoral parece expandirse más que cuando disparo un arco compuesto. Durante el curso de dos días yo me dediqué a mover (por necesidad, ya que saltaba cada vez mas fácilmente) lentamente el clicker más y más hacia atrás...para trabajar en mi “expansión”. Supongo que el hecho de ser un arquero de compuesto me ha encogido más de lo que yo pensaba. Marqué mi clicker cada vez que lo movía (ver foto) Puede observar que en estos dos días que lo alargué por encima de una pulgada. Pienso que el comenzar con una potencia menor también me ha permitido estar cómodo en este aspecto. Un arquero que comienza con demasiadas libras tendrá dificultades para aprender y sentir la expansión total.

Un cambio duro para mí fue eliminar mi continuación o terminación del tiro (follow through). Con un arco compuesto, yo estiro contra un “muro” y uso la tensión de espalda hasta que salta el disparador. La mano de cuerda va hacia atrás de forma natural y la dejo continuar. Con un arco recurvo, no se utiliza esta misma continuación. El usar la técnica de finalización de un arco compuesto en un arco recurvo es causa de multitud de problemas en la “clearance” de la cuerda. Me hice merecedor de unas cuantas risas de todos los arqueros de recurvo que vieron mi “follow trough” con los dedos. El escenario perfecto es tirar continuamente hasta el click y relajar los dedos para soltar la cuerda, dejando que la mano se mueva a lo largo del cuello hacia el hombro trasero. Bien hecho este movimiento es mínimo. ¡Yo no lo hacía en absoluto! Mi continuación del tiro era unas cuatro veces más larga de lo normal. Para ayudarme a aprenderlo de manera correcta, Juan Carlos puso su mano al lado de mi mano de cuerda y me la sostuvo fuera y lejos de la cara. Él me explicó como dejar la mano muerta. Estirar hasta el click y dejar que la cuerda salga mientras se conserva la mano en línea moviéndose ligeramente a lo largo del cuello. El hizo lo mismo con su mano detrás de mí para prevenirme de una continuación del tiro demasiado larga. Mi recorrido final con el arco recurvo fue entonces de casi un 80% menos que antes. Juan Carlos me dijo que otra manera de pensar en esto es “dejar la mano muerta” una vez que sueltas.

Terminando

Todo en esta primera sesión de entrenamiento fue una gran experiencia de aprendizaje para mí. Me dieron las nociones básicas sobre arco recurvo y sobre cómo conseguir una preparación inicial. Después me mostraron algunos principios básicos para trabajar en los próximos meses. He tirado cerca de un mes. Parece que ahora estoy fuerte para conseguir buenos tiros. En cuanto siento algo de fatiga enseguida afecta en como disparo.

Mi opinión es que con un arco recurvado se está bajo una lupa mucho más grande que con un arco compuesto. Cualquier error o defecto que se cometa, se mostrará a escala mucho mayor en la diana y en los puntos. Soy una persona muy analítica, así que quiero analizar todo según mi forma de hacerlo. Hasta el momento, esta experiencia del tiro con el arco recurvo está siendo realmente excitante. He aprendido algunas cosas fascinantes y que podré aplicar muy pronto a mi tiro con el arco compuesto.

Veo que soy una muestra clara de que es importante buscar un buen entrenador cuando se quiere aprender algo nuevo. Quiero hacer extensivo mi agradecimiento a George Tekmitchov y a Juan Carlos Holgado por ayudarme en este proceso de aprendizaje. Apliqué todo lo que me enseñaron durante unas semanas y trabajé en los pasos y la repetición.

Fui este pasado fin de semana a mi primer torneo local con mi arco recurvo.

A todo el mundo parecieron saltársele los ojos de las órbitas cuando me vieron aparecer con mi nuevo arco recurvo y mi genial sombrero de viejo pescador/arquero recurvo.

Solamente me centré en la técnica, disparo tras disparo. Me sorprendió que una vez que terminé de hacerlo todo bien, había ganado el torneo y además también fui premiado por la puntuación más alta. Mi primera puntuación fue de 559 puntos (2x30 flechas a 18m). No lo puedo valorar. Solamente sé que realicé cuarenta y cinco buenos disparos. El balance final fue que me divertí con un nuevo tipo de arquería.



... cuando me vieron aparecer con mi nuevo arco recurvo y mi genial sombrero de viejo pescador/arquero recurvo.



... había ganado el torneo y además también fui premiado por la puntuación más alta.

En el futuro daré más detalles del ajuste de las flechas en el arco. Actualmente, no trabajo aún con el ajuste fino o el vuelo de la flecha. A lo más que he llegado ha sido a un ajuste básico “para conseguir empezar”. Puedo decir que el vuelo de la flecha no es el adecuado, y lo más probable es que no sean las adecuadas para el conjunto del material que tengo. En algún momento debería ser capaz de subir de potencia y utilizar algunas flechas para el aire libre que sean un poco más rápidas. Al principio no me di cuenta de lo largo que esto podría llegar a ser. Tengo la sensación de que este proyecto va a generar todo una serie de nuevas ideas sobre pruebas técnicas para el arco recurvo y compuesto. ¡Espero que esto les sirva a muchos de ustedes para pensar en nuevas cosas hasta la próxima vez que les escriba! Buena suerte y buenos disparos.

John Dudley