

## CONTROLANDO TU

# CLICKER

por mike gerard

El uso correcto del clicker siempre ha sido una fuente de controversia entre entrenadores y arqueros de élite. ¿Se debería empujar más o tirar más?. ¿Se debería tensar el arco hasta la punta y mover suavemente, o no poner atención y tirar a lo largo de todo el tiro con entusiasmo?. Si pregunta a unos cuantos arqueros y entrenadores, recibirá gran variedad de respuestas. Cada persona apoya lo que piensa con razonamientos profundos e historias que prueba su eficacia u elección. Por lo que, ¿a quien va a creer?.

Shig Honda escribió un libro titulado "Ganador o perdedor" ("Winner or Loser") en el que sugiere que el método correcto es empujar con el brazo de arco para pasar el clicker. Conozco un arquero que usa ese método con mucho éxito. Cualquiera que alguna vez haya visto tirar a Mr. Ray Burk estará de acuerdo en que él casa definitivamente con la categoría de un arquero que empuja.

Muchos entrenadores de alto nivel predicen el uso de una fuerte tensión en la espalda lo cual requiere el uso de un fuerte movimiento de todo el conjunto que tira de la cuerda para pasar el clicker. Un buen número de entrenadores de alto nivel enseña a ser dinámicos y a tirar y empujar más o menos en igual grado. Cierta número de arqueros y entrenadores de élite prefieren un movimiento lento, firme y continuo y es este probablemente

el método más comúnmente enseñado en todo el mundo.

Mi objetivo a la hora de escribir este artículo no es el persuadir en uno u otro sentido( aunque yo tengo mi método preferido), sino el presentar los pros y contras de los diferentes métodos, para así ayudar a decidir en cual encaja mejor Ud. o su arquero. Con esto podrá crear su propia opinión. Yo creo firmemente que no hay un método correcto o incorrecto. Opino que la complejidad muscular y la estructura corporal de cada arquero tienen un efecto enorme y directo en el método que será mas efectivo para él.. Exploremos entonces los pros y contras de cada método y meditemos sobre aquel que funcione mejor para nosotros.

Empecemos por la controversia entre empujar/tirar o los dos a la vez. Si tuviésemos una clase llena de arqueros ¡Puedo imaginar las manos levantándose para una u otra posibilidad!. Relájese, recuerde que estamos hablando sólo de las ventajas e inconvenientes.

### Ventajas de "solo" empujar

Empujar a lo largo del tiro da una buena continuación del tiro y mucho dinamismo con el brazo de arco, moviéndose este directamente hacia la diana en el tiro.

Se es menos propenso a generar tensión en el conjunto que tira de la cuerda cuando se pasa el clicker. Será capaz de mantener una tensión uniforme y controlada de la parte del cuerpo que tira de la cuerda. Esto incluye la tensión del cuello y el anclaje. Empujar tiene mayor fuerza/palanca que tirar.

El empujar no necesita de tanta flexibilidad muscular y articular como el tirar.

### Inconvenientes de "solo" empujar

Cuando crea la tensión de la espalda durante la etapa del tensado, con el brazo de arco con mínima tensión es difícil mantener exactamente la misma fuerza en

el brazo de arco en cada tiro, y justo cuando el clicker salta. Dicho de otra manera, es fácil tener distintos grados de extensión del brazo de arco de un tiro a otro. Esto puede dar problemas de impactos de izquierda y derecha. Es fácil perder tensión en el conjunto que tira de la cuerda cuando se aumenta la tensión en la zona del brazo de arco. Especialmente porque empujar es más fuerte que tirar. El colapso en la zona de cuerda seguro que causará tiros imprecisos.

### Ventajas de "solo" tirar

Mantener un brazo de arco sólido mientras se tensa a lo largo del tiro facilita una correcta continuación del tiro.

Mantener la tensión del brazo de arco constante hace mas fácil mantener el control sobre el arco y sobre la puntería.

Un control fuerte y consistente sobre el brazo de arco reduce los impactos de derecha e izquierda. Colocando en posición el brazo de arco al comienzo, y no cambiándolo durante el tiro, es mas fácil ser consistente.

Cuando se ejecuta bien, obtenemos un movimiento de tiro y continuación del tiro típico y característico.

### Inconvenientes de "solo" tirar

Tirar mientras se salta el clicker es con mucho, uno de los métodos más difíciles de dominar. Es difícil tirar y no generar tensión al mismo tiempo.

Tirar requiere una buena flexibilidad de hombro y cuello.

Es difícil tirar y no aumentar la tensión de la mano de cuerda y el brazo del cuerda.

Es imprescindible usar la espalda.

Es fácil cambiar una y otra vez de usar la espalda a usar el brazo, especialmente para tipos de persona fuerte y menos flexible.

Debe aprender a relajar el cuello y a permitir que la cabeza se mueva durante el proceso de expansión(o crecer para sacar

Torres, Francia



el clicker) y que el anclaje no aumente en tensión o presión.

Cuando se aumenta la tensión en el conjunto que estira de la cuerda, es importante no perder el tono muscular en el lado del brazo de arco.

### Ventajas de empujar y tirar

Mientras se "crece" a lo largo del tiro, la capacidad de perder tensión en un lado mientras aumenta en el otro queda disminuida. Usted tensiona los dos lados al mismo tiempo. Cuando se ejecuta correctamente, la fluidez del tiro es excepcional ya que el movimiento de la continuación del tiro es exactamente el mismo que cuando suelta la cuerda, solo que acelera.

Moviendo tanto la zona del brazo de arco, como la del brazo de cuerda, se realiza mucho más movimiento, con lo cual el tiro es más rápido..

Tiene menos posibilidades de mover el cuerpo fuera de "línea" porque el movimiento se produce en ambos lados y en la dirección correcta y al mismo tiempo.

Los tiros son rápidos y potentes requiriendo el gasto de menos energía.

### Inconvenientes de empujar y tirar

Acostumbrarse a tirar en movimiento es difícil. El movimiento y oscilaciones que describe el visor son mayores.

Aprender a usar los dos lados de una manera suave y uniforme necesita de mucha paciencia y práctica.

No es fácil ser consistente y controlar todo el movimiento.

Después de examinar el hecho de empujar y tirar, debe considerar los diferentes métodos de llegar al anclaje antes del movimiento final. ¿Anclar en la punta de la flecha o mover como un loco?. Ambos métodos han sido usados y son usados actualmente con diferentes niveles de eficacia. ¿Cuál es mejor o como elijo mi método?. Este asunto tiene bastante dividido a arqueros y a entrenadores. Mi experiencia me dice que la respuesta se encuentra en la complexión física de cada uno. Si posee un elevado grado de flexibilidad, esto será muy bueno a la hora de mover mucho. Si tiene más fuerza y mayor control pero menos flexibilidad, será más efectivo si ancla en la punta. Exploremos algunos de los pros y contras de esto.

### No anclar en la punta

#### Ventajas

Mi ventaja favorita es que puede mantener su vista en la diana en todo momento.

Tiene menor tendencia a "congelarse" y a dejar de tirar.

Estos tiros tienden a generar menos tensión.

#### Inconvenientes

Mantener el cuerpo en una misma posición es difícil.

Ser constantes y exactos a la hora de almacenar el mismo grado de tensión en el lado izquierdo y derecho es muy difícil.

Dispara en movimiento es menos sosegado y firme.

Al no tener conciencia cierta de que su cuerpo esta en la misma posición en cada tiro, hace difícil desarrollar otra pauta de ritmo que no sea rápido, rápido, rápido.

### Anclar en la punta

#### Ventajas

Es más fácil asegurarse que el cuerpo está en la misma posición en cada tiro. El apuntado es firme y con menos movimiento del visor.

La pauta de tiro esta bajo control en mayor medida, siempre que se realice correctamente.

Se puede poner algo de tensión sobre el lado del brazo de arco, y así controlar los tiros de izquierda y derecha.

Al haber menos movimiento, la posibilidad de generar tensión en la mano de cuerda se reduce notablemente.

#### Inconvenientes

Es fácil "congelarse" o dejar de tirar.

Debes mantener un ojo fuera de la diana para controlar el clicker. Esto puede añadir más tiempo de tiro.

Puedes crear tensión en el cuello y aun así tirar: ¡lo cual no es bueno!

El tiempo de tiro es más lento y menos fluido debido a la pausa para controlar el clicker.

Puedes creer que estás en la punta, pero ceder ligeramente cuando dejas de controlar el clicker para apuntar..

Es fácil apuntar demasiado.

Un método que esta siendo enseñado con un alto grado de eficacia es tener cierto grado de movimiento continuo muy lento y controlado. Puede ver esto en los arqueros coreanos, así como en cierto número de tiradores europeos de élite. Si



alguna vez tienen la oportunidad de ver a Lionel Torres (Francia) o Elif Altinkaynak (Turquía) ellos son un buen ejemplo de la efectividad de este método. Elija el método que elija, lo importante es que sea capaz de desarrollar esa última apertura sin generar mayor tensión muscular. El método que elija debe ser consistente en este aspecto. Su complexión física también ha de afectar al estilo que elija. Para la gente menos flexible, funcionará mejor anclar en la punta y empujar de "algo" de mayor grado. La gente con mayor flexibilidad tienen la capacidad de mover hacia atrás mayor longitud de flecha sin crear demasiada tensión. Recuerde, la tensión es su enemigo.

Yo procuro evitar las palabras "empujar" o "tirar" cuando hablo de cómo pasar el clicker, puesto que empujar o tirar "insinúan" que se esta creando tensión en algún sitio. En vez de esto, yo prefiero usar la frase "mover a través del clicker". Nosotros movemos a través del clicker, como la serpiente se mueve a través de la hierba. Cuando era un arquero más joven (y más flexible) solía describirlo como simplemente juntar mis escápulas. No empujar y tirar, simplemente mover las escápulas una hacia la otra, y el clicker saltará. Imagínese una imagen sin tensión y visualice el clicker saltando él solo.

Bueno, espero que este artículo le anime salir al campo de tiro y practicar, ya que la única manera de curar malos hábitos es practicar los buenos hábitos.

Nos vemos en el campo de tiro.