



# TIRO DINÁMICO

por drew wilcock

Cada club o tienda de arquería tiene al menos a un arquero que nunca parece fallar. No importa cual es el nivel de presión o la cantidad de distracción que hay alrededor, esa gente acierta muchas veces el centro, una vez tras otra, tiro tras tiro. La mayoría de los arqueros de este nivel les dirá que el tiro es un jureo mental en un 90%. ¿Pero que es lo que pasa con el otro 10%? En este artículo de nivel Compuesto 100, nos introduciremos en que es lo que afecta o se refiere ese otro 10% del acierto. Veamos esto desde la perspectiva del

alumno o arquero novato. Las 2 mejores maneras de aprender una habilidad son observando y ejecutando. Si no podrá ejecutarlo hasta que tenga un entendimiento o comprensión de la tarea a realizar. Comencemos por la observación.

Encuentre un par de estos arqueros "grandes tiradores" y siéntese junto a ellos y obsérveles durante un rato. No se preocupe, a ellos no les molestará. La mayoría de los arqueros de este nivel no les preocupa compartir lo que saben,

incluso se encuentran ansiosos de poder compartirlo con Ud. De cualquier manera, por si acaso pueda molestar, sitútese cercano a ellos, pero sin estar justo al lado ni en zonas donde se puedan sentir incómodos. Estudie a ambos arqueros y se dará cuenta que tienen algunas diferencias sutiles en sus estilos, pero lo que todos tendrán en común es que cada uno de ellos realizará todas las partes de su tiro exactamente igual una y otra vez. Examine como el tiempo desde que abren el arco hasta que realizan el disparo y la flecha clava en la diana, todas

sus acciones, movimientos y velocidad de los mismos son fluidos y suaves. Estos arqueros entrenan muy duro, pero desde fuera parece que su tiro es fácil y sin esfuerzo, como algo “natural y sencillo”-

## POSICION DEL CUERPO

Observe que aunque las posibilidades del arquero en variar su posición, cada arquero sabe con certeza que su posición de pies es siempre exactamente la misma en cada tiro. Sus posiciones corporales (posición y postura del tronco) pueden usarse como ejemplos de geometría básica para los demás arqueros. Todos los segmentos corporales están en unas buenas posiciones y angulaciones. Las piernas están rectas y relajadas, el tronco sube recto hacia la vertical y la cabeza se encuentra justo en línea de esa vertical, sin posiciones adelantadas, atrasadas ni inclinadas en exceso. A esto se refieren los entrenadores con la posición en forma de “T”. E hombros y tronco y muy asociado a la técnica del tiro con arco.

## LA MANO DE ARCO

Muchos de los arqueros noveles o que se inician comienzan aprendiendo que la mano de arco debe estar y permanecer abierta. Esta es una buena manera de evitar el problema futuro de agarrar el arco al soltar la cuerda y en tener confianza en la “dragonera” (cuerda que se fija entre los dedos o en la muñeca y que evita que el arco se caiga al mantener la mano de arco abierta). Pero la tensión creada en los músculos de su mano para mantener su mano abierta puede afectar en la reacción correcta de su arco al realizar el tiro y en consecuencia en el impacto de su flecha.

Mire la mano de arco de su grupo de “grandes tiradores”. Observe que sus manos se encuentran relajadas, casi como muertas, y ni un asomo de tensión indica si están cerradas o abiertas. Solo están allí puestas, unidos al arco de manera natural, Vea cómo la fuerza del arco está dirigiéndose hacia la mano en línea recta, y hay un punto o zona de presión de sus manos hacia la empuñadura. Cuando han disparado, ponga atención



*Dee Wilde es uno de los mejores arqueros del mundo y de los que mejor realizan la suelta, ganado más títulos mundiales que ningún otro Su reacción después del tiro es lo “ideal”.*

en cómo reacciona el arco hacia la diana, como si el arco quisiera acompañar a la flecha hacia su recorrido a la diana.

## EJECUTAR LA SUELTA - DISPARADOR

Cuando se iniciaron en el arco, seguramente alguien les dijo que disparar con el disparador es igual que disparar con el gatillo de un arma de fuego, que solo había que apuntar y disparar. No le engañaron, es una manera honesta y sencilla de ayudarle a iniciarse sin demasiadas complicaciones con un disparador mecánico, pero ahora es el momento de volver al pasado para tomar unos conceptos básicos.

Mire de nuevo a este aspecto del tiro y estúdielo de nuevo. Observe las manos de los arqueros que está analizando y cómo accionan sus disparadores. Vea claramente como una vez que ellos sitúan su dedo ejecutor en el gatillo del disparador ya no podrá ver un movimiento claro de la acción del disparo. Muchos arqueros ven esto y creen que estos arqueros han regulado sus disparadores y los gatillos de una manera mucho más fina y sensible. No es cierto. La mayoría de los arqueros de elite usan disparadores bastante duros de disparar para tener seguridad y consistencia en su tiro. La sensación de poco movimiento de dedos y de disparadores



*Si se están usando los músculos correctos en el momento de activar el disparador, se observará una reacción “explosiva” en el tiro.*



“suaves” se debe a la tensión de la espalda de estos arqueros al disparar.

Vuelva a su estudio de observación. En este momento fije su atención en los hombros y las zonas altas de la espalda. Verá todo tipo de actividades y movimientos en esta zona. Algunos arqueros tiran con la espalda, y esa tensión genera energía a través de su brazo y mano creando la tensión y movimiento suave para activar el gatillo del disparador. Compruebe como cuando el tiro se ha realizado, el arquero parece que “explota” a través de su tiro (reacción explosiva). La mano del disparador se dirige hacia atrás de la cabeza del arquero y el brazo de arco se desplaza hacia la diana, y ambos brazos se mueven dentro del plano de tiro de la flecha hacia la diana. Esta “explosión” es el equivalente a un “grito” que el arquero realiza en un buen tiro. Una buena regla para los arqueros recién iniciados en el tiro con la espalda es imaginarse un punto en la espalda entre las dos escápulas e intentar llegar a empujarlas o tocarlas. Los arqueros que han empleado este método de tirar de espalda, saben que lo único que se necesita es tener

la suficiente paciencia, mientras se continúa apuntando y tirando y el tiro se sucederá de manera repentina y sin intención O.K. ya ha estado sentado demasiado tiempo. Es tiempo de aprender con el segundo método, ejecutando y practicando la acción. Intente emular lo que ha estado viendo. Sea paciente y no intente forzar el ritmo natural

de nada. Un día, de repente se encontrará tirando en una línea de tiro de un campo agradable y entonces se dará cuenta que hay alguien sentado detrás de Ud. mirándole y observándole silenciosamente.

¡Vaya ya a la línea de tiro! ☉

## ARCHERY BECOMES A CONTACT SPORT

*....Right here*

Your shot's accuracy depends upon your **bowstring's** strength, durability, and consistency. 450 PLUS is the best bowstring in the world...without question!

- MORE ARROW SPEED
- GREATER STRENGTH
- MORE DURABILITY
- NO FUZZINESS OR CREEP

*BCY offers a full range of other bowstring and serving materials. For more information, please contact:*

**BCY, Inc.**, Fibers Division  
 P.O. Box 466, S. Lyme, CT 06376, U.S.A.  
 Phone: U.S.A. 860-434-3126 • Fax: U.S.A. 860-434-0492  
 e-mail: [bcyray@msn.com](mailto:bcyray@msn.com) • [www.bcyfibers.com](http://www.bcyfibers.com)

*Petra Ericson  
World Freestyle  
Record Holder*



**450 PLUS BOWSTRING**



# Weigh the Options.

## NEW! for 99

Carbon Tech's new **CT MAHONEY** with the innovative **MAC SYSTEM** allows the recurve archer to finely tune the spine and F.O.C. of the arrow. A specially designed component slips into the shaft, fitting securely between the shaft and the outermost rods.

The weight of the **MAC SYSTEM** starts at 20 grams and can be lightened in 5 gram increments.





Staight, strong, and lightweight, the **CT ROYAL** offers compound archers noticeable performance for 3-D and target archery.



**Carbon Tech**  
Proudly made in the USA

Carbon Tech 4951 Pk. 1, #2 Rosemead, CA 91768 (714) 971-0200