

El tiro en sala

El arco adaptado para la Sala

El tiro en sala es más fácil que cualquier otra categoría. No hay viento, no hay sombras, no nos deslumbra el sol y no hay tiros en cuesta ni en pendientes. El único objetivo es conseguir la máxima precisión en unas condiciones ideales y en un tiro tras otro hasta que dure el round. Debe concentrarse sólo en la forma y tratar de concentrarse al máximo.

Aunque es fácil de decir, es muy difícil de realizar. El primer requisito y una necesidad es una técnica de tiro con una mecánica del gesto muy sólida, aunque realmente esto es necesario para cualquier modalidad. Segundo, necesita un arco que rinda al mismo nivel, tiro tras tiro, sin desajustes ni cambios. Igual que en las carreras, el mejor piloto no gana a no ser que su coche este "apunto" para ese tipo de circuito.

¿QUÉ NECESITA UN BUEN ARCO DE TIRO EN SALA?

Un buen arco de tiro en sala tendrá palas largas para ofrecer al arquero una apertura suave y constante. Es obvio que la necesidad no es una gran velocidad de salida de flecha cuando se tira a distancias de 18 metros, por lo cual, los arcos rápidos, de palas cortas no son una primera opción. Mayor distancia entre ejes hará que el culatín se "pince" menos, lo cual nos permitirá tener un poco más de "permisibilidad" (*esta palabra se usa demasiado pero nos sirve muy bien para este propósito y se refiere a que el arco perdona los errores del arquero*), entre la cuerda del disparador y el culatín en el momento de la suelta.

Una mejor estabilidad a la hora de apuntar nos permitirá una mejor ejecución y unas puntuaciones más altas. Para conseguir la mejor estabilidad en el apuntado, use un arco con cuerpo tipo deflex. En un arco tipo deflex la empuñadura está adelantada con respecto a los cajetines (más cerca de la diana), de tal manera que la mano de arco tira hacia delante del centro de gravedad, en vez de empujarlo. La empuñadura deberá estar en el centro de la vertical del arco. Muchos cuerpos actuales son demasiado cortos y tienen la empuñadura demasiado bajo para permitir una mayor ventana del visor. Este tipo de cuerpos, funcionan bien, pero son un poco pesados en la parte de arriba y deben ser estabilizados correctamente para conseguir un buen equili-

brio y puntería. La empuñadura del cuerpo está en equilibrio natural entre la parte superior e inferior del arco y es más fácil utilizar con un simple estabilizador largo.

Las poleas redondas y normales son las mejores para tirar en sala, aunque muchos fabricantes ofrecen algunos tipos de poleas de "mayor energía" (energy) con los que también se tirará con precisión. De hecho, las poleas de energía le permitirán tirar flechas un poco más pesadas y un poco más gruesas. Use el equipo que le ayude a mantener una buena mecánica y técnica de tiro.

Mis mejores puntuaciones en sala las he conseguido tirando con las cuerdas de Dacron y cable metálico. Muchos arqueros siguen utilizando Dacron, pero si se encuentra tirando bien, no le importe hacer alguna que otra prueba con el Dacron. Yo le he estado usando durante este último año y me gustan los grupos y la permisibilidad que este material me da. Es cierto, es más lento y se estira durante los dos primeros días de uso, pero son estas propiedades de estiramiento las que le hacen rendir mejor.

La mayor parte de los buenos arqueros de sala usan Dynafligh o Premiun 450 Plus para las cuerdas. Estos materiales se estiran menos que el Dacron y duran más, y es por ello que los fabricantes los usan en sus modelos de arco. También son más rápidos, pero no deje que esto le guíe a la hora de seleccionar el material de la cuerda. El objetivo principal de todas las regulaciones que hacemos al arco para tirar en sala es conseguir buenos grupos en la diana. Pruebe diferentes materiales de cuerda hasta que consiga los mejores grupos.

LA VISION DE LA DIANA

Una parte muy importante del tiro en sala es la imagen que tengamos de la diana. Debe ser clara, y tener los suficientes aumentos como para poder ofrecer la suficiente estabilidad en el apuntado y ver la correcta cantidad de diana. Debe verse tan claro como se pueda para favorecer la comodidad y poder ser consistente, lo cual es vital a la hora de obtener éxito en la sala.

La claridad de esta visión se consigue eligiendo unas lentes de gran calidad como la Superscope, con unos 6 ó 7 aumentos. Yo recomiendo unas lentes con las que se vea el rojo y el amarillo de las dianas de sala de 40 cm. Si todo lo que se ve es el amarillo, obser-

"Use aquellos materiales que le ayuden a mantener estable sus buenos tiros"

vará demasiado movimiento de su scope y acabará preocupándose innecesariamente sobre ello. Esto interrumpe la comodidad de su ritmo y la confianza en el acierto de su tiro. Si la lente no aumenta lo suficiente, no será lo necesariamente preciso a la hora de apuntar. Deberá buscar un equilibrio entre la comodidad y la necesidad de apuntar con precisión.

A algunos arqueros les gusta un "peep" con lente, pero yo creo que esta lente extra hace que llegue menos luz al ojo, lo cual puede ser una gran desventaja si se tira en condiciones de poca iluminación. No le gustará llegar a esa gran competición para encontrarse con que no ve la diana. Prepare su lupa y su "peep" en y para las situaciones de mala iluminación y estará preparado para cualquier tipo de cambio de luz.

Otro posible riesgo es elegir un "peep" demasiado pequeño. De nuevo, esto reduce la cantidad de luz que llega a su ojo, lo que dificulta la visibilidad en situaciones de poca iluminación. Yo nunca uso el peep más pequeño por esta razón. Use el tamaño siguiente, algo más grande y pruebe con distintos aumentos en su lente para conseguir la claridad que desea.

He probado a usar un punto en mi lente como ayuda a la puntería, pero mi ojo centra con mayor naturalidad un "círculo" dentro de la diana, por lo que es lo que yo recomiendo. Hágalo lo suficientemente grande como para que encaje en el medio del anillo del nueve. A través de él todavía podrá ver el centro de la diana y también podrá ver si se está moviendo hacia el rojo en cualquier dirección. Con ello, no tienda a buscar el centro como lo hace cuando tiene un punto. Es importante mirar al punto que se desea impactar y no a otra cosa distinta. La continuación del tiro irá dirigida a ese punto y a donde la visión se focaliza.

SELECCIÓN DE LA FLECHA

Elegir flechas para tirar en sala es fácil. ¡Busque la más gorda! Pero tenga cuidado, ninguna flecha le ayudará a conseguir más puntos si no agrupa bien. Haga pruebas de agrupación a 30 metros y use aquel calibre que agrupe mejor. El tamaño de la pluma no es tan crítico. He usado plumas de 1,75 ó 2 pulgadas (4,5 – 5 cm) en la mayor parte de mis mejores puntuaciones. Las plumas de 3, 4 y 5 pulgadas (7,5 – 12,5 cm) también funcionan bien, pero aun así, debe probarlas a una distancia intermedia para comprobar

“ Elegir las flechas para la sala es fácil. PIENSE en el GROSOR”

a través de un papel, asegúrese de no frustrarse a sí mismo tratando de conseguir agujeros perfectos porque esto no es siempre posible. Algunos tipos de flechas y algunos tipos de reposaflechas, no dan siempre un agujero perfecto. Yo busco un agujero que no sea mayor de media pulgada

con cuales agrupa mejor. Lo mismo sucederá si aplica al peso de la punta.

Si regula el arco apuntado

hacia arriba o hacia abajo a la izquierda, y con cortes limpios de la pluma Cortes limpios de la pluma significan flechas estables.

REPOSAFLECHAS

La mayoría de los buenos arqueros de sala usan algún tipo de reposaflechas con dos puntos de apoyo bajo el tubo de la flecha, siempre y cuando el brazo no sea tan blando que le permita a la flecha rebotar hacia arriba y hacia abajo, funcionará bien. Es más importante tener una capacidad de ajuste vertical y una capacidad de ajustar el centro de tiro para eliminar vuelos de flechas con culatín hacia la izquierda o derecha.

Yo siempre he usado lazo de una sola punta con un muelle para regular la tensión. Puedo regular la tensión del muelle para conseguir mejores agrupaciones incluso usando 1, 2, 3 ó 4 vueltas en mi muelle. Es simple y fuerte y no tienen ninguna pieza rotatoria que pueda ensuciarse o atrofiarse.

POTENCIA

Cuando ajuste la potencia de su arco para la sala, recuerde que su objetivo es realizar ejecuciones de tiro cuasiperfectas una y otra vez. No puede realizar esto si no domina con facilidad la potencia de su arco. Yo cazo y tiro 3D con un arco de 60 libras, uso 54 libras para el tiro exterior y no utilizo más de 50 libras en la sala. El control es más importante que la velocidad. Recuerde que en cada tiro lo fundamental es la forma de tiro y su constancia.

ENCAJE DEL CULATIN

La última pieza del puzzle de tiro en sala es el encaje del culatín. Yo considero que una cuerda de 12 hilos de Premium 450 Plus con un forrado de hilo de 18, hacen que los supernock encajen perfectamente. Las cuerdas de Dacron tienen 14 vueltas y un forrado de 18. Cuando los culatines se encajan correctamente, pueden separarse de la flecha usando nada más que dos dedos y un pequeño tirón.

CONCLUSION

En estos días hay demasiada gente que tiene lo que yo llamo el síndrome de "Mc Donalds"...¡Lo quiero ya!. Una buena técnica de tiro en sala requiere tiempo a la hora de desarrollarse, así que ayúdese a sí mismo y tenga paciencia a la hora de trabajar en la preparación de su arco para la sala.

¡Tire bien!

Larry Wise es un entrenador de tiro con arco y autor de varios libros referencia en la arquería mundial:

- **Tuning Your Compound Bow**
- **Tuning Your Broadheads**
- **Bow and Arrow**
- **A Complete Guide to Tuning and Shooting Your 3-D Bow**

Puede conseguirlos en:

Larry Wise, RR#3, Box 678, Mifflintown, PA 17059, USA