

# Paralelismos entre GOLF y TIRO CON ARCO

*Karl Stolleis comenzó a interesarse por el tiro con arco a los 12 años cuando se inició en él como medida rehabilitatoria para una luxación de codo. Con esto descubrió el tiro con arco sobre diana. Y estos inicios se sucedieron en el colegio de Texas A&M en el año 1986 y concretamente se inició en el estilo de arco recurvo olímpico. Después de practicar durante 2 años, Karl se tomó un "respiro" de 10 años por razones laborales. Transcurrido este largo periodo, en el verano de 1999 re-descubrió de nuevo este deporte y observó que los 10 años de experiencias y sucesos la ayudaron en su tiro. Recientemente se incorporó al Equipo Hout USA y esta consiguiendo mejorar los resultados de sus amigos de antaño, al igual que haciendo nuevos amigos y aprendiendo a tirar con un arco compuesto a dianas de foam de 3D, así como la modalidad FITA .*

**B**en Hogan fue un gran competidor de golf. Ahora usted debería preguntarse: "Esta no es una revista de golf, por lo que ¿Por qué me hablan de Ben Hogan?". Antes de que avance en la revista y pase de estas páginas, deje que le explique el porqué. Yo estuve apartado del tiro con arco durante unos años por diferentes razones (alrededor de unos 10 años para ser exactos) y durante ese tiempo, me permití el lujo de explorar aquellas cosas por las que tuve interés en mi niñez y que me intrigaron tanto como el tiro con arco y esto era el golf. A lo largo del camino, fui capaz de mejorar mi handicap por debajo de cinco, pero lo más importante es que comencé a observar un gran número de similitudes entre mis dos juegos favoritos. He vuelto a tirar con arco hace ya más de un año y he incorporado al tiro con arco muchas de las cosas que me enseñó el golf. Pienso que mi éxito en ambos deportes se debe a la relación tan estrecha que existe entre ambos.

Volvamos al Sr. Hogan. No solamente fue uno de los mejores jugadores de golf, sino que escribió uno de los libros de más influencia en el golpe del "swing"... al igual que es uno de los más breves. Los jugadores de golf, al igual que muchos de los arqueros que conozco, invierten mucho tiempo en leer libros y artículos en la búsqueda del gran secreto del juego, con lo cual este libro práctico y fácil de leer es uno de los que más se utiliza como apoyo. En este libro descubrí cómo realizar la acción física en una sola acción y a la vez dividir esta acción en diferentes partes encontrando la manera más simple para volver a acoplarlos y conseguir el movimiento deseado con precisión. Echemos un vistazo a las partes de un "swing" en el golf y veamos si al juntarlos le recuerda a algo del tiro con arco.

## POSTURA

Simplemente sitúese de manera natural, su posición corporal establece la conexión de su cuerpo con la tierra. La única variable que realmente nunca cambia es el suelo en el que estamos apoyados

(excepto en algunas ocasiones para los arqueros de California). Sin una posición adecuada y cómoda, ¿Cómo pretendemos reproducir los demás movimientos que son necesarios para el gesto técnico?. Por ello, la manera en la que se sitúe es realmente irrelevante y siempre dentro de unos límites, pero ser capaz de situarse en una posición cómoda y estable de una manera repetitiva, le pide que no fuerce a su cuerpo en posturas extrañas. La postura cómoda y natural es fácilmente repetible golpe a golpe y tiro a tiro. La postura y técnica de su tiro (lo cual muchos arqueros parecen ignorar en más de una ocasión) es también un resultado directo de una posición correcta. Por ello todo comienza aquí. No lo ignore y tome conciencia de su postura.

## EMPUÑADURA

La única conexión que tiene con su material es la empuñadura por lo que, como hace suponer, muchos jugadores de golf lo consideran como lo más importante del swing. También es una de las partes más importantes de mi tiro. La única diferencia real entre el golf y el tiro con arco es que las manos están trabajando independientemente cuando se dispara una flecha, pero esto es algo irrelevante en esta discusión. Sin una posición de la mano de arco en la empuñadura de manera constante, exacta y sólida, el tiro no puede ser preciso tras varios lanzamientos de flechas, fallando incluso antes de tensar el arco.

## LA PREPARACIÓN DEL GOLPE - APERTURA DEL ARCO

El golf me ha enseñado que la preparación del golpe es únicamente importante en el inicio y en la posición exacta en el punto más alto del palo. Primero, el inicio el movimiento del golpeo determina cómo llegarás al final del movimiento. En el arco, la manera de comenzar a abrir el arco y llegar hasta el anclaje con una posición correcta de todos los segmentos corporales, aseguran que no existan tensiones innecesarias que estorben al resto de la

secuencia del tiro. Lo que sucede entre ambos puntos en los dos deportes realmente no es tan importante. No hay demasiados secretos en esta parte intermedia.

## EL MOVIMIENTO DEL GOLPE - EL APUNTAR Y DISPARAR

Aquí es donde comenzamos a "pinchar en hueso". Si ha realizado todos los movimientos correctos en la preparación, esta parte del disparo y del golpeo se sucederá sin demasiado esfuerzo, tan poco que parecerá insignificante. El hecho de que un swing de golf es un movimiento dinámico y rápido, sólo lo diferencia del disparo de una flecha por la velocidad con la que se ejecuta. El apuntar es diferente ya que en el golf la puntería se realiza cuando se fija su posición. Yo no observo ninguna diferencia en la suelta de una flecha que realizar un simple swing en un club de golf. Si los pasos previos se han ejecutado con precisión y correctos, la tensión en su espalda y la suelta de la cuerda se realizan todos desde el subconsciente. Como arquero, mi mente consciente sólo me ayuda en el hecho de apuntar y en poner atención a las variables existentes como pudiera ser el viento. Nosotros como arqueros, no obstante tenemos una ventaja sobre los jugadores de golf, dado que nosotros podemos decidir no realizar el disparo y volverlo a intentar de nuevo. Pero una vez que hemos iniciado el disparo este se realiza como si la anterior flecha se hubiese tirado, hecho que no ocurre en el golf.

## LA SUELTA Y POSICIÓN FINAL

¡Cuánto se habrá escrito y hablado sobre cómo realizar la suelta y llegar a la posición final en el swing y en el tiro de una flecha! Podrá ver a un montón de gente haciendo todo tipo de giros y rotaciones para cumplir con aquello que es considerado un gesto correcto cuando el disparo o el golpeo se ha realizado. La verdad es que la posición final y la suelta si se hace conscientemente sólo es un gesto realizado de manera bonita después del tiro, por lo que su influencia en el resultado sólo le hace "parecer bueno". Yo llamo a esto "posar". Donde la posición final comienza a ser importante es cuando se reconoce que es un resultado directo del movimiento dinámico del tiro. Si su posición final parece buena y se repite exactamente igual tiro tras tiro, puede asegurar entonces que todo lo está realizando correctamente. Puedo encontrar suficientes pistas de mi propia suelta y posición final para poder indicarle dónde ha clavado mi flecha sin mirar la diana. Hechos como la posición de la mano de suelta (baja o alta), posición del hombro y la posición del codo al final, me dicen si realicé un buen tiro o no. Y nada más. Si mi posición final parece rara o extraña es un error intentar corregirla en sí misma. Lo que necesito es corregir todo lo anterior al disparo, y nunca después del mismo.

Y esto es así. Ahora, sobre la idea de juntar todo lo que hemos hablado en un movimiento, cuando algo sale mal en un disparo, la mayoría de la gente intenta encontrar un problema y un gesto a fijar. Habitualmente encuentran algo que no es correcto y entonces intentan cambiarlo y corregirlo. Cada una de estas "tiritas" que se ponen encima de un problema menor, nos desvían y nos hacen perder atención de los deseados pensamientos positivos. La manera en la que Hogan enseña a acercarnos a este problema es simple y se basa en centrarnos en lo positivo. Si un disparo falla nuestro objetivo y, dado que no somos perfectos, deberíamos prever la posibilidad del fallo. Asegúrese entonces que en el siguiente disparo que vayamos a realizar ejecutemos cada gesto de la secuencia correctamente y lo sigamos de una manera natural como la hemos hecho miles de veces. Si hace un buen disparo puede parecerle que tuvo suerte pero no asuma esto. Recuerde, si puede hacer un dis-

paro bueno es que la idea existe en su mente por lo que podrá hacerlo disparo tras disparo. Solamente pensando en el presente y en el futuro, y no atendiendo a errores ya pasados que ahora están fuera de nuestro control, puede rehacerse de sus errores. Por ello, aclare y limpie su cabeza y comience una secuencia nueva.

Ahora usted debe estar pensando que he dejado de explicar un montón de detalles importantes, como por ejemplo la manera de coger el arco y no hablar solamente de lo importante que es. Esto ha sido intencionado por mi parte. Existen muy buenas fuentes de las cuales aprender estos innumerables detalles y yo no voy a reinventar cientos de años de teorías sobre el tiro. Un buen entrenador se encuentra muy gratificado cuando alguien busca una técnica estable, pero para otros esta "buena técnica" tiene demasiados defectos. El hecho más importante de establecer una técnica de tiro es el poder repetirla con la misma precisión una y otra vez, especialmente bajo presión. Para mí esto es lo que más me ayudó de las teorías de Hogan. Lo simple es la llave de mantener las cosas y los gestos bajo control y llegar a ser "repetible" y "contante". Sus consejos e ideas me ayudaron a simplificar mi secuencia de tiro y priorizar mi atención en alguno de los pasos. Aplicando todo esto en el entrenamiento (y tenga en cuenta que sin entrenamiento no hay mejoras), llegará a ver muchos cambios positivos que le sorprenderán. A mí me pasó.

Me gustaría poder conocerles en algún torneo alguna vez, bien sea en un campo de arco o en uno de golf, para poder discutir sobre estas ideas y cómo le ayudan. Le desafío a que lo intente y recuerde, ¡Diviértase y vaya al campo a practicar!.

**LOS CIRCULOS GANADORES**

LEVEN INDUSTRIES

11900 JENNER AVENUE SUITE 1000, MERRICK HILLS, CA 94545  
 PHONE 916 700 2888 FAX 916 700 2887  
 WWW.LEVENINDUSTRIES.COM