

Para GRITAR y LLORAR

por Michelle Ragsdale

Bien, son las 3 de la mañana, no puedo dormir y tengo hambre. He terminado en esta semana mi turno nocturno de trabajo y como cada semana, intento de nuevo adecuarme al horario habitual de sueño, no sin demasiado éxito. Así que tomo la última revista de Archery Focus para ver que hay de nuevo en la arquería mundial. Y entonces me tropiezo con el artículo de "Cómo preparar unas flechas perfectas". Al haber escrito varios artículos sobre este tema, tengo cierta curiosidad en saber qué tienen que decir este chico sobre ello. No llevo ni 2 párrafos en mi lectura cuando este tipo comienza a hablar sobre hacer flotar los tubos de la flecha en una bañera con agua y jabón antes de emplumarlas. ¡ Oh Dios mío, para llorar y gritar! Dije con el suficiente volumen como para haber despertado a toda la familia. No es la primera vez que he oído la utilización de este método de la bañera para determinar la posición del emplumado de su flecha. Esta teoría estuvo circulando hace unos años por el mundo del arco y se transmitió como un rayo a lo largo del mundo. Cerré la revista y la lancé a la estantería de nuevo. De nuevo estas viejas cosas!. Otro artículo llenos de ideas y consejos de alta precisión y última tecnología que la gente se traga ávidamente junto al café de las mañanas. Entonces. Con esta idea me senté apresuradamente ante mi ordenador, y así me encuentro, a las 3 de la mañana, y preparada directamente para escribir este artículo.

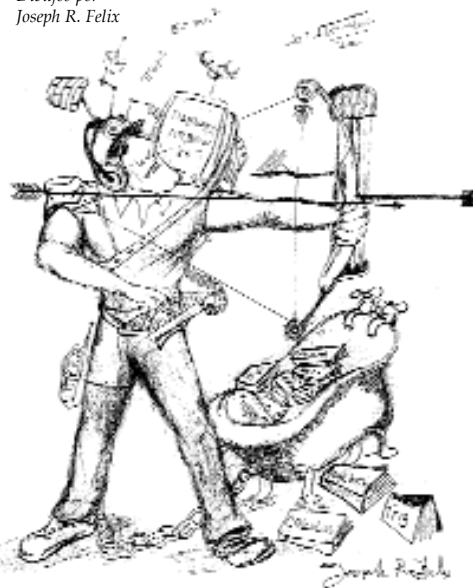
Constantemente me confunde la idea del número de personas que se "comen" estas ideas de alta tecnología del tiro con arco. Y a la vez, estas personas intentan vender estas ideas al público general y profano en la materia. Ellos creen en pequeños detalles y trucos que puedan llegar a comprar más puntos y conseguir mejores resultados. Debe alejarse de estos arqueros todo lo que pueda. Suelen tener una serie de artilugios tales como calculadoras y ordenadores que se cuelgan al cinturón o al carcaj. Incluso llegan a necesitar un bolsillo extra en sus carcaj para guardar toda esta maquinaria y libros de cálculo, ...¿o quizás la "bañera" para probar los tubos? (Ja). Lo peor de esto es que realmente creen en estas ideas y llegaba a ser adictos a ellas, llegando a afirmar: " No puede llegar a ganar sin ellas". Este tipo e personas asustan a la mitad de los novatos que se acercan a

nuestro bello deporte. Dios nos asista cuando un nuevo arquero se acerca a estos tipos de "gurus" y estos le inundan y preocupan con este sinfín de trucos y montañas de información técnica. Un arquero novato simplemente no tiene los suficientes conocimientos como para asimilar toda esta ingente información y llegar a discernir lo recomendable y útil de lo falso o no válido. Todo suena demasiado complejo y difícil por lo que se llega a abandonar este deporte sin apenas llegar a conocerlo. O lo que puede llegar a ser mucho peor, que uno de estos nuevos arqueros llegue a creerse todas estas ideas y tengamos ante nosotros un "gurú "clonado" y listo para propagar esta filosofía.

Para aquellos que no se encuentren muy familiarizados con esta información de alto contenido "técnico" y "científico" y que deben conocerse si desea ser competitivo en nuestro deporte (Ja!), déjeme que comparta con Ud. Lo que leí y ya había oído en el pasado sobre la "teoría de la bañera". Se basa concretamente en llenar una bañera con agua y jabón e introducir las flechas en ella. El agua lubricada con jabón hará que los tubos se sitúen de tal manera que su parte más pesada se coloque en la parte inferior. Ahora deberá marcar la parte superior del tubo, aquella que mire hacia fuera del

agua. Y ahora Ud. colocará la pluma timón en la parte más pesada de la flecha. Esto hace que las flechas vuelen con mayor uniformidad. Y vea que he utilizado "uniformidad" y no "precisión". Y como estoy ojeando la revista, veo que se encuentra acompañado de un montón de tablas con lenguajes matemáticos como senos y cosenos, ángulos y grados. ¿Sabe Ud. que una flecha sale a una velocidad de 300 pies por segundo (unos 200 a 220 Km./h) en una diana situada a 90 ó 70 metros y con una altura máxima de 16 pies en su vuelo?. ¡A quién le importa toda esta matemática! En el colegio era buena en álgebra, trigonometría y en los cálculos, pero en mis 32 años de arquera de competición nunca he tenido que recordar estos cálculos para participar en un torneo e incluso ganarlo en más de una ocasión. Yo sé que mis flechas impactan más bajas cuando me alejo de la diana, y se que las flechas tiradas en el

Dibujos por Joseph R. Felix



tiro de campo o bosque impactarán más altas cuando tiro en di-
 nas inclinadas hacia abajo y más bajas al tirar hacia arriba. ¿Y
 cómo supe esto?. Pues practicando y entrenando. También hay
 innumerables aparatos y calculadoras que le dicen lo que debe
 corregir al tirar en cuevas o en pendientes. ¿Alguien dijo algo
 sobre la práctica y las pruebas tirando realmente las flechas?.

Y mi frase favorita y más divertida de escuchar es cuando un
 arquero me dice que : " necesito unas 3 docenas para seleccionar
 una buena que me valga para competir". ¿Quiénes son estos
 tipos?. ¿ Han inflado tanto sus egos como para saber más que un
 fabricante de flechas profesional?. Como asesor de Easton, puedo
 decir con toda confianza que en
 mis muchos años de tiro cada fle-
 cha que he tirado ha estado per-
 fecta desde el mismo momento en
 el que la saqué de su caja y la pre-
 paré para disparar, y siempre ha
 estado en mejor "forma" de lo que
 yo haya podido estar en mi tiro.
 La gente incluso da un paso más
 en esta locura dicen que hay que
 pesar cada flecha para cerciorarse
 de que pesan exactamente lo
 mismo. De hecho lo afirman como
 "realmente necesario y aconseja-
 ble". Yo digo que es una verdade-
 ra pérdida de tiempo. Nunca he
 pesado una flecha en toda mi
 vida. Incluso ni puedo ni decirle
 cual es el peso aproximado de mi
 flecha. Sólo conozco el peso de mi
 punta y por que se encuentra
 impreso en bolsa que contiene las
 puntas. ¡Y sin romperme la cabe-
 za!. No me importa demasiado si
 una flecha es algo más pesada que
 las otras, si va al centro como las
 otras, misión cumplida.

Espero que a estas alturas ya sepa
 a donde deseo llevarle con este
 artículo irónico. Hágalo lo más
 simple posible. No se permita
 entrar en este mundo de "alta tecnología" con su lenguaje comple-
 jo y fluido. Lo que estos personajes hacen es buscar e inventar
 excusas para justificar sus pobres resultados. Como culpan a otras
 cosas de estos resultados, se encuentran parados y no dan con la
 verdadera solución a sus problemas, ¡ entrenar mucho más!.

Si Ud. Desea ser más hábil y mejorar su destreza en la arquería,
 aquí tiene mi solución. Invierta el 95 % de su tiempo en su tiro, en
 Ud. y sólo el 5% en el material. Le puedo garantizar que su mate-
 rial y equipo es mucho más "máquina" y preciso que lo que Ud.
 nunca pueda llegar a soñar ser en su tiro. El secreto de un buen
 arquero es repetir el gesto del tiro exactamente igual y saber cómo
 se comporta su material en ciertas circunstancias (tiros en cueva,
 pendiente, lluvia, viento, etc....). Y la única manera de ser cons-
 tante es el entrenamiento y la práctica del tiro. Tire cientos y
 cientos de flechas a la semana. Desarrolle su memoria muscular.
 Cuando realmente pueda asegurar que realiza mejores tiros y más
 precisos de lo que su arco está haciendo, es entonces cuando debe
 comenzar a regular su arco. Para saber cómo funciona su material

en condiciones adversas, tiene que entrenar bajo estas condiciones
 adversas. Vaya a entrenar en días de lluvia y en días de viento. No
 necesita de un ordenador para calcular la variación de su mira en
 tiros hacia arriba o hacia abajo. Vaya al campo y pruebe toda clase
 de tiros hacia arriba y hacia abajo. No acepte la tentación y el cami-
 no fácil de usar estos artilugios en vez de ir físicamente al campo.
 Hay demasiado espacio para el fallo. Cuanto más sepa de su
 material, mejor arquero será en definitiva.

Mis ideas sobre las flechas son estas. He preparado mis flechas
 durante los últimos 20 años (todo menos la bañera). Soy bastante
 buena en ello. Pero una vez hecho el trabajo de montar las puntas



Dibujos de
 Joseph R. Felix

y pegar las plumas, ya no me
 preocupo del peso ni de otros
 detalles asegurándome de haber
 utilizado el mismo tipo de punta
 y de plumas. Regularmente las
 reviso e inspecciono para descu-
 brir si tienen alguna rotura de
 tubo, pluma, culatín o algún
 otro defecto por el uso. La
 manera de definir la precisión
 de la flecha es tirándola muchas
 veces. Y aquí aparece de nuevo
 la palabra entrenar. Póngale un
 número a cada flecha y de esta
 manera podrá identificar sus
 tendencias. Utilice una diana
 para cada flecha y tire cada fle-
 cha en su diana hasta ver una
 clara tendencia de sus agrupa-
 ciones en ella. Determine y mar-
 que en la diana los tiros realiza-
 dos defectuosamente. En ocasio-
 nes podrá encontrar algunas fle-
 chas que constantemente impac-
 tan fuera de la zona deseable,
 incluso teniendo el mismo peso
 que las otras. No intente sobre-
 analizarlo. No usará esta flecha
 en las competiciones, pero
 podrá utilizarla para su tiro de
 ocio o tiros de calentamiento a
 10 metros. De todas maneras,

tenga en cuenta que hace falta un emplumado muy defectuoso
 para eliminar la precisión de una flecha. Yo no me atrevería a darle
 ningún consejo de "guru" que le mejorasen la precisión que las fle-
 chas tienen de por si de fábrica. ¿Por qué?. Pues, porque las flechas
 nunca son el problema.

No pierda su tiempo y energías en los aspectos técnicos del depor-
 te. La regulación, preparación y mantenimiento del material de
 tiro es muy sencillo cuando lo comparas con el aspecto mental y
 las barreras psicológicas que necesitamos superar para mejorar y
 refinar nuestro nivel de tiro. Debemos transmitir esto a la gente del
 arco, y sobre todo a los nuevos arqueros.. si desea ayudar verda-
 deramente a un arquero novel, envíele un mensaje claro y conciso,
 "esto es como cualquier otro deporte, obtendrá de él todo lo que
 invierta en él". Yo me paso 3 horas diarias tirando con mi arco y
 flechas y otras 6 horas a la semana en el gimnasio con mi trabajo
 de pesas. Cuando la temporada se termina, hago carrera continua,
 corriendo unas 6 a 8 millas para una preparación cardiovascular.
 Es un trabajo muy duro, pero los beneficios son enormes.



Comprando el último "juguete" no conseguirá mejores resultados, y no existe ningún sustituto al duro trabajo, al entrenamiento y al sacrificio. A pesar de lo que digan las revistas, no necesitará graduarse en "Física Nuclear" para tirar bien.

Nuestras mentes juegan un papel muy importante en nuestro rendimiento en competición.. Y probablemente mucho mayor que cualquier esfuerzo en el aspecto físico o de material. Henry Ford estuvo acertado al afirmar: "Aquellos que piensan que no, pueden hacer una cosa y los que piensan que no, ambos tienen razón". Mantenga su mente libre de detalles innecesarios. Nuestra mente interfiere en demasiados momentos en las bases de nuestra habilidad y rendimiento, especialmente bajo presión. Lo único verdaderamente necesario para el éxito es una mente limpia, con ideas claras, con confianza y un cuerpo fuerte.

Todos somos responsables en mayor o menor medida de la supervivencia de nuestro deporte, y especialmente en la caza. Si Ud. es el "héroe" de su Club o localidad, me permito sugerirle que observe cuánto afecta en los demás lo que Ud. hace, dice, comenta o utiliza en su arquería. ¿Desea arrastrarles y llevarles a que abandonen el arco o bien a que se mantengan y mejoren nuestro deporte?. Todos tenemos la responsabilidad de traer a más gente a nuestro mundo del tiro con arco y no en echarles. Mi mensaje a todos aquellos que se inician en el arco es este. Bienvenido. Encuentre un buen profesor o "mentor" que le ayude. Alguien que trabaje duro día tras día y que no busque ni tenga excusas. Estas son el tipo de personas que debe emular y copiar. No sea ingenuo y piense que necesita de un "master" en tecnología punta del tiro con arco para ir mejorando en su tiro. Recrimínese primero a Ud. mismo ante un fallo, y después al material. Nunca al revés. Y lo más importante, la próxima vez que vea a un fanático de los números, las fórmulas matemáticas y las calculadoras en una línea de tiro, sonría y aléjese todo lo posible.

Respetuosamente

Michelle Ragsdale

Michelle Ragsdale ha sido 4 veces Campeona del Mundo habiendo participado en el Circuito Profesional USA durante 22 años. su mayor sponsor es PSE e EASTON. Vive en Tucson, (Arizona) con su marido desde hace 21 años. Es madre de 2 chicos de 17 y 15 años y trabaja como enfermera.



¿Necesita información?

RFETA (Real Federación Española de Tiro con Arco)
91 577 36 33 / 32 (ESP)
www.federarco.es

ASA (Archery Shooters Association)
770-795-0232 (USA)
www.asaarchery.com

Buckmasters
800-240-3337 (USA)
www.buckmasters.com

FITA (International Federation of Target Archers)
41-21-614-3050 (SWI)
www.worldsport.com/worldsport/sports/archery/

IBO (International Bowhunters Organization)
216-967-2137 (USA)
www.ibo.net

NAA (National Archery Association)
719-578-4621 (USA)
www.usarchery.org

NABH (North American Bowhunter)
800-224-4990 (USA)
www.hunting.net/nab/

NFAA (National Field Archery Association)
800-811-2331 (USA)
www.nfaa-archery.org/

Pennwoods Traditional Bowhunter
412-845-7454 (USA)

Seneca Tri-State Traditional Archers
412-884-4760 (USA)

Becoming an Outdoors Woman
715-228-2070 (USA)

Wolf Track Archery Club
612-780-3965 (USA)

Northstar Sportsmans Club
218-547-3890 (USA)

Indiana Bow and Gun Club
412-726-1111 or 412-465-2889 (USA)

Powder Monkey 3-D
412-845-7454 or 412-845-6993 (USA)

Werner Beiter - Target and Field Archery
Contact: Werner Beiter, Dübendorf, Switzerland
Info@WernerBeiter.com
Tel: +41 79 310 7711 - 45 02 47
Fax: +41 79 310 7712 - 10 38

Beiter

www.WernerBeiter.com