

Encontrarse con PROBLEMAS

Algunos arqueros se encuentran que cuando empiezan a "coger el tranquilo" a esto del tiro con arco, es cuando empiezan a encontrarse con los problemas. Estos "problemas" pueden ir desde encontrarse cansado habiendo tirado sólo unas cuantas flechas, hasta por ejemplo, tirar siempre fallos altos (o bajo, a la izquierda,...). Probablemente piense que si continua tirando, los problemas se arreglarán por sí solos. Pues bien, a veces los problemas se pueden arreglar tirando. Pero a menudo, especialmente los que se refieren a la forma de tiro, es necesario identificar el problema exacto y encontrar una solución apropiada. Igual que los malos hábitos, algunos problemas serán más difíciles de solucionar si se les da tiempo (o si se "practican" durante más tiempo).

Los problemas de fatiga son muy habituales. De hecho, como en cualquier otro deporte, una buena condición física es fundamental. Si se fatiga rápidamente o se queda sin energía, como por ejemplo al tratar de pasar el clicker, este problema puede ser fácilmente resuelto entrenando más a menudo. Los músculos solo se ajustan cuando se usan; tenga seguro que se refortalecerán de forma natural, haciéndole sentir mejor, y no solo físicamente, sino también mentalmente. Esto aumentará su nivel de confianza a la hora de pasar el clicker. Pero la baja forma física puede no ser la única razón por la que le cueste pasar el clicker. Puede que existan otras razones, como por ejemplo no tener el brazo de arco completamente extendido, o tener el brazo (hombro) del arco mal colocado, lo que no le permitirá seguir tensando para pasar el clicker de forma eficiente. Estos problemas se pueden detectar haciendo que alguien más experimentado observe su tiro y su forma para determinar la posible causa.

"Que las flechas "culeen" se debe a una suelta inconsistente. Para corregir esto, puede incluso practicar la suelta sin llegar a tirar, simplemente visualizando la secuencia de tiro"

Que la flecha se caiga del reposaflechas puede ser también un grave problema. Lo primero que debe determinar es si esta pinzando la flecha con los dedos índice y anular. Si es así, esto hará que la flecha se mueva mientras tensa el arco. Asegúrese que deja suficiente espacio entre ambos dedos y el culatín, de manera que éste pueda soltarse libremente de la cuerda del arco.

Agarrar demasiado la cuerda también puede ser la causa de que la flecha caiga del reposaflechas. Encuentre un agarre cómodo que no haga caer la flecha. Otra cosa que puede originar que la flecha se caiga es si realiza la apertura hacia el anclaje tirando de la cuerda hacia fuera en vez de mantenerse en el plano del arco. Esto puede corregirse asegurándose que tira de la cuerda hacia atrás manteniéndose dentro del plano del arco. Tensar el arco dentro del plano no es solo la mejor manera, sino que además, exige mucha menos energía y evita problemas posteriores. Trate de acordarse de mantener los dedos de cuerda relajados y a la vez, mantener la mínima tensión en la muñeca y brazo de arco.

Golpearse el brazo de arco con la cuerda es otro problema muy común entre muchos arqueros novatos. Esto no es sólo molesto, sino que puede ser extremadamente doloroso. Una posible solución es rotar correctamente el codo del brazo de arco en la preapertura, y mirarlo conscientemente durante la apertura, para controlar de esta manera que no pierde la posición correcta. Otra causa que puede originar que se golpee en su brazo es una mala colocación de la mano de arco en la empuñadura. El colocar la mano



demasiado dentro, hará que la cuerda le golpee el antebrazo. Para corregir esto, pruebe diferentes posturas de la mano (ver el artículo de la "mano de arco" del n° pasado, de *Archery Focus en español* y el de "las empuñaduras" del n° 3 de Oct/Nov del 99). Algunos arqueros, incluso ajustan la empuñadura para que se acople a su mano. Puede hacer esto con algunos tipos de masilla o con cinta de raqueta de tenis.

"Haga que alguien con experiencia observe cada parte de su forma de tiro para determinar el origen del problema"

Una postura de tiro demasiado abierta también puede hacer que se golpee. (¡Asegúrese que lleva puesto el protector del brazo cuando trabaje en estos problemas!).

Otra cosa común en los principiantes es que **las flechas vuelen "coleando"**.

Que las flechas "colean" se debe a una suelta inconsistente. Para corregir este detalle, realice una suelta suave y consistente (siempre igual). Puede incluso practicar la suelta sin llegar a tirar, simplemente visualizando la secuencia del tiro. (Puede repetir el gesto de tiro sin el arco). Otra causa por la cual las flechas "colean" puede ser debido a que la cuerda golpee en su ropa demasiado suelta, ya sea la camisa, la manga, el peto o el protector del brazo. Esto puede solucionarse haciendo que alguien observe su tiro tratando de descubrir algún movimiento extraño del arco en la suelta. A la vez, compruebe si hay desgaste en el peto. Otra cosa que debe comprobar es si el encoque está demasiado alto o demasiado bajo. Esto puede comprobarse con la regleta en "T" (ver el artículo "Cómo vuelan sus flechas" del n° 2 de *Archery Focus Jun/Jul del 99*). Asegúrese que el encoque no se mueve. Corrija pequeños incrementos hacia un lado o hacia el otro y tire unas cuantas flechas más. Un monitor o entrenador le será de gran ayuda en este proceso.

Obtener grupos consistentes pero agrupando en el sitio incorrecto parece ser un problema bastante frecuente en los arqueros noveles. Algunos arqueros agrupan demasiado alto, algunos demasiado bajo, otros agrupan consistentemente a izquierda o derecha. Si tiene grupos a la derecha, compruebe si está girando o inclinando el arco. Si tiende a empujar el arco con la mano hacia la derecha, las flechas irán más a la derecha de donde agrupan habitualmente cuando no torsiona el arco (o a la izquierda si empuja el arco a la izquierda). Si es esto lo que le está pasando, compruebe si agarra el arco demasiado fuerte (una causa común de la torsión). Si agarra el arco suavemente, pruebe a cambiar la posición de la mano. Esto puede ayudar a resolver el problema. Otra causa habitual es que el visor esté colocado incorrectamente. Trate de mover el visor para ver si puede corregir las agrupaciones. Otro hecho que debe chequear son sus flechas. Si son demasiado blandas

irán hacia la derecha. Si son demasiado rígidas a la izquierda; siendo ambas tendencias válidas para los arqueros diestros. Esto puede corregirse ajustando la longitud y peso de la flecha. Flechas más largas y con más peso en la punta (a igual calibre) reaccionarán más blandas que otras más cortas y más ligeras en la punta. La manera más fácil de ajustar el peso de la flecha es cambiar los pesos de la punta. Además, compruebe si las plumas rozan el cuerpo del arco al salir. Si la pluma tiene un problema de roce en la salida de la flecha, usando plumas más pequeñas podrá corregir este defecto.

Si sus flechas agrupan a la izquierda, puede que esté usando el ojo equivocado al apuntar. A veces un ojo dominante erróneo puede dominar su visión durante el apuntado. Haga que alguien experimentado compruebe si está usando el ojo incorrecto. Además de esto, haga un test de ojo director para comprobar que está apuntando con el ojo adecuado. Otro hecho que puede comprobar es si sus flechas son demasiado rígidas, esto puede ser la causa de una flecha a la izquierda. Usar una flecha-calibre menos rígida puede ayudarle en este caso.

Las flechas agrupadas demasiado altas suelen deberse a una posición de encoque incorrecta. Moviendo el encoque podrá reajustar estos problemas. Otra causa de impactos altos y bajos es mover el brazo del arco durante la suelta, pero en este caso, las agrupaciones no serán tan consistentes por que la desviación dependerá de lo que mueva el arco



en cada tiro. Asegúrese de tener una continuación del tiro sólida y consistente (suelta y posición final del tiro). Echarse hacia delante o hacia atrás durante la suelta puede causar grupos altos o bajos. Como puede ver, un arquero principiante puede encontrar muchos problemas y de diversa índole. No se sienta desalentado por ello. He intentado cubrir muchos de los posibles errores, ya que la mayor parte de los arqueros solo trabajan sobre uno o dos aspectos, y yo deseo que pueda identificar sus problemas y que pueda solucionar su problema con un menor esfuerzo. La clave de este deporte es ser consistente y constante. Tener una técnica de tiro simple, sencilla y consistente es el ideal del tiro con arco. ¡Aspire a lo máximo y recuerde que no obtendrá ayuda si no la pide! Todos los entrenadores y monitores se han encontrado con muchos de estos problemas, ¡a veces en su propio tiro!, por lo que si necesita ayuda o consejo, sim-

plemente pregunte. Estoy segura de que la gran mayoría estarán encantados de ayudarle a superar cualquier problema.

¡Buena suerte y buen tiro!



Jennifer Furrow-Fonua es una de las articulistas más prolifera y activa de Archery Focus. Jennifer habla de todos los temas de arco recurvo para los recién iniciado y arqueros noveles en un lenguaje claro y directo. Jennifer actualmente vive en Salt Lake City (USA).

RESULTADOS

CTO. DE ESPAÑA UNIVERSITARIO - 2000

ARCO COMPUESTO MASCULINO (33 participantes)

1	SILVESTRE MORENO, FERNANDO	ALCALÁ HENARES
2	GATO GUTIERREZ, LUIS ALFONSO	POL. DE VALENCIA
3	NAVAS MIRON, GILLERMO	SALAMANCA
4	FERNANDEZ VELASCO, DOMINGO	SALAMANCA
5	AYUSO ROGEL, IVAN	OVIEDO
6	GRANADOS MARTIN, ANTONIO	POL. DE VALENCIA
7	MARTINEZ GUAITA, VICENTE	POL. DE VALENCIA
8	RUIZ ALEJANDRO, GORKA	PAÍS VASCO
9	SAIZ VALCARCEL, MARCOS	U.N.E.D.
10	GAMO RODRIGUEZ, LUIS A.	COMP. DE MADRID

ARCO COMPUESTO FEMENINO (13 participantes)

1	MARTIN RODERO, HELENA	SALAMANCA
2	ANTON MAS, MARIA BEGOÑA	PAÍS VASCO
3	CENICEROS ROZALEN, BEATRIZ	POL. DE VALENCIA
4	HERRAEZ FERNANDEZ, MARI CARMEN	PAÍS VASCO
5	DONCEL PEÑA, ISABEL	COMP. DE MADRID
6	SAORIN GUILLEN, M ^a ANGELES	POL. DE VALENCIA
7	NOVOA MENDOZA, M ^a ELISA	U.N.E.D.
8	ARMAS VELAZQUEZ, CARMEN NELIDA	LA LAGUNA
9	RUBER GONZALEZ, MARTA	POL. DE VALENCIA
10	GHIARA GRAGERA, ARANZAZU	POL. DE VALENCIA

ARCO COMPUESTO MASCULINO (45 participantes)

1	SERRANO BRONCANO, IGNACIO	POL. DE MADRID
2	GONZALEZ MORON, JOSÉ MARÍA	U.N.E.D.
3	MARIEZCURRENA FONT, JORDI	LLEIDA
4	GUTIERREZ MUÑOZ, XAVI	COMP. DE MADRID
5	PEDRAZA TORRES, JUAN LUIS	U.N.E.D.
6	ALVAREZ GONZALEZ, ALBERTO	U.N.E.D.
7	SANCHEZ SAN ROMAN, FRANCISCO J.	SALAMANCA
8	VALLEDOR GONZALEZ, LUIS	OVIEDO
9	MORILLO PRATS, CARLOS	U.N.E.D.
10	BALADO PRIETO, JAIME ANDRÉS	SANT. COMPOSTELA

ARCO COMPUESTO FEMENINO (21 participantes)

1	JORBA CALSINA, MONTSERRAT	POL. DE CATALUÑA
2	DIAZ FERNANDEZ, SILVIA	OVIEDO
3	MOYA DEL VALLE, PALOMA	ILLES BALEARS
4	MIRET TORREMOCHA, MONICA	POL. DE VALENCIA
5	KREIKEMEYER LORENZO, DAGMAR	AUT. DE MADRID
6	PEREZ GASTON, ISABEL	DEUSTO
7	FERNANDEZ ALLER, NOELIA	VALLADOLID
8	ALVAREZ AMANDI, LOURDES	OVIEDO
9	GUTIERREZ MAYO, IDOIA	PAÍS VASCO
10	FERNANDEZ FERNANDEZ, EMMA	VALLADOLID

EQUIPOS UNIVERSITARIOS

1	UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
2	U.N.E.D.
3	COMPLUTENSE DE MADRID
4	JAEN

Más información del total de los participantes en la web de la RFETA en www.federarco.es

TargetPlot™ Lite



Mejore sus resultados y puntuaciones usando este monitor-ordenador de mano. La información constante de sus impactos y agrupaciones pueden mejorar sus puntos y marcas

Vea el centro de sus agrupaciones para ajustar su visor. determine qué flecha agrupa mejor para el ajuste fino del arco. Trabaje con varios arqueros con un Palm Computer (Ordenador de palma de mano).

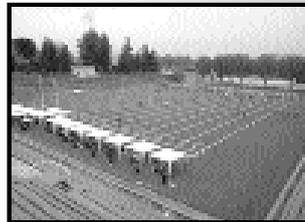
El software Lite de Target Plot ha sido desarrollado exclusivamente para Ordenadores de Palma. Solo disponible en, Taget Plot para Palm & PC.

Software solo disponible actualmente en Inglés y en francés.

Para más información contacte con:

Target Plot Software, PO Box 732, Belconnen, ACT 2616, AUSTRALIA y en la Web

www.targetplot.com.au



Vista del Campo de Tiro



Linea de las excelentes dianas GOIO



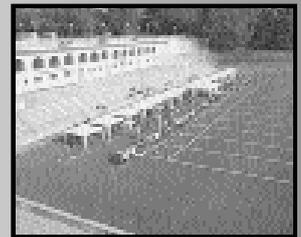
Podio Compuesto masculino



Podio Recurvo Femenino



Podio Recurvo masculino



Vista de la línea de tiro



Podio Compuesto femenino



Espectacular línea de tiro