

# Tranquilizando el tiro

## CONTROLANDO TU RITMO DE TIRO.

**E**n mi último artículo, hablé acerca de cómo eliminar tensión de tu cuerpo. Lo primero que se intentaba era eliminar tensión durante el momento de apuntar y coger confianza con las sensaciones y reacciones asociadas a la puntería. Lo que quiero conseguir con toda esta serie de técnicas es que sepas controlar tu ritmo de tiro.

El ritmo de tiro es importante por numerosas razones, la más importante es que hay un período de tiempo, distinto para cada persona, en el cual se consigue la máxima confianza para la realización de un tiro perfecto. Romper este período de tiempo en cualquier dirección (demasiado rápido o demasiado lento) disminuye el nivel de confianza. Para algunos arqueros cuyo tiempo de tiro es muy corto, incluso imperceptibles variaciones en su tiempo de tiro pueden hacerles perder su confianza para realizar un tiro perfecto. Para otros arqueros, el tiempo de tiro es mucho más largo y necesitan mantener el nivel de confianza durante todo el tiempo que dura su tiro. De todas formas, sea cual sea tu tiempo de tiro, este debe estar encaminado a conseguir la zona más confortable y de mayor confianza de tu tiro.

La clave de la técnica para conseguir que tu tiro se produzca en la zona óptima de todo el tiempo que dura tu tiro es tener un absoluto control sobre tu ritmo de tiro. ¿Suena muy fácil, no crees? No hay un día en el que el pensamiento de llegar a ser el rey de los asuntos del tiempo no sea atractivo para mí (este artículo lo escribí a la 1 de la mañana



así que puedes reírte un poco de mí). Pero volviendo a la cuestión del tiempo, el tiempo es algo que todos tratamos de controlar y anhelamos conseguir, queremos tener la habilidad de poder hacerlo sin realizar ningún esfuerzo, solo mediante sonidos o técnicas. ¿Recuerdas cuando en la escuela te enseñaban la siguiente oración "si..., entonces...". Algo así como: si esto, entonces lo otro. Este tipo de frases son muy comunes en nuestro mundo. Tan predecibles como el tiempo. Los métodos de sonido son la base de las oraciones "si ... , entonces ...". Déjame poner una frase para que puedas comprobarlo. Si puedo aumentar la velocidad del proceso de tiro o de mover para saltar el clicker o de soltar antes, entonces puedo tener mejor control sobre mi ritmo de tiro este acto requiere que yo esté en el centro de mi zona confortable. ¿No era tan fácil? Si que lo es.

Ha llegado el momento de recordar mis últimos dos artículos sobre la relajación durante la puntería y eliminar tensión de tu cuerpo. Tu habilidad para mover en el tiempo adecuado puede ganar gran velocidad, control y sin que aparezcan problemas en el momento en que permitas que tu ojo le diga a tu cerebro, "este tiro es un tiro ganador" y para eso puedes utilizar como base las técnicas de las que hablé en mis dos últimos artículos. Tenemos que aprender a andar antes de poder correr. La siguiente pieza del puzzle es la técnica que utilices para conseguir que esto suceda. Si eres un arquero de recurvo, hay numerosas y diferentes técnicas que son utilizadas con éxito:

- Puedes tensar, anclar, mover y disparar con un solo movimiento uniforme como Mr. Jay Barrs o Ms. Elif Altinkaynak (podría mencionar a otros muchos arqueros que utilizan esta técnica y que consiguen buenos resultados).
- Puedes parar en la punta de la flecha y chequear todas las variables como Michele Frangilli o Ed Eliason y realizar el disparo con un suave movimiento cuando la imagen de la diana esta enfocada (es mi método favorito).
- O puedes parar en la punta de la flecha como Mr. Magnus Petterson o Mr. Oh, Kyo Moon apuntar y saltar el clicker con un movimiento rápido y explosivo.

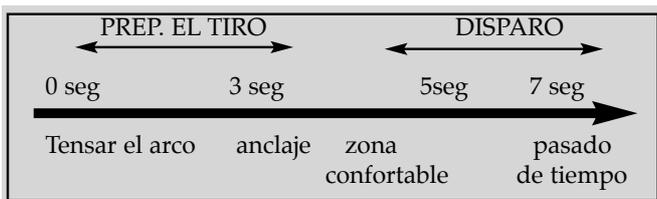
Si eres un arquero de poleas, también hay técnicas similares para controlar el elemento del tiempo:  
 β Mr Dave Cousins dispara cuando enfoca perfectamente la diana y al accionar su gatillo finaliza el tiro.  
 β Otros prefieren mantener el movimiento utilizando los músculos de la espalda a la vez que apuntan y el disparo es un elemento sorpresa (como Mr. Dee Wilde).



Cualquier método que elijas, tiene que tener como objetivo realizar el mayor número de disparos en el que el tiempo de tiro corresponda con tu zona de confianza. Tienes que saber que tu tiempo de tiro está ligado a tu zona de confianza. En el momento que te salgas de ella, destensa y vuélvelo a intentar. Crea confianza en realizar los tiros durante ese período de tiempo. Mueve continuo y sin ningún tipo de dudas cuando tengas enfocada la diana (verás cómo el visor se queda fijo en la diana). Trabaja en construir un ritmo de tiro que te ayude a mover cuando llegues a tu apertura máxima.

Para conseguir todo esto es importante que te relajes durante la puntería, como dije en mi primer artículo y que disminuyas la tensión de tu cuerpo tal cómo hablé en mi segundo artículo. Lo más importante es que necesitas todos los elementos de los que hemos hablado previamente en los artículos anteriores sobre la relajación durante la puntería y eliminar tensión del cuerpo para conseguir un buen control de tu ritmo de tiro, si eres capaz de controlar tu ritmo de tiro, ¡te ayudará a reducir la tensión de tu cuerpo y la tensión durante la puntería! (es la pescadilla que se muerde la cola). Combina la relajación con un tiempo de tiro consistente y tu nivel de confianza y puntuaciones alcanzarán nuevas referencias. Recordando las palabras de mi padre "Busca el 10".

¡Buen tiro!



Mike Gerard se asoció por primera vez a un club de tiro con arco cuando todavía estaba participando en la liga infantil de Beisbol. Después de un año en la modalidad de Tiro de Campo, Mike se asoció a un Club de arquería LOAD en San Pablo, California. Mike no solo comenzó a participar en la Liga Senior con 14 años, sino que además ganó en ella varios récords y títulos. Mike realizó los "All-American" durante los últimos 4 años que estuvo en el colegio y fué miembro del primer equipo USAT de Tiro con Arco. Después de trabajar durante varios años en la industria de la arquería, Mike se encuentra actualmente compaginando su trabajo con su afición de ayudar y entrenar a aspirantes y arqueros noveles.

En sus inicios, Mike aprendió leyendo y escuchando a la mayoría de los "grandes" del arco de todos los tiempos. Steve Hayes, Freddie Troncoso, Al Henderson, Len Cardinale y Shig Honda. Ahora se encuentra muy cerca de estos expertos



<http://www.trueflightfeathers.com>

# TRUEFLIGHT FEATHERS

**Fast, Forgiving and Accurate!**

Made in the USA

Barred, solid colors, 10 sizes  
(Inquire at your local dealer.)

**TRUEFLIGHT**

MANUFACTURING COMPANY, INC.  
 P.O. Box 1000  
 MANITOWISH WATERS, WI 54545  
 (715) 543-8451 • CALL DAY OR NIGHT  
 email@trueflightfeathers.com

World Leader in Precision Feathers for Over 50 Years

# ERSA, S.L

DISTRIBUIDOR OFICIAL PARA ESPAÑA

OK SPORTBOGEN

Si quieres comprobar su eficacia y precisión, no dudes en probarlos, sin compromiso de compra

IMPORTACIÓN Y VENTA DE ARCOS OK  
 C/ Potosí, 8, 4º D. Madrid 28.016  
 Tl. y Fax.: 91.468.02.19. Tl. Móvil: 670.73.86.15