

Lluvia...odio la lluvia



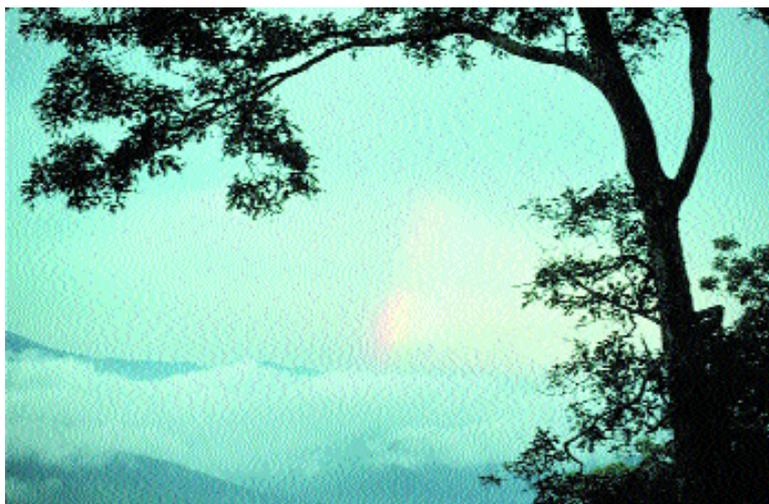
Karl Stolleis comenzó a interesarse por el tiro con arco a los 12 años cuando se inició en él como medida rehabilitatoria para una luxación de codo. Con esto descubrió el tiro con arco sobre diana. Y estos inicios se sucedieron en el colegio de Texas A&M en el año 1986 y concretamente se inició en el 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.

Es algo curioso, pero muchos directores de tiro no parecen darse cuenta que te "atascas" en condiciones de lluvia, ya que se encuentran sentados en zonas cubiertas y cómodas. Entre las bajas temperaturas, mezclado con competiciones en días de lluvia, el fin de semana pude llegar a ser un verdadero rollo. Como fotógrafo profesional que cubre una gran variedad de eventos y especialidades deportivas, he observado que muy pocas competiciones de suspenden o aplazan por la lluvia. Deben existir condiciones muy extremas del tipo tormenta con rayos y relámpagos, o una lluvia que imposibilite ver las dianas para llegar a aplazar la competición. Al intentar mantener secos y a salvo del agua a un montón de dinero en cámaras y objetivos me hizo aprender un par de cosas sobre la defensa y preparación para el mal tiempo. He intentado aplicar las mismas tácticas e ideas a mi mundo del tiro con arco con algunos pequeños ajustes.

El requisito previo para sobrevivir al mal tiempo es la preparación. Esta preparación comienza en los entrenamientos. Un compañero de Tiger Wood (jugador profesional de Golf) le preguntó una vez cuando estaban en Stanford practicando por que salía a entrenar con el mal tiempo que hacía de lluvia y viento. El le respondió: "Un día tendré que ir a jugar en el British Open y necesitare estar preparado para este tipo de días y estas condiciones". No solo entrene en días perfectos, sino en días especialmente incómodos y malos, a pesar de que le puedan tildar de "demente". Estos días le servirán para sacar de los cajones el material de lluvia y darle un repaso por si debe usarlos en alguna competición importante. Tan vital es que se prepare mental y actitudinalmente para entrenar en estas condiciones de lluvia, como que pruebe si su ropa de agua le ofrece algún problema en el tiro (roces, holguras, tirantes, etc). Los días de competición no son buenos días para las sorpresas.

Lo primero que necesitará es un buen traje de lluvia (pantalón y chubasquero impermeable). Si tiene en cuenta el dinero que Ud. Se gasta al año en ropa de todo tipo, no es el momento de ser "tacaño". Incluso no pasan de moda, por lo que podrá usarlo durante muchos años si lo cuida y mantiene adecuadamente. Los finos chubasqueros de

plástico cubiertos por una fina capa de vinilo y que se encuentran en el mercado por "cuatro duros" son descartados desde ya mismo, y veremos el porqué. Con el frío, llegas a tirar ya que no te abriga, y con el calor, comienzas a sudar debido a que no transpiran, y me desquicia esa sensación pegajosa que se consigue a lo largo de todo un día en estas condiciones. Hay diferentes tipos de fibras sintéticas estupendas para evitar este efecto, incluido el Gore Tex (el cual es bastante caro pero...). Lo más destacable de este tipo de fibras es que están diseñadas para "respirar". Pero esto no significa que tengan un "pulmón", sino que permiten que el vapor de agua salga del interior, impidiendo que el agua del exterior pase al interior. Su cuerpo puede transpirar pero no llegará nunca a mojarse. El sitio donde encontrar estas prendas son las tiendas de deportes, de montaña, de ropa para motoristas o similares, al igual que en las grandes superficies. Encontrará los modelos más adaptables para nuestro deporte y duraderos y resistentes. Un dato a tener en cuenta cuando se encuentra en días lluviosos con mucho calor es conocido como el "chubasquero transformable". Mediante unas cremalleras, pueden



Si está preparado para tirar en días de lluvia, cada flecha disparada en la lluvia tendrá un trozo de arcoiris en ella. (Photo Credit—Grant W. Goodge, NOAA Photo Library)

desprenderse las mangas de la chaqueta y se convierte en un chaleco impermeable. Incluso los hay con aberturas en la axila, de modo que en momentos de calor, puede abrir estas aberturas y dado que se encuentran localizadas en la parte inferior del brazo, esta parte seguirá sin mojarse pero se encontrará más ventilada y fresca. Los pantalones son todos muy parecidos, por lo que deberá encontrar unos que le parezcan cómodos y apropiados para Ud.

Una especial consideración para la ropa de agua del arquero es el encontrarla su talla adecuada, para que se encuentre ajustada y sin demasiadas holguras. Las chaquetas de los chubasqueros están diseñadas para llevar puesto un jersey o ropa de abrigo, por lo que no se extrañe de tener que elegir una talla menor que la habitual. Ponga especial atención en las mangas y partes del brazo. Si no ajustan bien, pueden ofrecer superficies o arrugas en donde la cuerda puede rozar en su salida, y que le permitan abrir hasta su apertura máxima realizar la suelta sin problemas. Que ajusten, pero que no le aprieten. Tenga en cuenta que el peto (protector de pecho) y su protector de brazo le ajustarán algo las posibles holguras de la ropa, y ayudarán a que la cuerda pase limpiamente por esta altura, incluso con otro tipo de ropa puesta.

“Una consideración especial para la ropa de agua es que esté ajustada y sin holguras”

Este es el momento de pensar en el calzado. Pasar el día caminando con los calcetines mojados y los pies empapados no es mi idea de pasarlo bien. Calzado impermeable es fácil de encontrar y adquirir hoy en día, pero recuerde buscar las mismas propiedades de "respiración" y transpiración en esta parte del cuerpo. Sólo hay una consideración en este aspecto a plantearse. Si debe estar mucho tiempo andando sobre un terreno fangoso y de barro, como pudiera ser un circuito de 3D o de Bosque, el diseño de las suelas, con una buena tracción y preparado para este tipo de terreno es muy importante. ¡Téngalo presente!

Y el último aspecto que considero fundamental en el aspecto de la ropa de agua es un buen sombrero. Si eres un arquero de recurvo, una gorra con borde o visera es necesaria para que sea posible ver con claridad la cuerda en el momento del alineado, ya que cuando el agua entra en los ojos, es muy difícil conseguir una buena referencia de la cuerda. ¡Imagínese la situación!

A esta lista de necesidades, aparte de la ropa, hay que añadir objetos tan útiles como toallas, bolsas de basura de plástico, un rollo de cinta adhesiva, un bote de aire a presión (WD-40) y un bote de aceite ligero (tipo del que se usa para las armas de fuego). en cualquier supermercado o tienda de ropa puede encontrar un juego de toallas baratas y del tamaño conveniente, aunque no piense que puede llevar demasiadas con Ud. Las bolsas de plástico junto a la cinta adhesiva le serán de gran utilidad para proteger de la lluvia a su telescopio, anteojos o cualquier zona al descubierto. Y si es muy hábil, incluso puede servirle de protección contra la lluvia si se ha olvidado de su ropa de agua, como me sucedió en una ocasión, improvisando uno con estos elementos. El tubo o spray de aire comprimido le ayudará al final del día en la tarea de secar y expulsar todo el agua de las zonas más húmedas y que puedan oxidarse. Pero tenga en cuenta que el chorro de aire sólo dispersará el agua y no será una protección ni una prevención para el óxido. El aceite es que

realmente le ayudará a prevenir el óxido en la rosca de sus tornillos o en las piezas metálicas, sobre todo en aquellas zonas que no se usen demasiado. Para estas partes un poco de cera de cuerda le ayudará a lubricar los hilos o rosca del tornillo, a la vez que los sellará y protegerá contra el agua. Después de un día de lluvia, revise cada parte que pueda oxidarse. Un disparador oxidado puede llegar a ser un verdadero "shock" en el segundo día del torneo. Si no se previene adecuadamente le llevará unas cuantas horas el devolverle el lustre y brillo habitual.

Los paraguas o las tiendas de campaña son los mejores accesorios para cubrirse de la lluvia. Uselos siempre que sean necesarios, pero si sus otros accesorios y ropa de agua son los adecuados, no notará la ausencia del paraguas.

La última parte de la preparación para la lluvia vuelve a centrarse en los comentarios de Tiger Woods. Usted debe ponerse toda su ropa de agua y tirar bajo la lluvia. Si se encuentra con pequeños problemas como me sucede a mí cuando mi cuerda roza en la manga del chubasquero, es el momento de ponerle remedio en el entrenamiento y no desesperarse en la propia competición. La confianza mental que se adquiere al saber que uno puede disparar bajo un mal tiempo y en cualquier tipo de condición, le dará una mayor ventaja respecto a aquel que simplemente se pone su ropa de agua en el momento de la competición.

Todo mi material para la lluvia se encuentra en el maletero de mi coche y preparado para usarse en cualquier momento. Cuando lo he utilizado, lo vuelvo a empaquetar convenientemente seco para tener la seguridad de que la próxima vez que lo necesite estará en perfectas condiciones.

Ahora, aprenda a apreciar la lluvia, o al menos sepa llevarlo de la mejor manera posible, como hice yo.

Goio CYCLONE

La nueva flecha de competición

la flecha más resistente del mercado

Grafito en 5 capas

Utiliza accesorios por el interior

de venta en :
Arcos

Teléfono: 902-114089
email : arcos@mmbc.es

www.mmbc.es