

Tirando con VIENTO Y LLUVIA

Una de las cosas más difíciles de hacer cuando se tira es tener precisión en condiciones de viento. Gracias a que he editado y producido más de 3 docenas de vídeos de tiro con arco con más de doce campeones nacionales y mundiales, he tenido la posibilidad de entrar en sus mentes y descubrir sus técnicas para tirar con éxito en condiciones de viento. Además, como mi mujer y yo hemos pasado seis años compitiendo en Hawai, en donde el viento sopla casi constantemente, hemos conseguido la suficiente experiencia practicando lo que "se debe" o "no se debe" hacer cuando se tira con viento. Desde entonces, he conseguido algunas ayudas adicionales para nutrir mi "arsenal" de ideas para tirar en estas difíciles situaciones de viento y lluvia, las cuales ahora comparto en los Seminarios de la NFAA. Lo que ahora sigue, podrá prepararle para conseguir lo mejor en estas malas situaciones.

TIRANDO CON VIENTO

No entrene con viento. Nadie puede realmente practicar cuando el viento le empuja hacia todos los lados de la diana, y esto hace que la mayor parte de los arqueros empiecen a "golpear" el disparador en el momento de la suelta. Para apuntar su puntuación, hágalo en días calmados.

Apuntar en condiciones de viento. Sólo hay dos maneras de apuntar cuando aparece el temido viento. A) Apuntar fuera del centro, a un lado, y hacer que el viento arrastre la flecha hacia el centro o bien B) inclinar el arco hacia un lado y seguir apuntando al centro. Usando el método que use, no espere mantenerse quieto o conseguir excelentes resultados ...¡Esto no sucede nunca!

Apuntar fuera del centro no es muy recomendable ya que la mente subconsciente siempre tratará de colocar el visor en el centro de la diana. Si hace esto, estará contradiciendo la tendencia natural y muy poca gente puede hacerlo de manera efectiva. Los arqueros de recurvo pueden hacer esto de manera más efectiva, porque ellos no se mantienen tanto tiempo en apertura completa y además no usan visores con aumento.

Inclinar el arco: He descubierto que es el método que funciona mejor para la mayor parte de los arqueros de compuesto. Simplemente incline la pala superior del arco cuan-

do tire con viento 3, 4 ó 5 pulgadas (5, 10 ó 15 grados) fuera de la vertical y siga apuntando hacia el centro de la diana. Esta inclinación empujará automáticamente la flecha fuera del punto al que se está apuntado y la dirección de la inclinación. Por ejemplo, puede resultar que si inclina la pala de arriba 5 pulgadas (o los grados que sean) hacia la derecha con un viento cruzado de diez millas por hora, las flechas irán hacia el centro de la diana. Puede probar este



método en un día calmado, apuntando al centro e inclinando el arco distintos grados para ver cuanto se van las flechas de derecha o izquierda. Si usa un nivel en el visor, practique utilizando esta burbuja. Por ejemplo a 45 yardas con la burbuja a un cuarto del centro a la izquierda (la pala superior inclinado a la derecha), sus flechas puede que impacten 4 pulgadas a la derecha. Apunte esta información en su carpeta. A 50 yardas, puede que esté 5 pulgadas a la derecha. Apúntelo también. A continuación, practique a diferentes distancias poniendo la burbuja a mitad de distancia del centro, después a tres cuartos del centro, etc., y apunte los resultados. Consiga tanta información como pueda conseguir entrenando en días calmados, y cuando su ejecución del tiro sea consistente y por tanto los resultados sean más fiables. Ahora, utilice toda esta información obtenida en un día ventoso. Pruebe todo lo que ha anotado en este día de viento y anote los resultados. Este cuaderno de notas puede salvarle en la siguiente competición.

No aguante demasiado. Tire con viento con la misma pauta y ritmo que lo hace un día calmado. Baje la flecha si no puede ejecutar el tiro en un tiempo normal. Uno de los errores más comunes es tratar de mantener abierto el arco

durante más tiempo. ¡Eso es malo! Si su secuencia natural de tiro es de 8 segundos y trata de mantener 3 ó 4 segundos más, probablemente se encontrará en una situación más problemática que el propio viento. Mantener demasiado causa varios efectos negativos. Sus músculos (y también su visión de la diana) comenzarán a temblar debido a la falta de oxígeno y a la fatiga, y esto cada vez que trate de mantener el tiro demasiado tiempo saliéndose de su zona o ritmo habitual y comodo. Además del movimiento impredecible del visor causado por el viento, esto se agrava por el temblor de un músculo fatigado. Y lo que es peor, aguantar demasiado hace que la concentración mental pase de la diana a la suelta, donde nunca debería estar, en un esfuerzo por mantenerse dentro del tiempo de tiro causando todo tipo de miedos, ansiedad y pánico. Esto hace que tienda a apretar el disparador o tensar los dedos, causando un tiro deficiente. También, cuanto más mantenga el arco, mayor será la tendencia a empujar excesivamente con el brazo de arco en un esfuerzo por "ayudar" el tiro. Para los arqueros diestros esto acabará en tiros a la izquierda. Finalmente la ansiedad y el miedo que esto le causa, le llevarán a caer en el "pánico al amarillo" y estoy seguro que esto no es lo que desea.

No trate de sobrecontrolar. Si trata de mantener el arco en el amarillo a base de fuerza muscular, sólo empeorará esta ya maltrecha situación. Utilizar "músculos" causa movimiento. Relájese y deje que el visor se mueva... se va a mover de todas maneras. Además, concéntrese en el punto en el que está apuntado (el centro) y no en el visor (lente) y tire lo mejor que pueda. Haga bien la continuación del tiro (suelta y posición final), sienta el tiro... no lo altere.

Estudie la posibilidad de añadir más peso al arco. Verá que le resulta más fácil mantener quieto el arco si le añade masa al mismo. Puede añadir más peso al estabilizador, colocar una V con peso o un peso atrás. Nada de esto puede suponer una gran diferencia en un día ventoso. También la ayudará a mantenerse más firme incluso cuando el viento no sople. Asegúrese de mantener el peso añadido cerca del arco... y no añada peso sólo cuando sople viento. El peso añadido cambia la dinámica del tiro, así que acostúmbrese a ese peso extra durante los entrenamientos y anote cualquier cambio del arco o de su regulación en su libreta

de manera que sepa lo que puede ocurrir cuando vaya a tirar una competición.

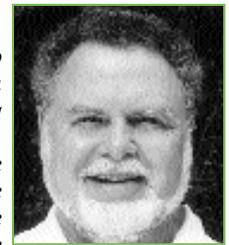
Establezca objetivos realistas. Igual que en el tiro normal es importante no tener expectativas que estén muy fuera de lo que razonablemente se pueda esperar alcanzar.

¡No espere milagros! Recuerde que estos métodos pueden variar de un arquero a otro, de un tipo de arco a otro y de un tipo de flecha a otro, dependiendo de la velocidad del viento. Esto no es una ciencia exacta, lo que hará será darle unos puntos extras porque esté menos nervioso y sea más consciente de lo que es probable que pueda ocurrir cuando sople viento.

TIRANDO CON LLUVIA

Si está lloviendo y es absolutamente necesario que tire, debe tener claro que no hay magia, todo el mundo tira mal. El problema fundamental es que sus flechas se hacen más pesadas por la humedad, lo cual las hará impactar algo más bajas. Tendrá más ventaja si usa las plumas de plástico y no la pluma auténtica o natural. Si es absolutamente necesario usar las naturales, cúbralas con Scotchguard TM para hacerlas impermeables o cualquier otro tratamiento impermeabilizante. Independientemente con que tire, mantenga sus flechas en todo momento secas, cubra su carcaj con un plástico, cubriendo las flechas. Use un protector de la lente para mantener la lente seca.

Cuando tire, añada un par de metros o tres al visor para descontar el peso extra de la flecha. Como hay muchos tipos de regulación distintas y muchos tipos de lluvia, cuanto más practique y experimente con su equipo, mejores resultados tendrá. ¡Buena suerte!



Bernie Pellerite prácticamente ha hecho de todo lo que se pueda hacer en el tiro con arco. Es un entrenador titulado y experto de la NFAA, y preside el Comité de Entrenadores de la NFAA. Ha dirigido y montado diversas tiendas de arquería y producido una colección de vídeos de arquería Robinhood Video Productions. Bernie ha creado y dirige la escuela de arquería Mobile la cual ha mejorado y enseñado correctamente a un sinfín de arqueros, tanto en la adecuada técnica, como en la actitud y la disciplina.. Además de ello es un excelente arquero y cazador con arco.

Werner Beiter, The World's Best Bowyer
 Custom Bows, Arrows, Stabilizers, Quivers, Targets
 Info@WernerBeiter.com
 Phone: (800) 777-4378
 Phone: (800) 777-1138
Beiter
www.WernerBeiter.com