



por Rocky Orlandi

# Apertura máxima puede ser el problema nº 1

*¿Puede ser algo tan simple como una incorrecta apertura del arco el mayor motivo por el que muchos arqueros dejen el tiro con arco?*

La apertura del arco (Draw length) es la suma de la energía potencial que se almacena al abrir la cuerda del arco desde su posición inicial hasta su máxima apertura llegando al tope de las poleas, más 1 3/3 de pulgada que deberá sobresalir la flecha del arco o reposaflechas. El físmel (brace height) es la distancia que va desde la cuerda hasta la parte más profunda de la empuñadura. La energía potencial se desarrolla y se convierte en energía cinética cuando la cuerda se desplaza desde su apertura máxima hasta la posición de la cuerda al abandonar la flecha la misma para iniciar el vuelo. Pero la potencia se desarrolla desde la posición inicial del arco hasta su apertura máxima (power stroke), coincidiendo con la parte más baja del valle. Por ejemplo, un arco con un físmel de 8 1/4 de pulgada junto al 1 3/4 de pulgada del tubo y la punta de la flecha, y un desarrollo de las poleas de 20 pulgadas, dará como resultado una apertura del arco de unas 30 pulgadas. En los primeros días de la arquería moderna había diferentes maneras de medir la apertura de un arco, producidas en la mayoría de los casos por el grosor del cuerpo del arco, por lo que la AMO (Asociación de fabricantes de material de arquería) formuló la definición anterior. Pero sigue siendo habitual ver en algunos arcos que la apertura que marca la pegatina de este arco (según la AMO) no se ajusta a la apertura actual y real del mismo. Esto puede deberse a todas las variables que afectan la apertura de un arco compuesto, como lo son la longitud de los cables, de la cuerda, la posición del ajuste de la apertura en las poleas y otro grupo de factores. Como siempre, la apertura del arco en sí no es un problema, el problema viene causado por elegir una apertura del arco sin conocer la técnica de tiro apropiada y correcta para tirar con arco.

Si ha elegido y determinado la apertura suya como lo hicimos la mayoría, este puede ser el fallo de inicio. Suele ser algo

así. Ud. se acerca a la tienda de arquería y desea iniciarse en el tiro con arco y comprarse un arco. Después del normal y habitual intercambio de información entre el cliente y el vendedor, se toma un arco de recurvo de fibra de vidrio con una flecha muy larga fijada en la cuerda. Esta flecha tiene una escala en pulgadas para definir con exactitud la medida de su apertura, tal como marcan los standard de AMO. Ud. abre el arco hasta encontrar la postura de tiro fijando su dedo índice en la barbilla de su cara, parte inferior o con el contacto de la cuerda en una parte de su boca. El vendedor mira el nº de la flecha que indica su apertura en pulgadas y ya está. Esta es su apertura para su arco de poleas. El vendedor le ofrece varios modelos con aperturas cercanas a esta que le ha salido en la prueba. Después de varias pruebas, el dependiente le pregunta en cuál se encuentra más cómodo al abrir.

Desafortunadamente aquel en el que se encuentre más cómodo una persona que nunca abrió un arco es en el que se obtiene una apertura de unas 2 ó 3 pulgadas más que su apertura aconsejable. Esto sucede por que para abrir y mantener un arco adecuadamente, se necesitan usar

unos músculos que habitualmente no se utilizan en la vida diaria. En la posición correcta sentirá una extraña tensión en la espalda, pero pasada esta posición, la fuerza se trasladará a los brazos y hombros, que son músculos más

habituales en la vida diaria. Así, solo se sentirá cómodo y en una postura natural cuando utilice los hombros - brazos y bastante más pasado que su apertura aconsejable técnicamente. Pero no es la postura correcta a pesar de ser la más cómoda en un principio. Y habitualmente esta apertura del arco acompañará al arquero el resto de su vida deportiva. Creo que este instante de engaño es la razón de la mayoría de los abandonos y errores en la apertura correcta del arquero.

Como ya dije, la mayoría de nosotros seleccionamos la apertura en base a la comodidad, y no en función de una posición técnica correcta, ajustando el arco a ella. Y esto sucede por que no nos enseñan a cómo abrir y mantener tensado correctamente

***“Su tiro mejoró trenéndamente después de acorta su apertura de 29" ta 25".”***

un arco antes de adquirirlo. La técnica que ofrece una mejor precisión se comunica de una manera muy pobre y escasa. Afortunadamente ya hay muchos entrenadores y arqueros de alto nivel que han descubierto que esta es la razón de la mayoría de los problemas en el tiro y en el rendimiento óptimo. (Pienso que esta es un parte natural en la evolución de la arquería - los mejores en el deporte juegan un papel fundamental en explicar desinteresadamente en aquello en lo que más fuertemente e intensamente han trabajado). Tenemos que recordar que la arque-

***“Desgraciadamente la posición en la que un arquero inexperto se siente más cómodo es de 2 a 3 pulgadas más largo que la apertura correcta”***

ría moderna es una modalidad muy joven y nosotros, arqueros, entrenadores, fabricantes y vendedores, todos seguimos aprendiendo. La industria del tiro con arco está actualmente más sensibilizada con aspectos como la apertura del arco o la enseñanza correcta de la técnica de tiro. Las vías de comunicación e información están mejorando día a día. Los entrenadores profesionales y arqueros nos dejan información de los aspectos centrales e importantes a tener en cuenta para un buen tiro. Todos comienzan hablando de una correcta forma de tirar y posteriormente, de una apertura apropiada del arco que asegure el óptimo rendimiento de esta técnica de tiro.

Una técnica de tiro incorrecta, junto a un problema de apertura incorrecto del arco no le dejará rendir al nivel que podría hacerlo potencialmente. Esta es la mayor razón por la que no podemos mantener nuestro arco estable. Si no puede fijar suficientemente su visor en el centro de la diana, desarrollará hábitos incorrectos y defectos para intentar mejorarlo. Estos defectos se

***“Si no puede mantener estable su visor, aparecerán defectos para intentar corregirlo.”***

presentan de diferentes maneras, los cuales causarán un descontrol total del tiro y un retroceso en sus resultados, disparos con sustos o reacciones indeseadas y tiros muy largos en el tiempo, lentos. Estos males aparentemente incurables son el mayor enemigo del arquero y la enfermedad del tiro con arco. Esto le frustrará hasta el máximo y le hará abandonar el arco, como a muchos otros antes. ¿Quién desea sentirse frustrado y mal?. ¡Se supone que hacemos esto para disfrutar! ¿No?.

Yo simpatizo con los entrenadores y vendedores que intentan corregir y ajustar estos problemas de la técnica para conseguir una correcta apertura del arco. Yo he ayudado a 10 arqueros en mi Club en este aspecto. Cada uno de ellos tuvo que acortar su

apertura, y casi ninguno la tuvo que alargar. Esta fue una transición difícil para ellos ya que estos arqueros llevaban tirando ya un tiempo de mala manera, durante demasiado tiempo (alguno incluso llevaba 20 años con esta apertura).

Una de las mujeres a las que corregí tuvo muchos problemas en el pasado e incluso de disgustaba demasiado en el tiro con arco. Cuando todo esto se ajustó, realizamos una competición indoor de la NFAA y el resultado fue tan bueno y se sentía tan bien consigo misma, que se permitía "bailar" entre las series de flechas hasta el final de la tirada. Es una enorme satisfacción y sentimiento como arquero y entrenador el saber que acabas de ayudar a un arquero a permanecer en el tiro con arco por mucho tiempo. Ella consiguió una sensación que todos deberíamos conseguir. Estar satisfechos con nuestro propio rendimiento y tiro. En el pasado, cuanto más intentaba mejorar, pero era la tirada y los resultados. Esta es una característica común entre los arqueros que tienen una posición incorrecta de su técnica y pobre fijación y estabilidad del arco. En el caso de mi alumna, después de haber



ajustado su arco para la nueva técnica, comenzamos a entrenar. El entrenamiento comenzó por los pies y terminó en sus oídos. Estuvo muy escéptica y preocupada ya que en un principio se encontraba tirando peor que nunca. Después de un rato, tuvo fe en eso que ella llamaba "el extraño método". Sólo lleva usando esta técnica más apropiada y una correcta apertura unos meses. Sus puntuaciones se encuentran mejorando día a día y ya ha batido todos sus récords pasados. Se encuentra ilusionada y feliz pensando en el futuro de su tiro con arco y sobre todo, sabiendo que todo es más sencillo siendo feliz, satisfecho y divirtiéndose.

La mayoría de los arcos que he tenido que acortar en su apertura estaban ya al límite de lo aconsejable. Por ello debía acortar las cuerdas o cables en algunos de ellos, estando fuera de las recomendaciones del fabricante. Pero al menos no había que comprar un arco nuevo. Si debe acortar su apertura del arco más de lo aconsejado por el fabricante para ajustarse a la correcta apertura, no dude en hacerlo. Yo hasta lo he acortado 1 pulgada más de lo recomendado, pero ganado en precisión y constancia en el tiro. Un arquero de mi club, de estatura muy alta abría un arco de



unos 600 US \$ y de 29-31 pulgadas y que era inútil para él y sólo podía ser vendido por un precio ridículo. Su nivel mejoró increíblemente después de acortarle su apertura de 29 a 25 pulgadas y cuando le enseñé cómo usar correctamente los músculos de la espalda para abrir y mantener su arco. Este chico se esforzó mucho en esta etapa de transición. Me encuentro muy orgulloso por sus progresos, ya que en el pasado y durante más de 20 años y de no haber pasado nunca de los 350 puntos (NFAA Field de los 560 posibles) ha llegado a realizar una puntuación cercana a los 500, barrera mágica para los arqueros de campo. No tengo ninguna duda, ni él tampoco, de que muy pronto los rebasará. El hecho de la apertura máxima correcta del arco es realmente importante como acabo de describir en este ejemplo. También soy consciente que existen otros factores importantes a considerar como la potencia del arco, la condición física, la mental, etc., etc., pero si su apertura y técnica no son correctas, nunca llegará a poder moverse a estos otros factores importantes.



En mi última clase de tiro con arco, un alumno que había trabajado en una tienda de arquería me contó un caso de su tienda en donde el dueño intentó vender un arco desacertado a un nuevo arquero. Me detalló educadamente lo que ocurrió y me describió lo que debería tener en cuenta un vendedor sobre cómo aconsejar adecuadamente a un arquero inexperto respecto a la técnica y la apertura del arco. Y sobre esto es de lo que hemos estado hablando en este extenso artículo, compartiendo esta información con todos aquellos que la necesitan desesperadamente. Sólo puede funcionar si todos nos unimos en extender estas palabras. Será un esfuerzo en equipo, de los fabricantes, vendedores, los entrenadores y arqueros, pero lo que finalmente pretende ser es una ayuda para la popularidad del tiro con arco. ¿Y quienes hace esto posible?. ¡Todos los arqueros, por supuesto!

*Rocky Orlandi, en esta foto se encuentra rodeado de sus hijos Tony y TJ. En la temporada de aire libre invierte la mayoría de su tiempo libre en entrenar a sus hijos y un equipo de Beisbol. En el arco prefiere el tiro de campo NFAA y mantiene una media de 540 puntos (sobre los 560).*



<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) 543-9151 • CALL DAY OR NIGHT  
email@trueflightfeathers.com  
World Leader in Precision Feathers for Over 50 Years

# LOS CIRCULOS GANADORES



## LEVEN INDUSTRIES

11900-254 GIBBSVILLE BLVD. MERRICK HILLS, CA 94545  
PHONE 916 700 9999 FAX 916 700 9997  
[WWW.DONKEY.COM](http://WWW.DONKEY.COM)