

# Entrenando

## en su casa...

Algunos arqueros entrenan todos los días, otros un par de días a la semana o al mes, y otros sólo unos días al año. Como arquero novel, sentirá la necesidad de entrenar cada vez con más frecuencia. La zona dónde viva y la cercanía de las instalaciones de tiro con arco puede afectar a la frecuencia con la que practique. Algunos afortunados viven muy cerca del campo de tiro y otros se encuentran tan lejos como para tener que planificar su viaje para entrenar y no con demasiada frecuencia. Con independencia en dónde viva y su distancia al campo de tiro, es mucho más sencillo preparar una zona de tiro en casa.

Si se encuentra iniciándose en el tiro con arco, encontrará más fácil practicar y entrenar si pudiera hacerlo en casa, ya que en casa tendrá menos impedimentos para entrenar con regularidad.

Lo primero a considerar cuando tira en casa es saber si puede encontrar un emplazamiento seguro al aire libre o debe adaptarlo a un espacio cerrado y cubierto, y tendrá que respetar y tener en cuenta a sus vecinos. La mayoría de los vecinos opinarán que es más seguro practicar al aire libre en una zona lo más grande posible sin que pueda ser un peligro o riesgo para nadie. Esto significa que deberá elegir una dirección que no pueda suponer un peligro para otros edificios o casas ante posibles fallos.

Pero hay otros datos a tener en cuenta. Cuando tiro en mi jardín (de mi propiedad y anexo a mi casa), siempre sitúo la diana enfrente al cobertizo, de tal manera que si fallo la diana y la flecha atraviesa la rosca, esta no se pasa al jardín del vecino, sino que se clava en la pared de madera del cobertizo. Conozco a otros arqueros que entrenan en sus garajes o introducen las dianas en él para estar seguros de no crear peligro. Estas son buenas soluciones y seguras si no tiene un terreno propio lo suficientemente grande o un campo cercano a su casa.

Siempre tenga en cuenta la posibilidad de fallar o de traspasar la diana. Incluso los mejores arqueros del mundo fallan algunas veces o atraviesan las roscas. Nunca olvide este detalle.

La distancia también es algo a tener en mente. No necesita tener una distancia de 20 m en su casa. Si su espacio es muy corto, puede tirar a unos 3 o 4 m de la diana. Esto es suficiente. Recuerde que solo necesita entrenar su técnica y gesto, y para esto la distancia no es importante.

Lo siguiente a considerar es el tipo de diana o parapeto que desea utilizar. Los más comunes son los de paja o de "stramit" prensado. Las "balas" de paja (paquetes de paja prensada) también son una opción económica. Las roscas comerciales son más cómodas pero algo más costosas. Si se decide por las roscas caseras de paja o stramit, asegúrese de que la rosca se encuentra muy compacta y prensada. Las "balas" de paja se encuentran poco prensadas ya que su uso es el de alimentar a los animales, por lo que deberá encontrar la manera de ajustarlas a su conveniencia. Si tiene dudas en este sentido, diríjase a su proveedor habitual para que le aconseje convenientemente.

Hay otras opciones muy cómodas tales como las dianas de foam o de pasta de papel prensada, o incluso dianas caseras de periódicos o de "montones" de guías telefónicas. Las dianas comerciales más populares ofrecen centros recambiables y reforzadas para que pueda asegurar y cambiar la zona más gastada y castigada. Estas dianas pueden ser usadas en cubierto o al aire libre sin un problema de deterioro como pudieran ser las de papel o paja, a las cuales las condiciones



***“Recuerde que cuando tire en el jardín de su casa, lo principal es la seguridad y cuando alguien tire en él, debe conocer las normas del campo”***

del aire libre las afecta negativamente. Incluso una ventaja de las roscas de foam es el escaso peso que las hace muy manejables y cómodas de transportar y almacenar. Puede encontrarlas en las tiendas especializadas o incluso en grandes tiendas o almacenes de deportes.

Debe pensar en la altura del centro de la diana, y con ello en el trípode o reposo de la diana. Recuerde que el centro deberá situarse a unos 4 pies y 3 pulgadas (130 cm) del suelo. Si tira en una habitación, esto puede ajustarse en función del techo, y por la cercanía de la diana no hay problema de fallos. Hay muchas opciones de trípodes, pero todos son muy parecidos y fáciles de encontrar o de hacer. Esencialmente son 3 palos en forma de "tienda india" o cuatro palos en forma de "tienda de camping". Recuerde que al ser de madera, deberá proteger la misma de la humedad barnizando los listones, o pintándolos o "badurnándolos" con cera. Cuando no practique, ponga a cubierto su parapeo o prepare una funda para tapar todo el conjunto de



rosca-trípode. También tenga en cuenta situar la rosca sobre una superficie lisa y sin humedad, situando debajo de las patas del trípode unas alfombrillas de plástico viejas de coche o unos plásticos que eviten que las patas se deterioren.

Lo último a considerar es la diana o papel a situar. Existen diversas posibilidades a las que tirar y situar en las roscas. De un solo punto o círculo o de tres dianas en un papel, o incluso con cinco dianas en una. Si se encuentra practicando en distancias muy cortas, podría utilizar unas dianas mucho más pequeñas o a alguna de las que tienen 3 o 5 en una. Si practica a 20 m, podrá usar una de las dianas normales. Una diana la mitad de pequeña que la de 20 met-

***“Puede tirar a dianas más pequeñas para simular el tirar a distancia más lejana”***

ros, situada a 5 o 6 m, tiene el mismo aspecto en el visor, por lo que podemos entrenar a distancias cortas reduciendo las dianas y teniendo el mismo efecto o sensación que tirando a muchos más metros. Sea cual sea su elección, recuerde que

***“Si decide practicar en el jardín de su casa, deberá tener en cuenta a los vecinos”***

deberá estar centrado en su tiro y su gesto técnico, y nunca en su puntería y puntuación.

Y no lo olvide, cuando tire en su casa lo más importante es la seguridad, y cualquiera que venga a tirar a su casa deberá conocer las reglas de su campo de tiro. ¡Buena suerte!

*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).*

