

# Tire más relajado

*Mi último artículo trató sobre cómo liberar tensión en el proceso del apuntado. (Ver Archery Focus n° 6 Feb/Marz 2000, "Un ejercicio para mejorar su Puntería". Este artículo sin embargo trata sobre como liberar tensión del cuerpo.*

Puede decirse que cualquiera con un arco en una mano y una flecha en la otra podría ser capaz de controlar el nivel de su tensión en el tiro. Aunque este artículo esta pensado para arqueros recurvos que usen clicker y dactilera, muchos de los fundamentos descritos pueden aplicarse también a los arqueros de arco compuesto con disparador. Después de todo, todos podemos generar tensión y liberarla con el mismo arma... la técnica.

Cuando en una competición se observa detenidamente la línea de tiro, siempre se podrá encontrar arqueros con buenos fundamentos técnicos y estilo. Lo gracioso es que tendemos a pensar que el arquero con la mejor técnica será el que gane el torneo. Muy a menudo, este no es el caso. Bueno, a menudo si es el caso, pero simplemente como argumento. Hay veces que un arquero tiene una técnica y estilo impecable, pero tiene ciertos problemas de consistencia ya que unos tiros los ejecuta con más tensión que otros. En mi caso, este problema es de dos sobre una escala de tres, pero no se ría, ¡no tiene gracia!

Esta variación de la tensión en la ejecución es también una de las diferencias más notables de tirar en entrenamientos o en

competición. En competición, tendemos a elevar nuestro grado de tensión. Unas veces más y otras menos, si conseguimos no elevarlo demasiado, podremos tirar sin quedarnos sin aire y sin caer en el famoso síndrome del "atragantao y atascao". Bueno, dejemos de bromear y centrémonos en el asunto en cuestión. La pregunta es; "cómo mantener la tensión a un nivel controlable".

La respuesta fácil y rápida es; "si comienza con poca tensión y consigue mantener el ritmo de tiro, consiguiendo tirar en un entorno de cuatro segundos, las posibilidades de crear tensión, hasta el punto de perjudicar su tiro, disminuyen considerablemente".

Algunos arqueros con una técnica refinada, comienzan con unos niveles de tensión muy elevados en el brazo de cuerda y/o el brazo de arco. Lo difícil es refinar la técnica y el estilo hasta conseguir una manera de tirar en la que no se acumule

***"Recuerde,  
¡la postura correcta  
es fuerza!"***

demasiada tensión. Esto es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Si no fuera complejo, todo el mundo mantendría la tensión bajo control. Como cualquier hecho, la clave está en desarrollar los hábitos para una condición correcta en el momento oportuno. Ahí esta lo difícil.

Si tiene dificultades para mantener la tensión, como yo los tengo, merece la pena tomarse su tiempo segmentando la secuencia de tiro e identificando todas las partes en las que exista un riesgo potencial de crear tensión e identificar los "puntos críticos". El objetivo es llegar a la apertura completa y al inicio de la secuencia de apuntado con tan poca tensión muscular como sea posible. El problema

de localizar las áreas con mayor potencial de tensión es que puede engañarse a si mismo: puede encontrar que tiene posibilidades de generar tensión en la mano de cuerda. Mientras se concentra en la mano de cuerda, puede no darse cuenta de que está generando más tensión en la mano de arco, ¡solo está prestando atención al brazo de arco!. Lo siguiente será que se encontrará vagando por una senda errónea tratando de solucionar un problema que no existe. Por lo que, ¿por qué le estoy confundiendo e irritando comentándole al principio del artículo las posibles decepciones? Simplemente porque no quiero que se ponga a pensar sobre los distintos componentes de su técnica y se dedique a desmenuzar y pormenorizar cada pequeño detalle. Prefiero que se preocupe en identificar todas las áreas en las que exista un potencial de tensión excesiva y lo anote por escrito. Entonces se encontrará en un proceso de "ensayo y error" creando una secuencia de tiro capaz de reducir la tensión en todas las posibles áreas de riesgo. Centrándose en el detalle, perdemos la necesaria visión general. Debe entender su secuencia de tiro como una unidad y no como una serie de procesos independientes.

A continuación le enumeraré unos posibles puntos de problemas y una pequeña descripción de los efectos que estas pueden producir.

## Mano de arco.

La tensión en la mano de arco puede causar mucha tensión en la empuñadura, aparte de otros problemas potenciales. Existe la posibilidad de que esta tensión se transmita al brazo de arco. La mano de arco es muy importante ya que es el único punto de contacto con el arco. Si tienen dificultad relajando esta mano, a menudo se debe a una reacción en cadena causada, o bien por una posición incorrecta de la mano en la empuñadura, o bien por deter-



minada tensión en el brazo de arco. En otras palabras, puede tener una posición que no le permita relajarse. Si la posición del arco tras la suelta no es recta y hacia la diana dentro del plano de tiro, será difícil ser consistente.

### **Brazo de arco.**

Este es el aspecto más importante de su forma y técnica de tiro y ¡todavía es objeto de controversias! El objetivo es tener el brazo estirado y en línea con el hombro, con una buena geometría y alineación, o sea: debe de tener el brazo extendido hacia la diana, ¡pero sin tensión!. Ahora, la mitad de la audiencia se ha levantado e ido y la otra mitad piensa: "sí, yo ya hago eso". Así que, ¿cómo hago para extender el brazo sin acumular tensión?. Imagínese el amortiguador de su coche. Si fuese completamente rígido, cualquier bache se transmitiría a su asiento. Imagínese ahora su brazo de arco completamente rígido y tenso; cualquier pequeño movimiento se transformará en bruscos movimientos de su colimador. Con su brazo de arco relajado, su colimador flota y se mueve como si fuese líquido, ¡no como si estuviese conduciendo a toda velocidad por un camino de cabras!. Debe dejar que sea su correcta geometría la que haga el trabajo, no su fuerza muscular. También debe mantener la habilidad de moverse libremente y para ello, es fundamental tener un brazo de arco relajado. ¿Nunca se ha encontrado con su colimador como si estuviese bloqueado en una zona de la diana?. Durante todo el round se encuentra bloqueado en esa zona de la diana, que no es el centro. Relaje el brazo de arco y su colimador flotará hacia el centro del amarillo. Una de las razones por las que creamos tensión en el brazo de cuerda es porque nos encontramos sobre-estirados o bloqueados en el brazo de arco. Mantenga una especie de colchón en el brazo de arco y el brazo de cuerda se moverá fácilmente cuando lo requiera.

### **Cuello.**

El cuello a menudo se deja de lado porque es una parte del cuerpo que no se ha relacionado suficientemente con la técnica de tiro. Aceptemos que el cuello es muy importante, ya que transmitirá cualquier tensión existente en esta zona a otras partes del cuerpo con las que se encuentra conectado, y que están directamente relacionadas con la técnica de tiro: véase espalda y

hombros. Esta es una de las partes del cuerpo que tengo que vigilar constantemente porque no he encontrado ninguna técnica específica para relajarla. Su cuello es también la conexión del cerebro con el resto del cuerpo, ¿Qué importancia tendrá esto?.

### **Cara.**

He visto arqueros con una expresión de absoluta tensión. La tensión en la cara se transmite al cuello y los ojos. También afecta al anclaje, causando que la mano de cuerda tenga más tensión y menos movilidad. La cara es otra parte del cuerpo, como el cuello, en el que puede no notar como se va acumulando la tensión. Es un punto en el que se puede acumular demasiada tensión, con lo cual, es un punto muy crítico a tener en cuenta. Para relajar la cara, empiece por los ojos y deje que la tensión baje por los pómulos hasta la barbilla y se pierda por completo. Relaje la mandíbula y deje que la lengua repose en la parte inferior de la boca. Podrá sentir cómo esta sensación de relajación se extiende por toda la cara, aunque por otro lado, le será difícil notar cuando la tensión se acumula.

### **Hombros.**

La tensión en los hombros se origina en muchas ocasiones por una mala geometría del cuerpo y de la posición de tiro. Esto obliga al uso de muchos grupos musculares para contrarrestar esa mala geometría, con lo que se crea tensión. La tensión en los hombros tiene la capacidad de extenderse a otras zonas críticas; el brazo de arco, el cuello, el brazo de cuerda, la espalda y la mano de cuerda. Es importante dejar que los hombros descansen en su posición más baja, para conseguir una posición consistente y evitar tensiones indeseadas. Como no podrá verse los hombros, le será difícil saber cuando se encuentran en la postura idónea o no. El uso de un espejo, una vídeo cámara o tener un buen entrenador a mano son esenciales para obtener una postura lo más estable y relajada posible. Sin la mejor postura posible (mejor geometría corporal), es casi imposible alcanzar la relajación deseada. Recuerde, ¡la postura correcta es fuerza!

### **Mano de cuerda.**

Liberar tensión de su mano de cuerda puede parecer obvio, lo difícil de hacerlo bien y rápidamente reside en identificar el origen de la tensión. Puede parecer que cualquier problema en cualquier parte de la técnica puede añadir un poco de tensión extra en la mano de cuerda. Algunos puntos clave que le pueden ayudar son:

- 1) - Tenga un agarre cómodo de la cuerda. Olvídense de la punta de los dedos y tienda situar la cuerda hacia la segunda falange. Más profundo el agarre.
- 2) - Sea consistente y preciso en la colocación de la muñeca. Déjela tomar una postura natural de tal manera que la mano esté paralela al antebrazo. El ángulo de giro que tome la muñeca variará con cada estructura ósea, pero lo importante es que le permita tomar una postura natural.

***“ Su cuello es también la conexión del cerebro con el resto del cuerpo, ¿qué importancia tendrá esto? ”***

- 3) - La posición de los dedos meñique y pulgar tienen una importancia enorme en la mano de cuerda-suelta. No existe una posición "correcta" para estos dedos extras, por lo que sugiero que ¡se los corte! (es broma). En serio, sea lo que sea que haga con estos dedos, debe de ser siempre igual. Es muy común tocarse el cuello con el meñique para asegurarse el tener siempre el mismo giro de muñeca. El pulgar puede tomar muchas posiciones. George Slinzer solía colocarlo con su dedo corazón para controlar el "gancho" y la tensión de los dedos. Michelle Frangilli y Ed Eliason colocan el pulgar detrás del cuello. John Williams une el pulgar al meñique. Yo dejo el meñique en el aire y pego el pulgar al cuello. Rick McKinney tiene los dos dedos contra su cuello casi en el mismo punto. La lista puede ser interminable, pero una cosa es igual en todos estos arqueros, todos ellos los colocan siempre en la misma posición y ello les da una sensación de seguridad, cualquiera que sea el método.

### **Brazo de cuerda.**

El brazo de cuerda es algo más complicado de analizar y es por lo siguiente. Todos los arqueros empiezan a tensar el arco con los



sistente. Será muy beneficioso saber si se ha realizado correctamente, y en especial cuando se encuentre fatigado. *Nota: la transferencia se realiza normalmente desde los brazos hacia el cuerpo (espalda) en un punto intermedio a mitad de la apertura.* Algunos arqueros lo realizan tan tarde como ya puede ser en el anclaje.

### El cuerpo.

músculos del brazo, al menos, hasta llegar a una posición en la que la situación corporal y los músculos de la espalda puedan hacerse cargo de seguir abriendo el arco. A menudo, la dificultad consiste en saber transferir esa fuerza del brazo al cuerpo. Es difícil encontrar un paso o un pensamiento que asegure que esa transferencia tiene efecto. Simplemente suponemos que esa transferencia tienen lugar porque lo hemos practicado mucho. Pero, ¿qué pasa en una competición cuando empezamos a estar cansados?. Comenzamos a utilizar la ayuda de otros grupos musculares, los equivocados, para contrarrestar esta fatiga. Los músculos del brazo suelen ser los primeros que reclutamos. Para controlar esta transferencia de fuerza, sea consciente de la posición en la que está cuando ésta tiene lugar. De esa manera, tendrá una forma algo más clara de comprobar si se realiza esta transferencia de forma completa y con-

El punto de inicio de la tensión del cuerpo es en su punto de soporte: las piernas. Relajando los pies, rodillas y caderas, notará que es más fácil relajar otras partes de su cuerpo. También sentirá que es más sencillo realizar una técnica fluida. Si empezamos con tensión en nuestras piernas, se transmitirá automáticamente, como la temperatura afecta a un termómetro; le subirá por el cuerpo, afectando esas pequeñas partes en las que no puede darse cuenta hasta que ya es demasiado tarde. La otra gran fuente de tensión es de nuevo una mala geometría. Otra vez, use un espejo, una cámara de vídeo o la supervisión de un buen entrenador. Una buena postura le ayudará en gran medida a conseguir una menor tensión en su musculatura. Una postura correcta se parece mucho a una "T", con la cabeza justo arriba, cuando se encuentra en apertura completa.

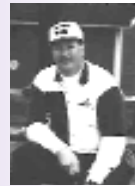
Así que lo que trate de conseguir trabajan-

do en su técnica es la menor tensión posible desde el comienzo del tiro. Si empieza con poca tensión, acabará con poca. Esto nos lleva al siguiente punto ....

No deje de aprendernos, el siguiente artículo tratará de cómo y porqué acelerar el ritmo de tiro para reducir el tiempo en el que acumular tensión. Hasta la próxima vez, y que todos tiren bien.

*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 fue 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*



**CTMcKinney**  
Olimpico -FITA

**CTRoyal**  
Campo - 3D

**CTStalker**  
Caza

**CTSporster**  
Iniciación - Ocio

**WWW**

**CarbonTechArrows**

**.com**

**Flechas**  
Cortadas a la medida  
**Docenas**  
Completas

**Informese en la Web**  
**o al telefono**  
**1-800-951-8736**

**Las Ultimas flechas de carbono del mercado**