

Haciéndolo solo

por Rocky Orlandi

En muchas zonas del país hay áreas aisladas en las que por alguna razón no se genera mucho interés o por el tiro con arco. Viniendo de Carolina del Norte donde el tiro con arco es muy popular, hacia el centro de California donde no lo es, ha supuesto un nuevo reto para mí. Si está a una distancia demasiado larga de una tienda profesional de tiro o un club de tiro, puede que sienta que no tiene posibilidades de triunfar en el tiro con arco o en la caza con arco. No desespere. Hay muchas maneras de aprender sin ayuda cara a cara de un profesional del arco o un entrenador profesional. Obviamente, necesitará ser una persona con recursos y poder disponer de ayuda para adquirir las capacidades y conocimientos necesarios para sobresalir en el mundo del arco y la flecha. Para llegar a ser competente deberá aprender los puntos básicos para poner a punto su material y mantenerlo a punto y comprar las herramientas necesarias. Tendrá también que aprender la técnica correcta de tiro y buscar un sitio para practicarlo.

Los videos formativos y las publicaciones especializadas son mi punto de información favoritos. Prefiero compañías grandes como PSE, Robin Hood videos o Easton. Hay algunas nuevas revistas como Archery Focus que nos mantienen informados de los avances de última generación, noticias y otros temas relacionados con el mundo del tiro con arco. Todos ellos han supuesto gran cantidad de esfuerzo, tiempo y dinero para ayudar a la gente en nuestra situación. Asegúrese de comprar información para su nivel de tiro. Si es un principiante y compra información para arqueros avanzados se verá apabullado. Si es un arquero intermedio o avanzado, no tire el dinero en material para novatos. No se sienta desalentado si no entiende ciertos puntos o ciertos temas de los artículos o videos la primera vez que los ve. Yo he desgastado el botón de rebobinado de mi vídeo viendo los videos de aprendizaje de la NFAA de Robin Hood Videos.

Si tiene ordenador, hay cientos de lecciones que tienen artículos relacionados con el tiro con arco. Todas estas fuentes ofrecen información útil en todas las áreas del tiro con arco. Aunque tenga cuidado, hay mucha basura circulando por ahí en forma de videos, revistas y en la red. El sentido común y la paciencia le ayudarán a barrer toda la basura (aunque la palabra parezca dura).

Algunos arqueros ofrecen trucos sobre cómo regular el equipo y cómo prepararlo que yo encuentro interesantes porque cada uno tiene su método personal que puede o no funcionar para todos. Desecharlos para mí es interesante porque me permite probar diferentes ideas en lo que respecta a preparación y regulación del equipo, pero no se haga un obseso de la preparación y regulación a no ser que tenga una forma de tiro ya muy sólida. La experiencia me dice que la forma de tiro es mucho más importante que la preparación del equipo y la regulación. Hay muchas ideas diferentes sobre cómo es la forma de tiro correcta pero hay sólo unas pocas que sean realmente correctas. Mi mujer me compró por Navidad los videos de la NFAA Shooter School y para mí no tienen precio. Siempre me había considerado un buen arquero hasta que Bernie Pellerite me enseñó los secretos de los profesionales. Estos

videos me han ayudado a mí y a todos aquellos con los que los he compartido. Nuestras puntuaciones han mejorado increíblemente.

Todos los tipos de tiro requieren una forma de tiro consistente. Para llegar a ser consistente en la forma es necesario ser constante en el entrenamiento en el cual se debe concentrar en una sola área cada vez y esto puede ser muy aburrido. Esto debe hacerse tirando cerca y sin apuntar. Yo hago esto en mi garaje a seis pies de distancia con los ojos cerrados (coloque su diana de manera que pueda tirar recto sin tener que

“Estar solo puede que tenga su lado positivo”

apuntar arriba o abajo). Tiro un mínimo de 50 flechas diarias si el tiempo me lo permite. 10 flechas concentrándome en la posición de los pies, 10 flechas en el alineamiento del cuerpo, 10 en la posición de mano y hombro, 10 manteniendo la tensión en el hombro del soltador (tensión de espalda) y así sucesivamente. Trato de asimilar la postura de tiro de los profesionales, anclajes, etc.. Considero que es de ayuda elegir a un profesional que tenga el mismo tipo de estructura corporal que uno mismo. Yo trato de emular la forma de tiro de Kirk Etheridge porque tiene mi misma complexión. Michelle Ragsdale y Denise Parker tienen una forma fantástica pero ¡Yo no puedo hacer eso!. Si no vive cerca de un grupo que tire, puede que tenga que viajar para ver tirar a profesionales por lo que si alguna vez tiene la oportunidad, vaya y llévese su libro de notas. Mire revistas, videos y compruebe el estilo de los arqueros de alto nivel. Si se fija verá que muchas de las partes de su forma de tiro son similares (habrá alguna razón de ello). Creo que el uso de la cámara de vídeo y espejos para verme y compararme con ellos es muy útil. He empezado a tirar con amigos en mi garaje dos veces por semana. Es mucho más fácil y divertido trabajar y mejorar la forma de tiro cuando lo haces con amigos que te ayudan a mantenerte motivado y centrado. Si no encuentras a

nadie que tire contigo, saca la cámara de vídeo o alquila una. Fílmate tirando y crítica tu forma de tiro. Yo he hecho esto durante años. Recuerda, cuanto más trabajes el subconsciente más fácil será concentrarte cuando realmente cuente. La parte más difícil de entrenar solo es aprender a manejarse con el equipo. Como mencioné antes, necesitarás las herramientas adecuadas. Necesitas las herramientas básicas como una regleta para encoques, llaves allen, alicate de encoques, hilo para forrador y los adhesivos comunes para el tiro con arco. Si te conviertes en el mecánico de arco local, tu caja de herramientas contendrá suficientes cosas para mantener una habitación entera de tu casa (por lo menos eso es lo que dice mi mujer). Aparatos como cortadores de flechas, emplumadores y cronógrafos son unos juguetes muy interesantes pero no son imprescindibles porque puedes comprar las flechas hechas de acuerdo con tus especificaciones y realmente no es tan necesario saber a qué velocidad van las flechas. Sin embargo, un montador de arco de poleas es muy necesario y a mi me gusta más los modelos fijos de mesa que incorporan algún tipo de dato neumático. Recuerde, no va a hacer esto de manera profesional así que busque modelos como el Apple Archery E Model

de cables. Cualquiera de las muchas herramientas para el forrado que hay en el mercado serán útiles a la hora de repa-

“Recomiendo hacerse miembro de un Club de tiro aunque haya que desplazarse muy lejos”

rar forrados gastados o rotos. Los forrados parece que siempre se gastan más a menudo que lo que dura la cuerda en sí, por lo que será muy necesario aprender cómo rehacer estos forrados. Esto parece ser lo más difícil de aprender para muchos arqueros novatos. Me parecen difíciles de comprender cualquiera de los artículos sobre esto escrito aunque tengan fotografías, pero es fácil seguir un vídeo de cómo hacer una cuerda. Lo que quiero transmitir es que se deberían tener todas las herramientas y conocimientos necesarios para evitar hacer ese viaje hasta la tienda para una de estas reparaciones fáciles.

Si encontrar un sitio donde tirar es su problema, llame a las tiendas de artículos deportivos y organismos deportivos locales. Ellos deberían saber si hay algún club de arco local. Si eso no funciona, póngase en contacto con su federación local o regional. También puede comprarse una diana portátil y tirar en una explanada vacía o en su jardín siempre y cuando sea seguro y lo permita la ley. De todas maneras yo recomiendo que se haga de un club de tiro con arco incluso si está lejos de donde vive y sólo puede ir una vez al mes o similar. Puede que con ello obtenga algunas ideas y le ahorrarán años de prueba y error.

Deberá realizar el viaje hasta una tienda profesional de vez en cuando. Es simplemente el viaje y el tiempo perdido lo que me hace la visita pesada. Es bueno que se haga una lista de cosas que tiene que comprar y las preguntas que quiere hacer antes de ir. Es también un buen momento para hacer que un arquero experimentado revise su forma de tiro básica o para conseguir algunos consejos

y cosas tales como : Cómo hacer el forrado para un "peep" o cómo usar la banca de un arco de poleas. No es un sustituto para una buena tienda de arco profesional con un campo de tiro en sala, pero puede superar este handicap con una planificación cuidada y la toma de muchas notas.

Como cualquier cosa en la vida, nada que merezca la pena es fácil, así que prepárese para algunas dificultades. Si se toma el suficiente tiempo en aprender de cómo preocuparse de su equipo y cómo entrenarse a sí mismo, los problemas en los que caen la mayoría de los arqueros no afectarán su rendimiento. La cuestión es si es autosuficiente, tendrá confianza en su habilidad como arquero y podrá llevarlo tanto a la línea de tiro como al taller (¡parece que lo de entrenar sólo tiene su lado positivo!).

He tratado compartir mi pasión por el arco con tantos arqueros como me ha sido posible dentro de mi pequeña comunidad, y siempre estoy deseoso de ayudar a todo el que se inicia en este gran deporte. Siempre estoy buscando cualquier idea que pueda llevar interés al mundo del arco y a mantener los arqueros que ya tenemos. Si tiene cualquier idea escríbame un E mail a shootahoyt@aol.com. Su situación particular puede ser diferente a la mía pero, si se mantienen motivado y utiliza la información disponible después de todo, esta es la era de la información, puede llegar a tener éxito. Simplemente piense, si todos los tiradores solitarios que hay por ahí contagiasen su afición no estaríamos tan solos. Sea optimista y disfrute mientras practica su deporte favorito o caza con arco y lleve a sus hijos o los hijos de algún amigo con usted. ¡Buen tiro!

“Es mucho más fácil y divertido trabajar la técnica de tiro cuando se tienen amigos que le mantienen motivado y concentrado.”

Bow Press disponible en la mayor parte de catálogos por aproximadamente 125 dólares. Parece mucho dinero, pero es una herramienta mucho más sencilla y segura de usar que los portátiles. Un banca para arco de poleas se usa para cambiar las cuerdas y cables, colocar los "peeps", rotar la cuerda para que el "peep" se coloque en la alineación correcta, para regular la sincronía de los sistemas de cables, para cualquier otra cosa que necesite aflojar la cuerda del sistema

