

EL BELLO DEPORTE DEL TIRO CON ARCO

Cuando vuelvas la cara hacia el blanco no lo mires simplemente, concéntrate en él, no solamente con los ojos, hazlo con todo tu cuerpo al mismo tiempo.

*La consumación del disparo está en la liberación de la flecha. La disposición, la preparación, el levantamiento del arco, su tensado y sostenimiento, todo esto no son sino actividades preparatorias; todo depende de una liberación de la flecha **ININTENCIONADA e INVOLUNTARIA**, efectuada por la reconducción dentro de uno mismo, de la postura del disparo.*

Cuando la postura es correcta, cuando la respiración es correcta, cuando el cuerpo, mente y espíritu se unen, la flecha se libera por sí misma. El disparo deja detrás una prolongada resonancia, moviéndose la flecha tan serenamente como un soplo, pareciendo que está viva.

Josep Barceló www.arcobosque.com

ANTES DE EMPEZAR

La importancia de ser diestro o zurdo

Algo que es absolutamente imprescindible en el mundo de la arquería es la necesidad de saber, antes de nada, si la persona que se inicia en ella es diestra o zurda. La mayor utilización de la mano derecha que la izquierda o viceversa, no es válida a la hora de utilizar un arco. En la arquería lo esencial es saber si se es diestro o zurdo de "ojo".

De los dos ojos con los que contamos, uno de ellos, el que se conoce con el nombre de "ojo director", será, ya sea el izquierdo o el derecho, el que nos obligará a tirar con un arco diestro o zurdo.

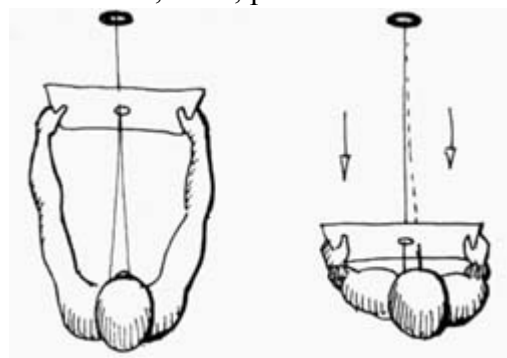
Es una de las consideraciones que no tiene ningún tipo de discrepancia en la arquería. Puede darse la contradicción de que una persona sea diestra de mano y zurda de ojo, en este caso el arquero deberá utilizar un arco zurdo, aunque seguramente pueda hacer menos fuerza con el brazo izquierdo que con el derecho.

La diferencia entre un arco zurdo y uno diestro estriba en la posición de su ventana: en el arco diestro la entrada de la ventana en el arco es de izquierda a derecha, y al contrario en caso de ser un arco zurdo.

Una vez conocida la importancia de ser diestro o zurdo de ojo, pasemos a ver que prueba podemos hacer para saber cual es el ojo director (o dominante) de una persona:

Tomaremos una hoja de papel, un folio será más que suficiente, en él, practicaremos un orificio en su centro de dos centímetros de diámetro. La persona a quien tengamos que hacer la prueba, tomará con ambas manos el papel, colocando cada una en un extremo del mismo. Buscaremos un punto de referencia, un objeto que se encuentre a cierta distancia de quien realizará la prueba. Con los brazos extendidos en dirección al objeto, mirará a través del orificio del papel con los dos ojos abiertos hasta localizar el objeto.

Tras ello, y sin cerrar ningún ojo, se acercará el papel hacia la cara, sin dejar de ver el objeto. Observaremos como conduce el agujero





del papel hacia un ojo determinado, ese será el llamado "ojo director o dominante". Si repitiéramos la prueba en más de una ocasión veríamos que siempre saldrá el mismo resultado. Incluso si se quisiera forzar la situación, intentando llevar el orificio del papel al ojo contrario, la persona que realiza la prueba dejaría por un momento de ver el objeto.

Es absolutamente necesario saber cual es el ojo director o dominante para determinar que arco debe utilizarse.

Un mundo en pulgadas, grains y libras

Dentro de nuestro particular mundo, hablaremos en tres tipos de medidas:

- La potencia del arco, esto es, la fuerza que el arco opone a ser abierto, la mediremos en libras. *(Una libra equivale a 453,6 gramos)*
- Las longitudes: apertura del arquero, el largo del arco, etc. las mediremos en pulgadas. *(Una pulgada equivale a 2,5401 centímetros)*
- En balística al igual que en arquería, el peso de las diferentes unidades es en grains, antigua unidad de medida, que actualmente tan solo se emplea en estas dos disciplinas. *(Un grain es equivalente a un grano de trigo) (Un grano equivale a 0,064798 gramos)*

Lo que no debe hacerse



Normas generales aplicables al uso de cualquier arco.



- **NO SOLTAR EN VACIO (SIN FLECHA) CON NINGUN ARCO.**
Esta precaución debe de ampliarse en el sentido de no tirar una flecha mucho más ligera que la que corresponda, sobre todo con arcos de caza generalmente muy potentes.
- **NO UTILIZAR UNA FLECHA MAS CORTA DE LO NECESARIO**
Se puede caer del reposaflechas y clavarse en la mano. Siempre es preferible que sobre un poco, sobre todo cuando el arquero se inicia.
- **NO TIRES NUNCA UNA FLECHA HACIA ARRIBA**
Cuando aterrice llevará la misma fuerza que al salir del arco y puede ser muy peligrosa.
- **SEGURIDAD EN EL TIRO**
Cuando tires, sitúate de manera que veas donde puede ir a parar la flecha si fallas el blanco. Asegúrate de que ese espacio está totalmente libre. Si el terreno es duro calcula que un rebote puede prolongar el alcance varias decenas de metros.



El recurvado de iniciación

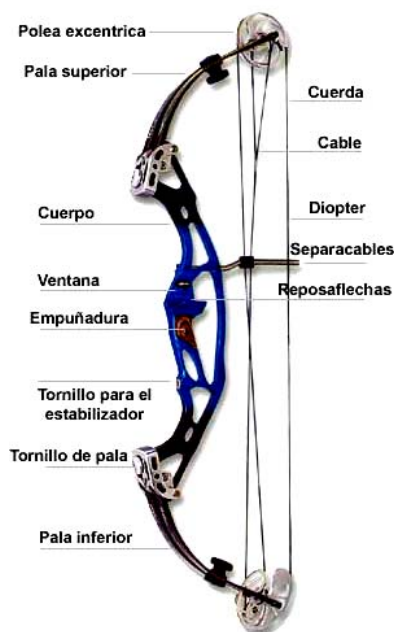
El arco que utilizaremos para iniciarnos en el deporte del tiro con arco, es de sencilla concepción, aunque esta sencillez no debe confundirse con simplicidad a la hora de su utilización.

ARCO RECURVADO



- A - Palas o flexores.
- B - Cuerpo o puente.
- C - Ventana.
- D - Plataforma.
- E - Grip o empuñadura.
- F - Orificio para botón de presión.
- G - Reposaflechas.
- H - Punto de perno.
- I - Distancia arco cuerda (fistmele).
- J - Cuerda.
- K - Serving.
- L - Nocking Point o Nock Stop.
- M - Punto de enfleche.
- N - Tips

ARCO DE POLEAS



MONTEMOS NUESTRO ARCO DE INICIACION:

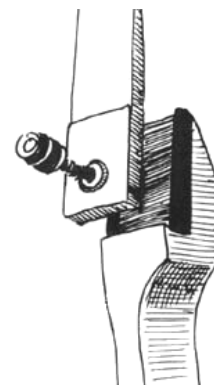
Una vez que hemos tomado contacto con las diferentes partes de un arco, procederemos a su montaje.

La mayoría de arcos de iniciación son desmontables (takedown), apreciaremos que el arco viene dividido en tres partes: las dos palas y el cuerpo. Situaremos las palas en el cuerpo de la siguiente forma:

La pala inferior la reconoceremos por encontrarse impresos en la parte interior de la misma, una serie de cifras que indican la potencia del arco a una apertura determinada (que suele ser 28 pulgadas, a mayor apertura mayor potencia); y la longitud del arco, es decir la distancia entre los tips. Se colocará en la "cuna" o base destinada en la parte inferior del cuerpo, de forma que quede la punta recurvada de la pala hacia delante, e introduciremos el tornillo apretándolo con la mano.

Realizaremos la misma operación con la pala superior. Una vez puestas las palas, apretaremos algo más fuerte los tornillos para una mejor sujeción.

Parte importante del arco, es la cuerda, Esta se confecciona a base de hilos y estos de diferentes materiales tales como: Dacrón, Fast flight, que son los más usuales y Dynema, aunque también en la historia reciente del arco se ha utilizado Vectra y otros materiales, buscando siempre por el arquero la que cuente con una elasticidad más cercana a "0". Las cuerdas cuentan con un refuerzo de hilo más fuerte en los extremos, en las llamadas "gazas" y en el centro de la cuerda recibiendo el nombre de "Serving".



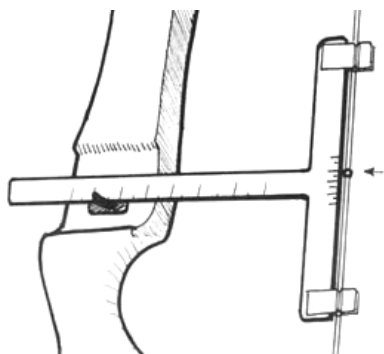
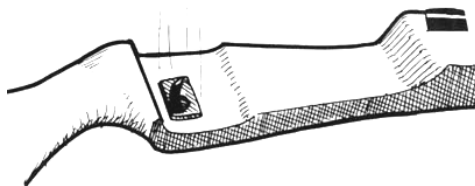
Una vez colocadas ambas palas en el cuerpo, procederemos a la instalación de la cuerda del arco. Esta cuenta en cada uno de sus extremos con una gaza de diferente tamaño, que están destinadas a su enganche en los tips de las palas. Introduciremos la más ancha en la pala superior haciéndola deslizar por ella, y engancharemos la gaza corta en la pala inferior alojándola convenientemente en el tip.

después, y con la ayuda de un montador, introduciremos la parte más corta en la pala superior, y la más larga en la inferior, tal y como se aprecia en el dibujo siguiente:



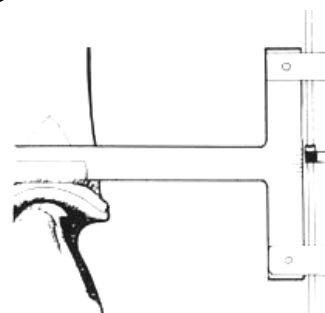
Pisaremos la cuerda del montador con ambos pies, separando uno de otro, tirando al mismo tiempo con una mano del cuerpo del arco hacia arriba. Con la otra mano haremos llegar la gaza que quedó en la pala superior hasta su anclaje en el tip de la misma. Una vez que nos hemos asegurado que las dos gazas se encuentran perfectamente alojadas en los tips, retiraremos el montador y nuestro arco quedará montado.

Tras estas operaciones procederemos a colocar el reposaflechas, que normalmente será de plástico con un adhesivo de doble cara. Para ello, una vez retirado el papel protector del adhesivo, haremos coincidir el orificio con el que el reposaflechas cuenta en una de sus caras, con el orificio del arco situado en la ventana del mismo, y destinado para el botón de presión, tal y como apreciamos en el siguiente dibujo:



Para poder seguir preparando nuestro arco, situaremos en su cuerda, y sobre el serving, los enganches de una regla fistmele. Se trata como veremos a continuación, de una regla generalmente de aluminio con forma de "T" y que tiene en su lado más largo una serie de divisiones en pulgadas y que cuenta con subdivisiones en cuartos de pulgada. En el lado corto tiene otras pequeñas indicaciones, esta vez en centímetros.

Una vez colocada la regla fistmele en la cuerda por los enganches del lado corto, situaremos el lado largo en el reposaflechas. Esto hará que la regla nos describa un ángulo recto entre el orificio del botón de presión y la cuerda. Entre las indicaciones de 6 y 8 milímetros del lado corto, que recordemos está engarzado a la cuerda en su serving, se encontrará el "punto de encoque", esto es, el punto donde debemos colocar el culatín de la flecha para que esta quede en la posición correcta para poder efectuar el disparo. Este punto de encoque lo marcaremos con una arandela de metal que cuenta en su interior con un recubrimiento de goma llamado nock point, o nock stop (toma su nombre del ingles nock, que es como se conoce al culatín de la flecha). Con la ayuda de unos alicates especiales presionaremos sobre el nock point hasta que quede firmemente sujeto a la cuerda.



Con estas operaciones tendremos el arco centrado para poder realizar las primeras sueltas de flechas.



La apertura y la suelta, principales problemas

Es muy importante que a la hora de abrir el arco y estirar la cuerda hasta su anclaje, sea cual sea el tipo de arco que utilicemos, debemos hacerlo de forma uniforme y decisiva. No debemos confundir nunca abrir con decisión el arco, con abrirlo precipitadamente.

Dos son las formas más utilizadas para abrir el arco:

Una, más convencional, estirando el brazo que sujeta el arco, y estirando con el otro hasta el lugar de anclaje.

Y otra, más utilizada por los tiradores con arcos clásicos que cuentan con un libraje digno de mención, y que consiste en realizar los dos movimientos al unísono, esto es, al mismo tiempo que levantamos el brazo que sujeta el arco hacia su posición final, estiramos la cuerda en dirección a su anclaje. Este último, cuenta con la ventaja de que el tirador de instintivo puro, adopta su posición de anclaje y suelta rápidamente sin necesidad de aguantar la potencia del arco durante mucho tiempo en tensión. Al mismo tiempo no distrae la atención del tirador hacia la diana en la que pretende impactar.

En ocasiones muchos arqueros trasladan la culpa de un mal vuelo de la flecha al arco, o a la flecha elegida. Cuando en realidad la suelta, casi siempre defectuosa, ha incidido en ello.

Debemos procurar que los dedos no presionen el culatín de la flecha, lo que haría que ésta se saliera del reposaflechas. Del mismo modo si la separación entre los dedos es poca, la "V" que forma la cuerda al abrir el arco obligará a éstos a pinzar el culatín con lo que conseguiríamos el mismo resultado anterior.

Otro problema que se nos puede presentar es que al abrir el arco obliguemos a la cuerda a rotar sobre su eje. Esto forzaría al astil de la flecha a desplazarse saliéndose de nuevo del reposaflechas.

A la hora de formar una especie de ganchos con los tres dedos que sujetan la cuerda, debemos tener presente no cerrarlos en demasía, ya que nos los dejaría excesivamente agarrotados, impidiendo que realicemos una suelta limpia, y ocasionando el problema de rotación de la cuerda sobre su eje comentado anteriormente.

La cuerda debe ser sujeta por la parte de la yema de los dedos hasta la primera falange. Una vez llevada la mano a su posición de anclaje, y seguros de que el momento de la suelta ha llegado, nos limitaremos a realizar cualquiera de estos dos movimientos:

Podemos limitarnos a abrir los dedos de la mano con suavidad, dejando deslizar la cuerda por sus yemas sin producir otro movimiento que no sea el de estirarlos.

Podemos, también, tirar del codo hacia atrás deslizando la mano por la cara mientras estiramos los dedos. Esta última es la más recomendada por los arqueros experimentados por ser más efectiva que la anterior, pero al mismo tiempo reconocen que es mucho más difícil de realizar.

Es importante tener presente que las precauciones al abrir el arco, o al soltar la flecha, no deben retraernos a la hora de tirar flechas, ni que la obsesión por un buen anclaje o una buena suelta nos distraigan de la consecución de un buen tiro.

La realización de un buen tiro instintivo, se consigue aplicando correctamente la regla de las "TRES TES": Tirar, Tirar, y Tirar.

El uso de guantes o dactileras, se hace necesario sobre todo en arcos de cierta potencia. Estos nos ayudarán a que la cuerda resbale con cierta suavidad por nuestros dedos, contribuyendo a ayudarnos en la suelta.

S'Arqueria tiene en su web principal multitud de enlaces y artículos relacionados con el tiro con arco, recomendamos su visita.



JUEGOS DIVERTIDOS PARA HACER CON LOS ARCOS Y LAS FLECHAS

El juego de la guerra!

¡El juego de la guerra! consiste en llenar de aire pequeños globos (de esos que son para llenar de agua) y hacer dos equipos (6 tiradores en cada equipo por ejemplo) el A y el B.

A cada tirador se le asigna tres globos en los que se escriben sus iniciales.

Ponemos los 18 globos de cada equipo en un parapeto (un parapeto por equipo), cada arquero tira tres flechas, evidentemente el equipo A dispara sobre los globos del equipo B y viceversa.

Después de la primera descarga de flechas, se ven en el campo de batalla los heridos, a quien le han explotado un globo, ya no podrá tirar tres flechas, si no sólo dos, poco a poco, descarga tras descarga comienzan a quedar eliminados, o sea muertos, algunos de los tiradores y gana el equipo que consigue explotar antes los globos del equipo contrario.

Rebajar 301 puntos

Juegan como máximo 4 arqueros.

La diana debe ser de fabricación casera. Diez redondas concéntricas cada una más pequeña que la otra (el tamaño depende de la dificultad que le queramos dar) y numeradas de la más grande a la más pequeña del 1 al 10.

Cada arquero tira 3 flechas y se suman los puntos. Estos puntos serán restados del valor inicial 301.

Cuando un arquero tenga menos de 20 puntos solo tirará una flecha.

Gana el primero que llega a 0.

A 0 se debe llegar justo, o sea que si nos quedan 6 puntos y puntuamos con un 7 no vale.

Eliminar arqueros

Comienzan tirando todos 3 flechas al mismo blanco.

El arquero que tiró la flecha más alejada del centro se queda con dos flechas. Y así sucesivamente.

El que se queda sin flechas queda eliminado. Así hasta que queda uno que será el ganador.

Los corazones

Se hacen dos equipos (de tal manera que estén repartidos en los dos equipos los mejores y los peores arqueros) Se ponen dos parapetos con un corazón en cada uno, y tira cada equipo a su parapeto.

Por cada flecha que impacte un equipo en su corazón, elimina a un arquero de otro equipo que ellos decidan.

Encestar la Flecha

Ponemos una plancha de 2x1,5 metros de corcho blanco con agujeros en forma de triángulos, cuadrados, redondas...

El juego consistirá en hacer pasar las flechas por los agujeros del corcho sin tocarlo.



Recorrido con hinchables

En una zona mas o menos abierta donde una flecha perdida no pueda alcanzar a nadie y pueda ser recuperada por los niños podemos poner elementos para que los niños prueben su puntería. Se usarán flechas con puntas de goma para no dañar los hinchables.

Balones de distintos tamaños, flotadores de piscinas para que pasen las flechas por medio e incluso con realistas que son los hinchables actuales se puede montar un recorrido 3d para ellos.

Antiguas pruebas deportivas

Las antiguas pruebas deportivas tuvieron su origen en aquellas usadas para el entrenamiento de guerra, pero aún hoy se pueden practicar como diversión de los arqueros.

Clout: Tiro a una banderilla clavada en el suelo a 180 yardas.

Wand: El blanco era una vara de madera de 5cm de ancho por 1,80m de alto, ubicada a 100yardas.

Flight: Prueba para ver quién llegaba más lejos.

Speed: Ganaba quien mantuviera la mayor cantidad de flechas volando simultáneamente después de arrojada la primera.

Roving: Se escogía un elemento del paisaje que estuviese distante y se trataba de impactarlo usando la menor cantidad de flechas posible.