

# Arco Desnudo

## Técnica de Campo

### La Base

Cuando el arquero llegue a su primer recorrido de Campo ya debe tener una buena técnica de tiro, y es imprescindible que esto sea así. Sólo con seguridad en el gesto de tiro y con suficiente autoconfianza se podrá enfrentar a las nuevas situaciones que encontrará en un recorrido de Campo.

Esta diversidad de situaciones le exigirán que se enfrente a cada diana alineando los hombros con el centro de la misma, formando una T lo más perfecta posible con hombros y columna vertebral, con la cabeza erguida encima de esta T y formando un triángulo isósceles con los hombros.



Esta costumbre ya la habrá adquirido con los entrenamientos en terreno llano, y que ahora deberá trasladar a posiciones menos cómodas, ayudándose del terreno tanto como le sea posible.



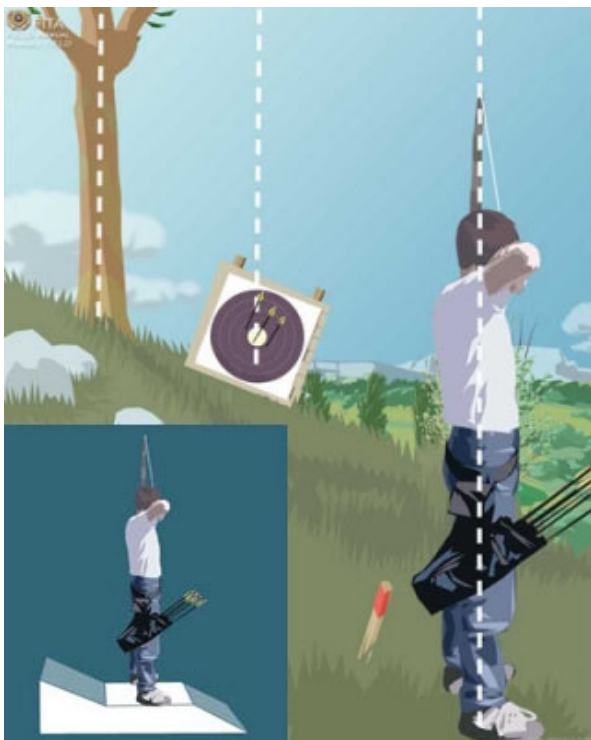
Buscando siempre la mayor sensación de verticalidad posible, incluso cerrando lo ojos mientras se busca un buen asentamiento.



La T que forma la línea vertebral con la línea de hombros ha de ser lo mas vertical posible en todas las situaciones. Se sentirán los hombros sobre las caderas, y estas sobre los pies. Se evitarán las situaciones en que el cuerpo se vence o avalanza adelante o atrás. Y se mantendrá indeformable el triangulo isósceles ojo-hombros.

La proyección del centro de gravedad deberá estar entre ambos pies, notando como el peso del cuerpo descansa en la zona del empeine de los pies, y no en los talones o sobre los dedos.

En situaciones de pendiente del terreno, como en la figura, el peso puede notarse mucho mas sobre una pierna que sobre la otra sin que esto altere la calidad del gesto.



En la guía "[FITA Field Archery Guidelines](#)", de donde se han sacado estas ilustraciones encontrarán más detalles que es innecesario repetir aquí.

## Preparación

Una vez llegue a la piqueta de tiro el arquero deberá observar las pendientes que rodean el paso de tiro, tanto donde deberá situarse, como la del parapeto sobre el que deberá tirar, así como la línea de visión a centro y la inclinación que presenten los árboles alrededor y detrás de la diana.

A continuación deberá buscar una posición estable para los pies, detrás de la piqueta de tiro, separándose no más de un metro de ésta. Si es necesario podrá "cavar" un poco ayudándose de los zapatos. Se trata de buscar una posición estable y lo más confortable posible, que le garantice una buena alineación de los hombros con la diana, una buena T dirigida con los hombros bajos y relajados, con la cabeza erguida, y una buena sensación de verticalidad. Evitando inclinarse hacia la pendiente, como

suele ocurrir habitualmente en pendientes transversales.

Una vez estabilizado deberá afrontar la diana con el arco levantado, inclinando el torso con el arco completamente vertical, ayudándose de la cadera en este movimiento, hasta conseguir una T perfecta, con la cabeza erguida. Tomará una primera referencia, ya en pretensión, e iniciará el movimiento de tensado.



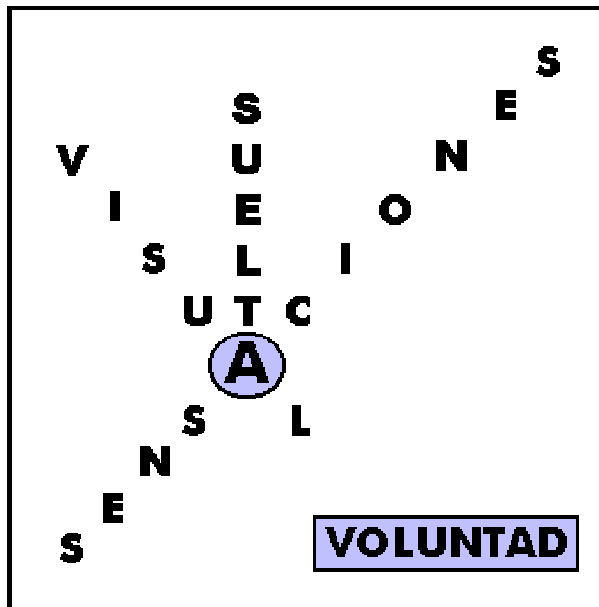
Este movimiento no deberá ser brusco en ningún caso, al contrario, más bien lento, principalmente en el tramo final de tensión, para conseguir que cuando llegue al punto de anclaje se tenga la punta de la flecha en el amarillo, con la cuerda sobre la referencia habitual en el arco, debiendo corregir muy poco hasta apuntar correctamente. Este movimiento lento permite además una transición de tracción entre musculatura agonista y antagonista mas suave y regular.

Es necesario que se produzca esta **COORDINACIÓN** por dos motivos fundamentales. El primero es la **ECONOMIA**. Si cuando llegue al anclaje tiene la punta de la flecha muy lejos del amarillo necesitará gastar una enorme energía para mantener el gesto de tiro a plena tracción mientras se dirige al centro de la diana. El segundo es la **EFICACIA**. Cuando se tensa el arco, debe hacerse con un objetivo claro, tener la punta de la flecha en el centro cuando se complete el gesto. Hay que aprovechar las energías y el tiempo, así como el equilibrio generado automáticamente en el movimiento de tracción, para cumplir ese objetivo.

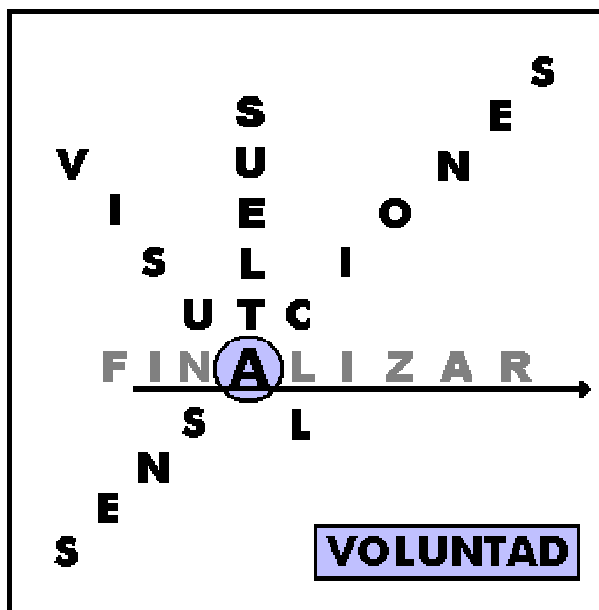
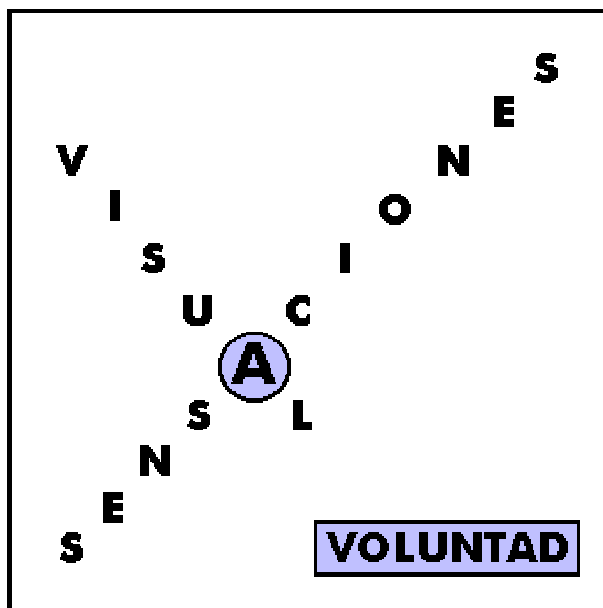
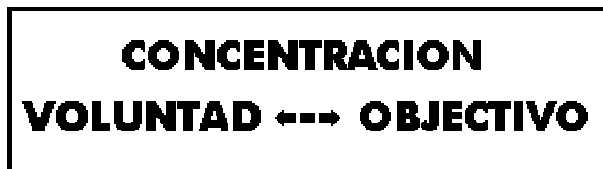
**La dinámica del gesto técnico**

El arquero deberá **COORDINAR** en todo momento la acción motriz del gesto técnico del tiro con sus sensaciones, con lo que ve y lo que pretende. Esto le exigirá concentración y entrenamiento. El cuerpo humano está diseñado para conseguirlo. Sólo faltará que la mente le acompañe.

La mente interviene de una forma decisiva para conseguir que la **COORDINACIÓN** entre acciones y sensaciones, al llegar a unas correctas referencias faciales (contactos de anclaje), desemboque en un perfecto **SINCRONISMO** entre el momento en que “sentimos-vedemos” que estamos “dentro” y el momento en que se produce la suelta.

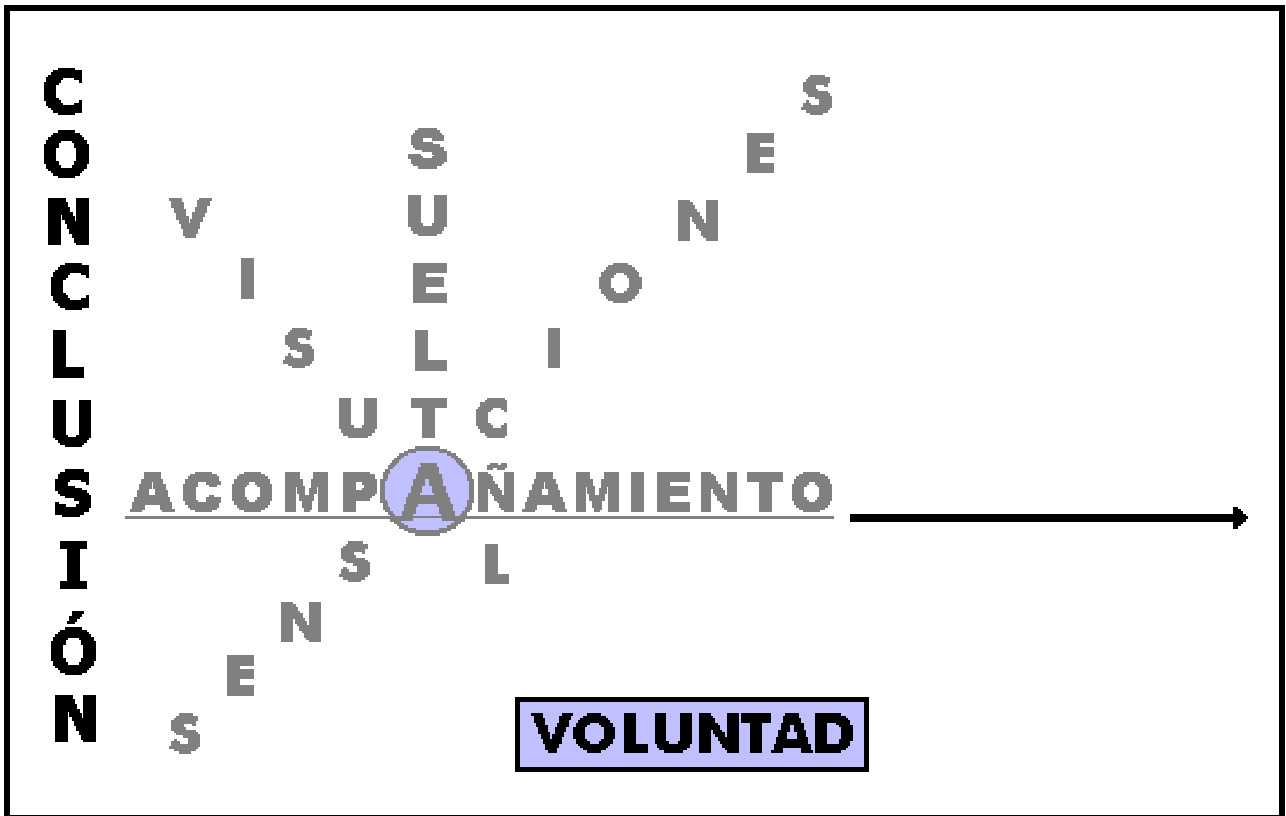


Ésta se realizará de forma inconsciente y automática dentro de la **CONTINUIDAD** de todo el gesto técnico del tiro. Continuidad que se extenderá hasta el impacto de la flecha.



Para resolver los problemas que nos causa la ANTICIPACIÓN consciente del final del gesto, que resulta inevitable, y para asegurar una buena FINALIZACIÓN es útil descomponer esta fase otras dos : **ACOMPANIAMIENTO** y **CONCLUSIÓN**. Si la conclusión del gesto técnico que anticipamos no es la suelta, sino algo que tiene lugar cuando la flecha ya ha salido propulsada del arco, haremos posible una suelta más inconsciente, y que los pequeños fallos de conclusión que se produzcan no afecten la trayectoria de la flecha.

Una posible CONCLUSIÓN es el contacto del dedo índice con el lóbulo de la oreja, como consecuencia del movimiento de ACOMPANIAMIENTO que se produce en la suelta, por el que los dedos de la mano de cuerda resbalan por la mejilla hasta llegar a la oreja. Así se garantiza la continuidad de acciones a través del instante crítico de la suelta de una forma inconsciente y no perturbada.

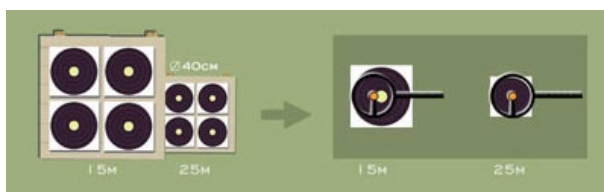


## Pendientes y distancias

Una parte importante en la competición de Tiro de Campo y donde los arqueros de Arco Desnudo acostumbran a hacer, con mucho, más puntos es en las distancias desconocidas. Se consigue una mayor puntuación porque las distancias son más cortas y porque los arqueros entrenan métodos para su estimación que les permiten precisar casi al metro.

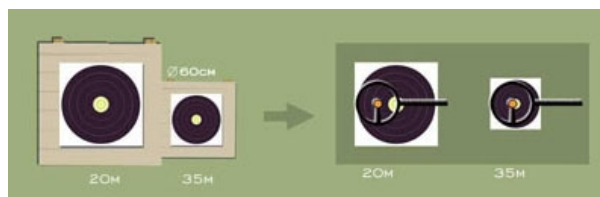
Al margen de los sistemas más o menos intuitivos para calcular la distancia sobre el terreno, hay quién aprovecha alguna parte del equipo para confrontarla con la diana y así calcular aproximadamente los metros que separan la piqueta de tiro de la diana. Normalmente se utiliza la punta de la flecha o la parte del *button* que sobresale por la parte contraria de la ventana del arco. A continuación se ilustra el método mostrando un visor, que obviamente no se utiliza en Arco Desnudo, pero que podemos sustituir por algún otro elemento más típico de esta modalidad.

En la siguiente ilustración tenemos la percepción visual de una figura de 40 cm. a 15 y a 25 metros, a la izquierda. Y a la derecha, como elemento del equipo se ve confrontándolo con la diana.



Será necesario encontrar el sistema adecuado, en función del equipo y de la capacidad técnica. Y por supuesto entrenarlo a fondo. Este sistema exige conocer el diámetro de la diana a la que nos enfrentamos para poder determinar la distancia que nos separa de esta.

Identificar las dianas de 20 y 40 cm. es fácil por su disposición reglamentaria sobre el parapeto. En cambio entre las de 60 y 80 cm. puede resultar más difícil, pero será estrictamente necesario conocerlas para no errar la evaluación de la distancia. Así una figura de 80 cm. a 40 metros tiene el mismo aspecto visual que una de 60 cm. a 30 metros.



Si nos equivocamos de medida de diana corremos el riesgo de sobreestimar o subestimar la distancia en unos 10 metros, y este error significa un 0 para la primera flecha. Se deberán estudiar las dianas que hay en el mercado para encontrar rasgos específicos que permitan distinguir entre las dos medidas para cada marca, y usar técnicas de comparación cuando sea posible.



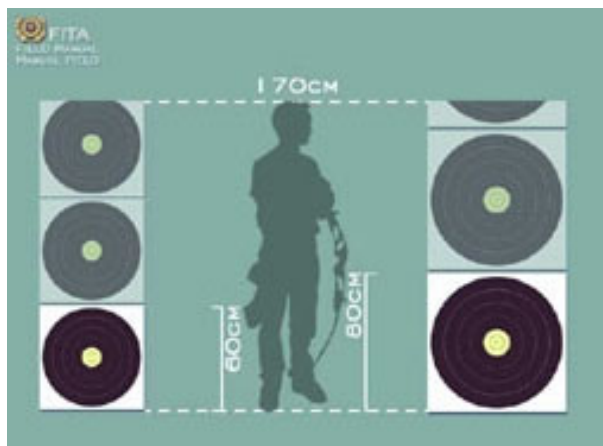
Si tenemos la suerte de tener una patrulla delante, que está puntuando cuando llegamos a la piqueta, se podrá comparar fácilmente la medida de esta con la de los arqueros.



El descuento de distancia en función de la pendiente depende del equipo y de la técnica del arquero. En términos generales podemos decir que sobre una pendiente suave hacia arriba a distancias medias y largas, las flechas tenderán a ir bajas, debiéndose entonces añadir distancia al apuntar.



mientras que en una pendiente hacia abajo, o en fuerte pendiente hacia arriba y distancia no muy larga, habrá que descontar distancia al apuntar.



Si todos los parapetos son de la misma talla también resultará fácil distinguir las dos medidas de diana.

Otra particularidad del Tiro de Campo son las pendientes. Estas deberán afrontarse en función no sólo de la distancia que nos separa de la diana, sino también del ángulo de la visual.



## Consideraciones específicas

**Abortar el gesto:** En Tiro de Campo no resulta infrecuente la situación en la que el arquero ha de abortar el gesto de tiro, renunciando a tirar la flecha en el momento en que percibe que ha perdido la COORDINACIÓN, que falta DETERMINACIÓN, o que el SINCRONISMO ya no es posible al haberse interrumpido la CONTINUIDAD.

Continuidad no quiere decir (en el espacio) continuar tensando después de sobrepasar el punto de anclaje si la suelta se retrasa un poco, sino (en el tiempo) mantener el tono muscular o aumentarlo ligeramente, pero nunca aflojar la tensión mientras nos mantenemos sobre las referencias faciales o con un imperceptible movimiento de apertura. Desde luego esto es mucho más fácil decirlo que llevarlo a la práctica, incluso que darse cuenta uno mismo que no lo está haciendo bien.

En este sentido si cuando acabamos de tensar estamos lejos del centro de la diana el gesto de tiro habrá acabado antes de tiempo, y será inútil cualquier corrección. Mejor bajar!

Si notamos que la tensión ha aflojado. Mejor bajar!

Si nos pasa por cabeza cualquier cosa que no sea la VOLUNTAD de estar en el centro al llegar al anclaje y estar en condiciones de soltar sincronizadamente. Mejor bajar!

Si percibimos desequilibrios, posiciones articulares extrañas al gesto habitual o se ha ido demasiado rápido o demasiado lento al abrir el arco. Mejor bajar!

**Estabilidad:** En el supuesto de estar sobre un terreno irregular la estabilidad mientras se ejecuta el gesto de tiro no garantiza la que resulte en el momento crítico de la suelta. No solo hay que buscar una posición confortable de los pies sobre el suelo, sino que hay que situar bien el centro de gravedad del sistema

arco-arquero y mantener el suficiente tono muscular en las piernas para que la posición no se vea alterada en el momento de la suelta. Normalmente el tener las piernas demasiado relajadas resulta contraproducente.

**Un buen FINAL:** Hay que esforzarse especialmente en no anticipar la suelta, ni detener la continuidad de las acciones hasta que la flecha haya impactado. El momento más crítico de todos es el que envuelve la suelta, desde un poco antes hasta un poco después. La flecha tarda un tiempo, por poco que sea, en abandonar el arco. Hemos de darle ese tiempo sin alterar un ápice ni la posición ni la actitud. De ahí la importancia de anticipar, incluso planificar, la CONCLUSIÓN y no la SUELTA.

**Verticalidad y pendientes:** Tirando a través de una pendiente es muy importante mantener la verticalidad de arco y arquero, para evitar que las flechas se desvíen en el sentido de la pendiente.

En los tiros sobre una pendiente (no atravesados), la verticalidad del cuerpo no será suficiente para garantizar la del arco. Si el brazo se nos desvía de la posición de T que le corresponde, arriba o abajo, la anatomía de la articulación escápulo-humeral aparejará desviaciones en la verticalidad del arco. Si el brazo está por encima de la posición de T, el arco tenderá a inclinarse hacia la izquierda. Si está por debajo, el arco tenderá a inclinarse hacia la derecha. La desviación de las flechas será en el mismo sentido.

Así en los tiros en fuerte pendiente, además de buscar una buena verticalidad del cuerpo hay que esforzarse especialmente en conseguir una T lo más perfecta posible. Nos ayudará a conformar la T una inclinación media confortable, para después acabar el enfrentamiento a la diana con un movimiento de cadera mientras se mantiene “congelada” la posición de brazos, torso y cabeza.



**Control de tensión:** En Arco Desnudo no se puede instalar ni *cliker* ni otro sistema de control de tensión y/o apertura. Sin embargo el poder controlarlo tiene una enorme importancia, sobre todo en Tiro de Campo donde al tirar en pendiente es más fácil que se pierda la T y en consecuencia abramos menos. Lo más común, puesto que además se utiliza como elemento de puntería, es la punta de la flecha. Se trata de usar como referencia la posición relativa de esta con respecto a la ventana del arco, que notaremos con la visión periférica mientras continuamos apuntando. Referencia que será más clara y útil cuanto más inclinada aparezca la flecha respecto a la línea de la vista, es decir, a distancias más largas, que es también donde es más importante asegurarse.

Para poder utilizar este sistema es necesario que la longitud de la flecha sea compatible con las referencias que podamos tomar. Si es demasiado larga no nos servirá.

Josep Gregori / Enric Sanllehí

Primera versión: 18.07.03

Última revisión: 18.02.04

## Referencias

Seminario de tecnificación Arco Desnudo, para la FCTA.

Jean Simon

1, 2 y 3 de Mayo de 2003

La Roque d'Anthéron.

*Le tir a l'arc. Comprendre, practiquer, enseigner.*

Francis Simon, FFTA

INSEP, París, 1998

*FITA Field Archery Guidelines*

Per E. Bolstad y otros.

FITA, Junio 2003

---