

## Arco Compuesto

### Control de la ansiedad por la técnica - Mas allá del tiro por sorpresa

#### Ansiedad y anticipación

Es sabido que la ansiedad es el peor enemigo del arquero. Demonio implacable que lleva a sufrir las consecuencias del pánico al amarillo a la mayoría que dispara por decisión, pero que no deja de importunar a los que practican el disparo dinámico.

Compañera de la ansiedad, la anticipación de lo que ha de ocurrir, corrompe el tiro hasta hacerlo imposible. El cliquer en recurvo o el disparo dinámico en compuesto resuelven en un alto porcentaje los problemas que comporta la anticipación, pero no son mas que un paliativo para los de la ansiedad.

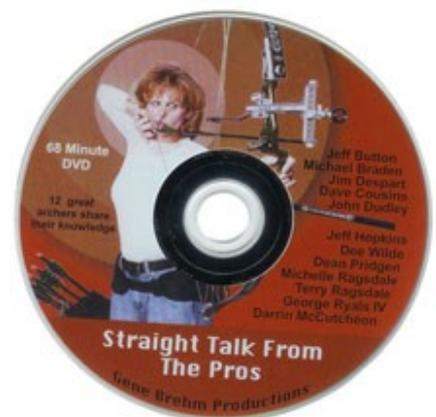
La ansiedad es la que nos empuja a ir, o a querer ir, demasiado deprisa en la ejecución de nuestra secuencia, cayendo en unos excesos de continuidad que resultan contraproducentes. La ansiedad es la que nos traiciona en los momentos mas decisivos a los que nos enfrentamos.

Para luchar contra ella disponemos de herramientas psicológicas: la relajación, el control de la respiración, técnicas de yoga, etc. Pero también disponemos de recursos considerables en la técnica de ejecución que no deben minusvalorarse.

En cualquier disciplina y división de tiro con arco, la continuidad y la coordinación de todo el gesto técnico se entienden como un factor de calidad. Pero si bien esta continuidad debe entenderse como contraria a parar el gesto, debe ser compatible con las pausas requeridas, y con una mínima duración de estas, acorde con la finalidad que se persigue. La ansiedad ataca fundamentalmente estas pausas, abreviándolas o llegando a eliminarlas completamente. Si somos capaces de dirigir parte de los ejercicios de nuestras sesiones de entrenamiento a trabajar y modular las pausas, y a afinar la sensibilidad requerida en cada una de ellas, resultaremos menos vulnerables a los ataques de la ansiedad.

#### Las pausas

Para ilustrar estas pausas, nada mejor que visionar el DVD de Carter Entr. titulado "*Stright Talk from the Pros*" donde se ve desde diversos ángulos la ejecución del tiro realizada por destacados arqueros profesionales de Estados Unidos. El objetivo de este video es el de mostrar el correcto uso de los disparadores, sean estos de rotación o de gatillo, las causas del pánico al amarillo y como prevenirlo o curarlo. Los comentarios en él están en definitiva orientados a resolver los problemas de la anticipación, lo que no obsta para que las imágenes mostradas vayan mas allá de este objetivo, importante y complejo de por sí.



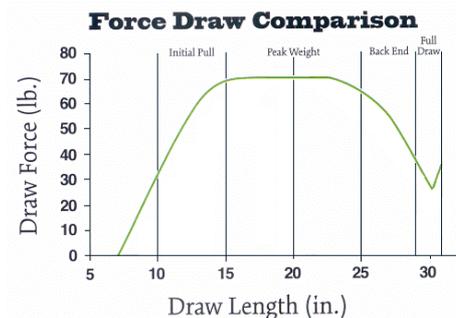
Las pausas mencionadas deben entenderse dentro de una continuidad en la tensión del arco. Representan transiciones musculares o controles que en ningún caso llevarán a parar el gesto. Las llamamos pausas porque un observador externo tendrá la sensación de que el arquero se detiene unos instantes en esos momentos, y porque son fases que requieren de un tiempo mínimo para que se lleve a cabo una acción determinada que puede resultar invisible al observador.

### Inicio de tracción

La **primera pausa** se producirá al levantar el arco. Lo que nos permitirá situar el visor en el centro o sobre una referencia inicial, que será siempre la misma, controlar nuestra postura, y la posición de hombros, manos y brazos. Desde luego al producirse la tracción el visor no se mantendrá en el punto donde lo pusimos, pero es importante que la tracción siempre se inicie y termine en los mismos puntos, no sólo para garantizar un uso regular de la musculatura, sino también para favorecer la coordinación visual motora que deberá producirse justo antes de la tercera pausa.

### Final de tracción

La tracción de un arco de poleas presenta unas peculiaridades propias de, por ejemplo, abrir un arco recurvo de unas 200 libras de potencia durante unas pulgadas, para después sostener 60 libras durante otras pulgadas, y para finalmente caer a 20 libras (lo que supondría destensar un recurvo un buen tramo). La ventaja de tener que sostener unas pocas libras a plena tracción se ve un poco comprometida por este comportamiento no lineal que resulta de difícil control automático por parte de nuestro cerebro.



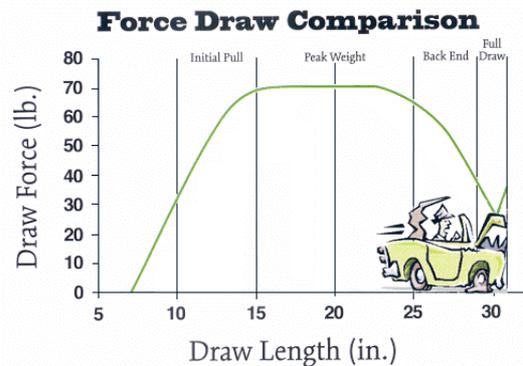
Stéphane Dardenne

La tracción debe realizarse de tal modo que se pase el valle de fuerza con suavidad. Se verá en el video mencionado como estos arqueros profesionales realizan una tracción pausada, sin brusquedades, y buscando el equilibrio en cada preciso instante, para no comprometer el instante posterior. Se observa igualmente como se produce una **pausa** al final de la tracción, y antes de llevar la mano

de cuerda a las referencias faciales, con el objetivo de permitir que la musculatura dorsal y de los brazos se acomode a ese punto preciso de fuerza y tracción, y para permitir que mano, muñeca y antebrazo se liberen de eventuales sobretensiones para acomodarse así mismo sobre la línea de fuerza de tracción-repulsión, que une el punto de presión de la mano de arco sobre la empuñadura con la punta del codo de

cuerda, sin deformidad ni desviación alguna. Este es un paso vital para conseguir implicar la musculatura dorsal en lo que resta de ejecución.

Lo contrario, es decir, una tracción brusca y directa al punto de anclaje, nos llevaría a estrellarnos contra el muro del arco, tras el súbito descenso en la fuerza de tracción, sin posibilidad de controlar las alineaciones de los segmentos corporales, ni la precisa fuerza que se esté ejerciendo. Otro eventual problema que vemos, principalmente en mujeres, de tal comportamiento, es la descolocación del hombro de arco.



Igualmente pretender llevar la mano del disparador directamente a las referencias faciales, como puede ser aconsejable con un arco recurvo, sin marcar un final de tracción previo, puede dificultar un buen control de la fuerza que se ejerce, y comprometer las alineaciones de mano, muñeca y antebrazo de cuerda.

### Consolidar anclaje

La siguiente **pausa** la encontramos en el momento de asegurar los contactos de la mano del disparador sobre la mandíbula, y la cuerda sobre la nariz, mientras se busca de centrar el visor dentro del *peep* y de nivelar el arco, con el visor en el centro de la diana. Habrá sin embargo continuidad, para un observador externo, entre la pausa anterior y situar el visor en el centro de la diana mientras controlamos *peep* y nivel. Es la fase de la coordinación visual motora, que se ve muy reducida en el tiempo y en el espacio en comparación a lo que resulta posible en arco recurvo. No puede pararse el gesto con el visor fuera del centro que ambicionamos, para después corregir. Al contrario, el gesto debe confluir sobre nuestra línea de visión al centro de la diana coordinadamente, de manera que *peep* y visor se coloquen naturalmente sobre esta línea.

### Estabilizar postura y controlar tensión

Una vez consolidado el anclaje, que no termina hasta completar la fase de coordinación visual motora mencionada, se inicia una **pausa** que sirve a estabilizar la postura con el propósito de mantenerse apuntando al centro '*at eternum*'. Este estabilizar puede requerir una cierta retención para asegurar que se esté ligeramente a muro tras las pausas anteriores, y para minimizar el movimiento del visor sobre el centro. Caso de producirse esta retención, no debiera ser excesiva pues se conseguiría el efecto contrario al perseguido.

## Esperar para siempre



Con postura y visor estabilizados a centro, se lleva el dedo al gatillo, si el disparador es de gatillo, o se separa del seguro si es de rotación, y se inicia la **pausa mas importante y crítica** de todo el gesto. La que nos exige estar apuntando sin otra ambición que mantener el visor en el centro para siempre. Aquí el tirador aplicará su estrategia de tiro. Una actitud física, mental, y de objetivo, que le permita

llenar todo el tiempo que transcurra hasta la inesperada liberación de la flecha, sin que la ansiedad pueda hacer mella en él. Esta estrategia es inevitablemente muy personal. Debe ser simple, fiable, y consistir en aquello que se controla conscientemente durante este tiempo, mientras el resto se lleva a cabo de una manera subconsciente y automática. Debe ser capaz de ocupar nuestra mente en su totalidad mientras dure esta acción.

Cualquier estrategia tendente a provocar el tiro resultará contraproducente, se practique el tiro por decisión o el dinámico, aquí la ansiedad nos atacará con toda su virulencia. Lo que resultaba fácil y fluido en los entrenamientos se convertirá en rigidez y dificultad en competición, o en el momento mas decisivo. Muy pocos humanos pueden superar este paradigma. De forma que lo mejor es evitarlo tanto como sea posible.

Cualquier cosa que se haga, no debe ser con el objetivo de disparar la flecha.

En palabras de Matt Cleland, uno de los primeros 1400, con una alta capacidad de análisis, y autor de diversas publicaciones: *"Tan pronto como empieza la tensión final, el arquero debiera querer estar tensando para siempre. Apuntar y tensar sin esperar que la flecha se tire jamás. . . El arquero debe tener una paciencia infinita en cada tiro. . . . El arquero tensa el arco, va a anclaje, apunta, y empieza la tensión dorsal. La tensión continúa con movimiento constante y regular, sin acelerar ni frenar, por siempre jamás. En este escenario el arquero espera a plena tracción por el resto de su vida . . . Aunque esto no llegue a ocurrir nunca es lo que el arquero debe esperar para que el tiro resulte un éxito."*

Alberto Blázquez llevó la técnica del "esperar para siempre", desde una óptica diferente, a la selección nacional española cuando la tuvo a su cargo, y la difundió en los seminarios que dio por todo el territorio español. Véase la bibliografía.

Aquí se ofrecen dos soluciones. Una la de Mat Cleland, para quien controle bien la tensión dorsal, y sea capaz de aumentar esta tensión lenta y progresivamente, sin acelerar o disminuir nunca esta progresión, hasta que salte el disparador. Cosa que el arquero no esperará nunca. O la de Alberto Blázquez, consistente en asegurar la tensión a muro una vez estabilizada la postura, para después pasar a relajar manos y brazos mientras se sostiene para siempre.

La estrategia, de emplear una u otra técnica, será muy distinta, pero su finalidad será exactamente la misma.

### Finalización o conclusión del gesto

La **última pausa** coincide con la conclusión del gesto, que siendo muy relevante en un tiro por decisión, lo resulta bastante menos en el tiro dinámico o por sorpresa, donde ocurrirá de una forma natural y sin que sea necesario prolongarla mas allá del tiempo que toma la capacidad de reacción.



Peter Elzinga en el CEAL Bruselas 2004

### Ansiedad en la fase del tiro dinámico

Del mismo modo que el uso de un disparador de rotación no garantiza en absoluto que quien lo usa esté ejecutando un disparo dinámico o por sorpresa, el practicar el disparo dinámico no garantiza el éxito de un disparo si no se vence la ansiedad. El disparo por sorpresa resuelve los problemas debidos a la anticipación, y elimina cualquier síntoma del temido pánico al amarillo, pero no basta.

Cuando se practica el tiro dinámico se puede ir a provocar el tiro sin necesidad de incurrir en las acciones típicas del tiro por decisión. Es decir, darle al gatillo, o provocar intencionadamente la rotación del disparador. El practicante del tiro dinámico va a provocar el tiro cuando inicia una acción tras la cual espera que en un intervalo breve salte el disparador.

El peligro de esta acción, aún sin interferencias de anticipación, está en que por una parte se desvía la atención de mantenerse equilibradamente en el centro, y por otra se favorece el ataque de la ansiedad. Es frecuente ver agarrotamiento o temblores en arqueros en competición que están pendientes de que ese maldito disparador salte. Y lo están simplemente por estar pendientes de ello. Lo que funcionaba de maravilla en los entrenamientos deja de hacerlo cuando la presión nos provoca ansiedad.

El mejor disparo se produce cuando, completadas las fases previas, tiene lugar sin que lo esperemos. Nuestra estrategia de tiro debe ser capaz de ocupar nuestra mente en algo que no sea esperar que salte el disparador. Esta debe estar lo más próxima posible a controlar ese equilibrio a centro, o simplemente a ese centro que ambicionamos. Cuando consigamos olvidar el disparador y la mano que lo sostiene, porque estemos pensando sólo en mantenernos en el centro al que apuntamos, habremos dado un paso importante para vencer la ansiedad.

---

## Bibliografía

- (1) – DVD " *Straight Talk from the Pros* ", Carter Entreprises, 2002
- (2) – Matt Cleland, 2<sup>nd</sup> FITA World Archery Coaching Seminar, Korea, 2005  
Matt Cleland, " *La tècnica del compost* ", FCTA 2005
- (3) – Antonio Blázquez, " *El Tiro Progresivo* ", FCTA, 2004
- (4) – Bernie Pellerite, " *Idiot Proof Archery* ", Robinhood Video Prod. Inc., Gahanna, 2001
- (5) – Steve Ruis, " *Precision Archery* ", Human Kinetics, Champaign, 2004
- (6) – Larry Wise, " *Core Archery* ", Target Comm. Corp. , Mequon, 2004
- (7) – Larry Skinner, " *Archery Shot Execution. A Total Muscle Control Approach* ", Larry Skinner, 2004
- (8) - Revista ARCO, columna " *TECNICA COMPOUND. I Consigli di Gigi Vella* ", por Tiziano Xotti.
- (9) – Tiziano Xotti, " *Curs d'actualització. Arc Compost 2003* ", FCTA, 2<sup>a</sup> edició, 2006
- (10) – Alan Walker, " *Disparadores de tensión de espalda* ", FCTA, 2005

Los documentos (2), (3), (9) y (10) están disponibles en <http://www.camp-fita.org/>

Josep Gregori

Abril 2007