

Mis entrenamientos / Julio Amat (Fotografías: Oriol Avilés)

En el anterior capítulo que dedicamos al tiro instintivo con tradicional, ya sea con longbow o con recurvado del tipo “caza” señalamos la necesidad de no meternos en la cabeza en demasía el tema instintivo, y es que, como ya lo dijimos, en competición hay que adoptar un sistema de tiro más en busca de la precisión y la regularidad que, de algo que tan poco definido y poco explicado como “tiro instintivo puro”

Y es que, por algo hay que empezar, y como lo mejor es una buena base que sirva de punto de partida, lo mejor es trabajar con ciertas referencias como anclaje, cálculo de la distancia, posición del brazo, tensado regular, en fin, todo lo que ya mencionamos en el Tiro de precisión con tradicional. No hay que olvidar, que en realidad tiramos poco, y para llegar a ciertos estadios del conocimiento del tiro instintivo, habría que estar con el arco en la mano todo el día. Y el urbanita que estamos obligados a ser no nos permite llegar al conocimiento máximo.



. Naturalmente no pretendo decir que uno está obligado a tirar mejor de lo que tira, puesto que tirar flechas siempre es divertido y si para uno eso es suficiente, soy el primero en aplaudir esta decisión puesto que, con sólo entretenerse los fines de semana ya basta. Tampoco el arco nos va a dar de comer

Sin embargo, hay gente que intenta profundizar en el tema y esto le representa un estímulo extra y también, bueno es decirlo, algún que otro enfado cuando las cosas no salen.

Pues vaya este artículo para los que han elegido este camino y a ver si coincidimos todos en mi búsqueda personal que es lo que intento transmitir con estas líneas.

Uno habrá observado que, cuando ya tiene una buena base técnica, ya sea en la forma de soltar, en la apreciación de las distancias conocidas, y en la práctica que da un buen entrenamiento, en estos momentos parece que todo salga sin esfuerzo, y con una facilidad que a nosotros mismos sorprende. Es en estos momentos que hacemos tiros con una exactitud que, nunca habíamos soñado hacer. ¿qué nos ha pasado ahora cuando hace unos meses no dábamos ni una?

Seguramente esto ha sucedido después de un entrenamiento constante puesto que, y aclarémoslo de una vez, sin entrenamiento nada de nada. (Hay que repetirlo puesto que, más de uno con un arco en la mano y el carcaj en la espalda, se mira al espejo, le place su imagen y hasta llega a creerse que es una encarnación de Robin Hood y que la maestría ya le va a llegar por derecho divino).

Luego estos mismos personajes van a los campos de tiro y la decepción es grande.

El entrenamiento es fundamental, pero la verdad es que yo llegué a hacerme esta misma pregunta ¿cómo hay que entrenar?.

Pues vamos a hablar en este artículo de una forma de hacerlo que, a los demás no sé, pero a mí me sirve. Por lo menos para Tiro de Bosque.



Vamos a separar dos fases de este entrenamiento: uno es la técnica fundamental en la suelta, posición y anclaje que ya comentamos en el número 6 de *Reviarco*.

EN ESTA FASE NO BUSCAREMOS LA PUNTERÍA. Mejor tirar sin diana. Nos distrae de nuestro objetivo. Concentrarse en la suelta es primordial.

Y otra fase sería lo que podemos llamar entrenamiento de Campo. Y es que éste tendremos que hacerlo en el campo mientras que el otro, es el que podremos hacer incluso en casa y con sólo ocho metros que tengamos para tirar.

Hay que memorizar bien la primera fase de entrenamiento “indoor” pero hay que pulirla y ver las imperfecciones que aparecen en el tiro a distancia. ¿Qué distancia?

La distancia ideal para mí para practicar suelta, son los 30 metros. Machacaremos muchos disparos a 30 metros. Podemos poner una diana.

En esta distancia trabajaremos dos cosas fundamentales. La misma suelta, anclaje y tensión y la memorización de una distancia concreta que, va a ser una referencia más durante un recorrido entero. Quiero decir que los treinta metros, al ser una distancia media, es la que debemos tener más aprendida. Durante un recorrido entero yo, ante la diana a cierta distancia, el primer pensamiento que me ayuda es aquél de calcular si está a más de treinta o a menos de treinta.

Claro que, en cuanto se aplique el reglamento FITA, ésta será entonces la distancia máxima.

La suelta nos dirá qué sucede cuando soltamos mal o con indecisión tirando a esta distancia y la buena agrupación nos dirá..... pues nos dirá que empezamos a dominar el tema.

Observaremos que las flechas van altas cuando soltamos bien, que caen cuando no hemos tensionado, que van de deriva cuando no colocamos bien la mano de arco .

AHÍ, EN ESTOS TREINTA METROS DEBEMOS DEFINIR NUESTRA FORMA DE TIRO, NUESTRO ESTILO Y NUESTRA TÉCNICA.

Que debe partir de una buena base, la misma base del tiro Olímpico. Sólo que el anclaje es diferente. Pero la base es la misma. Tampoco es que hayamos inventado nada.

Estamos en la segunda fase de nuestro entrenamiento que debe ser intensivo. Ya hemos llegado a tirar al exterior y sobre diana. Pero no basta. Las dianas cercanas requieren un tiro

muy particular y hay que entrenarlas a fondo. Hay que conocerlas igual que los treinta metros, puesto que en estas dianas está la oportunidad de hacer buenos puntos y algún pleno. Hubo un tiempo en que yo no tensaba el arco al completo para tener un disparo tranquilo y preciso. Esto me daba buen resultado. Ahora tiro con toda la tensión pero con un buen control y también funciona. (Excepto cuando uno no ha entrenado).

Y después nos quedarían los entrenamientos de las dianas entre las distancias cortas y hasta treinta metros, que suelen jugar malas pasadas si no se conocen.

O sea, yo practico todas las distancias y machaco fuerte sobre todo en cercanas y medianas. Distancias medidas con cinta o láser, pero medidas. Y luego aplico la teoría en las desconocidas. Y funciona.

La distancia que menos practico es la máxima (35 metros). Sólo ponen una en los recorridos).



Durante la competición deberemos reconocer las distancias y no dudar en ningún momento en el cálculo ni en la técnica de tiro que requiere esta distancia. Y aceptar el hecho de que también y a pesar de todo, nos equivocaremos en ocasiones.

Estos ejercicios yo los hago en terreno llano. En la pista de entrenamiento del club. Cierto que los tiros hacia abajo y hacia arriba necesitan un tacto o una percepción especial, pero ahora vamos a ello.

SE TRATA AHORA DE HACER EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN.

Le ponemos la palabra “percepción” pero podríamos decir “intuir la diana” “sentir la diana” “captar la diana”. Ahora es cuando estamos cerca del tiro instintivo. Y no se trata de ninguna filosofía Zen ni Kyudo, ni nada de eso. Seamos prácticos y concretos.

SE TRATA DE ENTRENAMIENTO.(que pesado el tío con el entrenamiento).

Para hacer ejercicios de PERCEPCIÓN colocaremos un objeto de tamaño regular, puede ser una pelota de playa. Un dado de foam del mismo tamaño, o algo que, aunque no pare la flecha, nos señale el impacto, por ejemplo un cartón. Esto lo colocaremos en el aire, ya sea clavado en el suelo con una rea (delgada) de un metro de alto o colgado de un árbol con una cuerda. Es mejor lo de la rea, pues podemos clavarlo en diferentes lugares de la zona que vamos a elegir, que será completamente limpia de árboles, sin ninguna referencia y exenta de piedras para que, las flechas que vayan al suelo, podamos recuperarlas y enteras.

Es un entrenamiento difícil, que nos hará vencer la inseguridad y descubrir la distancia real sin tener referencias. En principio fallaremos, pero luego y con práctica.....SUCEDEN MILAGROS.

Aquí es donde practicaremos todos los disparos posibles contra este señuelo. Tiraremos a treinta metros, a veinte, a cuarenta. Todas las distancias. Desde arriba. Desde abajo.

El no tener ninguna referencia, nos hará agudizar un sentido extra al que ya hemos dado nombre; LA PERCEPCIÓN.

Bastarían tres horas bien aprovechadas de entrenamientos de este tipo y una mañana de recorrido real a la semana para que nuestra mentalidad de urbanitas desarrollara una práctica del tiro con arco ya suficiente para darnos buenas satisfacciones y buenas puntuaciones en las competiciones. Aunque anteriormente hayamos dicho que uno puede conformarse con cualquier nivel de tiro que ya le distraiga los fines de semana, tampoco se pueden admitir posturas puristas por el hecho de tirar mal y como que esto ya sea suficiente y deba bastar para disfrutar. No es cierto para todos. El conocimiento profundo de una práctica, el dominio y la maestría dan grandes satisfacciones no sólo a quién las tiene sino también a quién puede admirarlas. No somos todos iguales en nuestras apetencias y necesidades y entre unos de nosotros los hay quienes quieren llegar a CONOCER Y TENER y éstos también están en el derecho de conseguir metas más altas. Aunque haya que pagar el precio del esfuerzo y el trabajo para exigirse a sí mismos un resultado.

El entrenamiento nos dará todo: seguridad, convicción, técnica y precisión.

Y en estos momentos es cuando estaremos cerca del verdadero tiro instintivo.

Saludos y hasta pronto.

JULIO AMAT

Campeón de España 2D 1999 arco recto
Campeón Cataluña 2001 Campo arco recto
Campeón Cataluña 2D 2001 " "
Subcampeón de España 2002 tradicional
Tercer clasificado " 2D 2002 arco recto
Campeón de Catalunya 3D año 2003
Campeón de España Campo año 2005
Campeón de Catalunya 3D año 2005
Campeón de Liga Sala año 2005