

- CÓMO ENTRENAR LA PUNTERÍA -

La puntería es el factor más importante a cuidar en la técnica de tiro correcta. Todos los factores son importantes: suelta, anclaje, posición de manos y de hombros, etc., pero nadie habla de la puntería. Si nos paramos a pensar, el 99% de las veces que soltamos una flecha y nos clava en el amarillo, es porque habremos apuntado bien.

Pero ¿Qué es apuntar?

- Unos dirán que se apunta mediante un buen anclaje. Por anclaje debemos entender no ese anclaje férreo que está quieto y no se mueve, sino ese “entrar en línea” con la diana. El anclaje consiste en la toma de referencias de la cuerda con la cara, siempre en los mismos puntos para, una vez entrado en línea, soltar suavemente la cuerda. Durante el proceso de anclaje la tensión en la espalda no debe relajarse ni un instante, y la suelta debe hacerse mediante una relajación de los dedos de la cuerda.
- Otros podrán decir que apuntar es simplemente intentar mantener el visor quieto en el amarillo (en el 10). O lo que es lo mismo: intentar temblar lo menos posible cuando estamos mirando por el visor.
- Personalmente, yo opino que apuntar debe ser una combinación correcta de estas dos cosas.



Entendiendo por apuntar la acción por la cual evitamos que se mueva el visor mientras miramos a través de él, podemos decir que este “baile” del visor se puede reducir de las siguientes maneras que vamos a ver.



Ante todo aclarar antes que nada que la **puntería estable** es imposible. Todo el mundo tiembla algo mientras apunta, hasta los campeones olímpicos y mundiales. ¡Todos! No se salva absolutamente nadie.

Ahora eso sí, unos tiemblan menos que otros... Lo que consiguen es reducir su “área de baile” a lo mínimo posible.

Y ¿qué se puede hacer para temblar menos?

- 1º Entrenar, pero no de cualquier manera, sino utilizando una correcta técnica de tiro.
- 2º Hacer ejercicios cardiovasculares, conocidos también como aeróbicos.
- 3º Hacer ejercicios anaeróbicos, o sea, de fuerza.
- 4º Utilizar material adecuado. Estabilización y palas.

1.- TÉCNICA CORRECTA DE TIRO

Equilibrio

Se ha de buscar el equilibrio de todas las fuerzas que se ponen en funcionamiento a la hora de abrir y tensar el arco. Si temblamos es porque hay fuerzas que no están en equilibrio. Es el principio fundamental de la Estática. Las cosas dejan de moverse cuando están en equilibrio. Y para que las cosas estén en equilibrio, todas las fuerzas actuantes deben contrarrestarse, las “resultantes” deben ser iguales y de sentido contrario. Cuando consigamos equilibrar las fuerzas, dejaremos de temblar.



Y esto sólo se consigue mediante una correcta alineación ósea.

Por una parte tenemos el brazo de arco (nosotros empujamos el arco, luego el arco nos empuja a nosotros), y por otra parte tenemos la mano (brazo) de cuerda (al tirar de la cuerda, la cuerda tira de nosotros).

Al realizar la apertura del arco, éste genera en nosotros un esfuerzo de compresión que se transmite por las manos, brazos y hombros. Los omóplatos (o escápulas) son los encargados de recibir todas esas fuerzas, si las fuerzas están alineadas no temblaremos. Una posición alta de hombros, hace salirse de cualquier alineación y las fuerzas nunca se juntarán en las escápulas.

Todo esto está muy bien, pero quien hace la fuerza son los músculos, por tanto son ellos los encargados de alcanzar y mantener la alineación ósea correcta. El secreto está en que una vez alcanzada esa alineación, se debe hacer el mínimo esfuerzo para mantenerla, recayendo toda la acción sobre los músculos más grandes (espalda y hombros). En cuanto a la tensión de los músculos hay que decir que toda se debe agrupar en el centro de la espalda, alejándose dicha tensión a medida que nos alejamos hacia las manos. Las manos deben estar relajadas (la de cuerda debe actuar como gancho y la de arco como apoyo) y los brazos sin tensión.

La concentración viene de la relajación. Cuando relajemos las manos y los brazos, concentraremos en el centro de la espalda. Hay que aprender a apuntar relajados.

Tiempo y ritmo de tiro

Está comprobado que a los 2 segundos (aprox.) de haber logrado el anclaje, conseguimos mantener el visor quieto durante 1 segundo. Lo que suele pasar es que seguimos apuntando (porque no ha saltado el clickeo en los recurvos o porque el visor no estaba en el centro del amarillo) y volvemos a temblar, ahora sí, cada vez más hasta bailar por toda la diana, y no nos damos cuenta que cuanto más tiempo pasa, peor. Consejo: bajar el arco y repetir el proceso. Esto nos enseña que cuando entrenemos, debemos encontrar ese instante mágico en que no se mueve el visor, y una vez encontrado, hay que entrenar el soltar la flecha durante ese instante efímero. La ejecución del tiro es un proceso de acciones aisladas concatenadas (posición de pies, altura hombros, girar la cabeza, mirar la diana, levantar el arco, tensarlo, ir hacia el anclaje, la suelta, la continuación del tiro, etc.). Durante el proceso de anclaje,

debemos entrenar el poder soltar la flecha en el instante antes mencionado. Y por supuesto, hay que hacer coincidir ese momento cuando el visor esté ¡en el amarillo!

2.- EJERCICIO AERÓBICO

El único motivo de hacer ejercicio aeróbico con cierta frecuencia es que a largo plazo se consigue bajar el ritmo cardiaco.

La respiración.

En el proceso del tiro la respiración juega un papel muy importante. Hay que adecuar todos los gestos del tiro a nuestra respiración. Antes de levantar el arco podemos hacer un par de inspiraciones profundas. Cuando levantemos el arco deberemos inspirar, y en el proceso de apertura y anclaje deberemos espirar (soltar el aire) suavemente. Al final del anclaje y mientras estemos apuntando, debemos permanecer en apnea (sin respirar) hasta después de la suelta. Es en estos momentos de apnea cuando agradeceremos que los latidos de nuestro corazón sean lentos y pausados. (Los latidos se transmiten en forma de impulsos a todo el cuerpo y nos hacen temblar).



Los nervios en una competición también hay que entrenarlos. No hay nada peor que una respiración agitada y el corazón yéndonos a 100. En este sentido, haríamos bien en hacer ejercicios de relajación y en leer artículos acerca de psicología deportiva. Todos van encaminados a recuperar la seguridad perdida y la autoestima. Y a restar importancia a lo que estamos haciendo. A disfrutar del tiro.

Sobre el ejercicio aeróbico

Los ejercicios aerobios, o cardiovasculares, son los destinados a incrementar el ritmo cardiaco con el consiguiente aporte de oxígeno a la sangre, y al músculo, de forma más acelerada que con el ejercicio anaerobio (el típico ejercicio pesado y lento).

Los clásicos ejercicios considerados aeróbicos son:

- Si estamos dentro de un gimnasio:
 - Correr sobre la cinta.
 - Bicicleta estática.
 - Máquina simuladora de escaleras "step".
 - Distintos tipos de bailes.
 - Saltar a la cuerda.
 - El popular "aerobic"
 - Máquina simuladora de remo.
 - Etc.

- Si estamos al aire libre:
 - Correr.
 - Bicicleta.
 - Caminar a paso rápido. Si estamos en la montaña: senderismo, etc.
 - Patinar.
 - Esquí de fondo.
 - Etc.

En general es válido cualquier ejercicio que aumente el ritmo cardiaco como antes hemos dicho. En este sentido podemos decir que una sesión de pesas en el gimnasio (considerado como ejercicio anaerobio) la podemos reconvertir en ejercicio aeróbico simplemente aligerando pesos y acelerando el tiempo de las series y repeticiones, sin conceder demasiado tiempo entre serie y serie. Nuestro corazón nos dirá mejor que nadie **cuándo** estamos dentro de la **zona aeróbica**.

- ¿Qué conseguimos al trabajar dentro de la zona aeróbica?

Nuestro cuerpo necesita combustible, oxígeno para ser quemado, de manera que si falta éste, nos agotamos y nos vemos obligados a parar porque ya no podemos más. Los glóbulos rojos de la sangre son los que alimentan el músculo en el momento en que éste se ve obligado a trabajar. Pero el cuerpo humano tiene otras reservas de oxígeno en los depósitos de grasa corporal.

Por tanto tenemos 3 fuentes de oxígeno a través de las cuales el cuerpo humano hace uso según el momento y la necesidad:

- la sangre: (glóbulos rojos portadores de oxígeno, o mejor dicho, ácidos grasos flotantes en el torrente sanguíneo).
- el músculo: las propias fibras musculares.
- los depósitos de grasa: (células sobrealimentadas con el fin de servir de reserva por si se complican las cosas).

Una vez elegido el ejercicio cardiovascular, y una vez situados dentro de la zona aeróbica, los primeros 20 minutos son los utilizados para consumir el aporte de oxígeno procedente de la sangre, ya que es el más rápido y el que antes se encuentra. Solamente a partir de esos 20 min. (aprox.) el cuerpo empieza a buscar otra fuente de energía, y va a buscarla precisamente a nuestras queridas células grasas. Por ello se recomienda siempre que una sesión de ejercicio aeróbico debe durar de 30 a 45 min. Se ha comprobado que 45 min. son suficientes. Es el tiempo de máximo consumo de grasas exclusivamente, a partir de ahí, aunque se sigue consumiendo grasa, el organismo empieza a buscar otras fuentes distintas para empezar a sacar también combustible... (como por ej. del músculo).

- ¿Cómo sabemos que estamos dentro de la zona aeróbica?

Tenemos 3 maneras de averiguarlo:

- **La prueba de voz:** Debemos ser capaces de poder hablar con alguien sin quedarnos sin aire. Pero esto no es muy fiable.
- **Los latidos cardiacos:** Algo más fiable que la anterior. Consiste en trabajar entre el 60% y el 80% de la pulsación máxima para nuestra edad. La pulsación máxima se obtiene al restar nuestra edad de 220. Ejemplo: una persona de 47 años tiene de pulsación máxima: $220-47=173$, el 60% de 173 es 103.8, el 80% de 173 es 138.4, luego debe trabajar entre 104 y 138 pulsaciones.

Este sistema puede fallar porque no todas las personas son iguales y depende también de su estado de forma previo. Un atleta puede estar en su 60% y ni siquiera romper a sudar, mientras que para una mala forma un 60% puede ser demasiado para él.

- **El umbral de lactatos:** Más fiable que la anterior. Los niveles elevados de ácido láctico son responsable de la sensación de “quemazón” sentida durante el ejercicio muy intenso y nos conducen al fallo muscular momentáneo. Cuando el ácido láctico se cristaliza una vez enfriado el músculo, se producen las conocidas “agujetas”.

Se trata de averiguar el punto en que los músculos producen más ácido láctico del que pueden eliminar. Consecuentemente, los músculos empiezan a “quemar” y nos resulta imposible seguir entrenando al mismo ritmo. El umbral de lactatos varía según lo acostumbrados que estemos al ejercicio cardiovascular, cuanto más acostumbrados más tardaremos en llegar al límite.

Para averiguar nuestro umbral de lactatos nos subiremos a nuestro aparato cardiovascular favorito a ritmo continuo. Una vez que nos hayamos calentado (5 ó 10 min.), aumentaremos la velocidad o la carga cada 3 minutos hasta que las piernas empiecen a “quemar”. Nos tomaremos las pulsaciones en este momento y ya habremos identificado nuestro umbral de lactatos. Así de simple.

Mientras mantengamos nuestras pulsaciones alrededor de nuestro umbral de lactatos, estaremos trabajando dentro de nuestra zona aerobia.

□ Un último detalle.

Si hacemos ejercicios de pesas (anaerobios) lo que pretendemos es aumentar nuestra fuerza y el tamaño del músculo, por tanto, si combinamos las pesas con los aerobios debemos tener presente que:

- Si cada vez somos más débiles (nos vemos obligados a quitar peso porque no podemos, o bajamos el nº de repeticiones) y perdemos también peso corporal, esto quiere decir que estamos haciendo demasiados aerobios con demasiada intensidad, ya que vamos agotando el combustible de los músculos además del de las grasas.
- Si vamos aumentando de peso corporal y de tamaño y fuerza demasiado deprisa, quiere decir que estamos haciendo bien los aerobios, aunque sin demasiadas pretensiones, quizá a un nivel demasiado bajo.
- Si vemos que pasa el tiempo, somos más fuertes, y nos mantenemos en el peso (o casi, aumentando poco a poco), es lo mejor que nos puede pasar, ya que estamos sacando el máximo partido a los aerobios. Cosa que podremos comprobar nosotros mismos si nos miramos al espejo.

De 1 a 3 sesiones semanales pueden ser suficientes para no interferir el trabajo desarrollado con ejercicios anaerobios (pesas).



3.- EJERCICIOS DE FUERZA (PESAS)

Trabajar con pesas está considerado como ejercicio anaerobio. Se trata de un acto de fuerza en el que se vence una resistencia, que puede ser unas pesas o el propio cuerpo. Abrir el arco y apuntar supone un esfuerzo muscular momentáneo. La potencia de las palas determina la fuerza que tendremos que hacer, y el nº de flechas que tiramos al día determinará si nos fatigaremos antes o después. Todo ello tratando de apuntar al amarillo. La conclusión es que cuanto más fuertes estemos, menos nos cansaremos, luego podremos apuntar mejor.

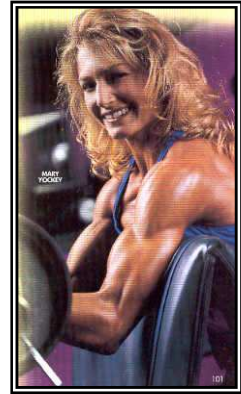
Por tanto, es una buena decisión tratar de complementar el ejercicio de abrir el arco con más ejercicios específicos de fuerza efectuados dentro de un gimnasio.

Todo ejercicio de fuerza debe consistir de 3 partes:

- **Calentamiento:** Mediante un buen calentamiento hacemos circular la sangre más rápido y los aportes energéticos de ésta nos llegan más rápido, se calientan también las articulaciones y se lubrican. Y se preparan las fibras

musculares para un mayor esfuerzo sin riesgo de lesión. Si cargamos mucho peso sin calentar podemos lesionarnos.

- **Ejercicio:** Lo haremos lentamente y con una correcta técnica. Se trata de congestionar el músculo implicado mediante el máximo aporte sanguíneo. En un ejercicio con pesas, hacemos daño al músculo y se microlesiona, produciéndose 2 reacciones en el mismo. Una primera fase es la de *recuperación*, en la que se regeneran las fibras dañadas por el ejercicio, y otra segunda fase es la de *sobrecompensación*, en la que el músculo se prepara para un mayor esfuerzo. Esta fase de sobrecompensación es la que nos interesa ya que es la que nos hará cada vez más fuertes. Pero todo esto es posible si damos el tiempo adecuado para que el músculo se recupere, es decir, necesitamos un periodo de descanso hasta que volvamos a trabajar el mismo músculo. Por esto nunca entrenaremos 2 veces el mismo grupo muscular hasta que no nos hayamos recuperado de la última vez (lo ideal es volver a entrenar cuando estamos en periodo de sobrecompensación). Este periodo es variable según la intensidad y fuerza del entrenamiento, y de la genética de la persona. Por lo general son suficientes 48 h., si el trabajo es flojo (no nos cansamos) bastan 24 h., los grandes culturistas llegan a entrenar cada grupo muscular una vez a la semana.
- **Estiramientos:** Siempre hay que estirar el músculo en caliente, nunca en frío. Los estiramientos sirven para que no se nos agarroten los músculos y para aumentar su rango de recorrido. También son buenos para evitar lesiones indeseables.



Es un error muy común y que se ve mucho en la línea de tiro el no calentar antes de tirar, así como el no realizar ejercicios de estiramiento después de una jornada entera de tiro con arco. La espalda sufre mucho, también los hombros, los trapecios y el cuello. Hay gente que confunde estiramiento con calentamiento y se ponen a estirar en frío. Si no los calentamos al principio ni los estiramos al final, probablemente y con el paso del tiempo acabaremos lamentándolo, porque las lesiones estarán llamando a la puerta. ¿Quién no conoce a algún lesionado en el tiro?

El entrenamiento en un gimnasio depende de nuestra disponibilidad, claro está, pero debemos saber que si no vamos al menos 3 veces por semana, nuestro ejercicio será inútil, sólo servirá de mantenimiento. Para conseguir resultados es necesario ir de 3 a 5 días a la semana, con una buena planificación de ejercicios. La clave del éxito radica en la fuerza de voluntad.

4.- MATERIAL ADECUADO. ESTABILIZACIÓN Y PALAS.

Estabilización:

Todos sabemos lo que se siente al tirar sin y con estabilización. Pero realmente ¿en qué consiste esa sensación?

La estabilización se ha comprobado que sirve para 2 cosas:

- ✓ Reduce las vibraciones del arco en la suelta.
- ✓ Facilita la puntería estable.

Es el factor de la puntería estable el que nos interesa.

Cuanto más peso añadamos al arco, menos temblará en el momento de apuntar, ya que al resultar más pesado nos costará más intentar moverlo (debido a nuestro temblor). Esto es bueno para apuntar, pero también para los días de viento, cuanto más pesado sea el arco, mejor. El viento tardará más en movernos el arco y tendremos un instante más para poder apuntar. Con viento dispondremos de un poquito de tiempo más, pero una vez nos haya empujado, ya no podremos volver al sitio porque la inercia (cuanto más peso, más inercia) nos lo impedirá, y el baile por la diana será más grande que nunca.

La deducción de esto es que la estabilización debe ser un poco pesada, no demasiado pero tampoco ligera.

La forma de la estabilización y su rigidez también influyen en la puntería.

Los antiguos estabilizadores troncocónicos resultaban críticos para la puntería porque cuando conseguíamos tener la mano quieta, la punta del estabilizador se movía (las vibraciones de la mano se transmiten al estabilizador y éste se mueve). Movimiento éste que se volvía a transmitir (regresaba) a lo largo del palo al cuerpo del arco y a la mano, con lo que volvíamos a temblar. Esto también sucede si un estabilizador es demasiado flexible.



Con los nuevos estabilizadores cilíndricos se reduce este problema y se consigue reducir en cierta medida estas vibraciones, con lo que ya no temblamos tanto a la hora de apuntar. Estos estabilizadores suelen ser más rígidos que los anteriores.

Que un estabilizador sea más flexible o más rígido depende de las vibraciones que tenga que absorber. El material de los cuerpos de los arcos antiguos era muy flexible y por tanto exigían estabilizadores adecuados a su grado de vibración. Los materiales modernos de los cuerpos mecanizados (duraluminio, etc.) exigen estabilizadores rígidos de acuerdo a sus vibraciones.

Las palas:

El material usado en la fabricación de las palas influye también en que temblemos más o menos a la hora de apuntar. De las 2 caras que tiene una pala, cuando la sometemos a tensión, la cara interior está sometida a compresión mientras que la exterior lo está a tracción. La calidad del material de ambas influirá en que temblemos o no para mantener esos esfuerzos.

El material clásico por excelencia es la madera laminada.

La moderna combinación de foam en el interior y carbono en el exterior de las caras, hace que tanto el proceso de apertura como el apuntado sea más cómodo y relajado que con unas palas de madera.



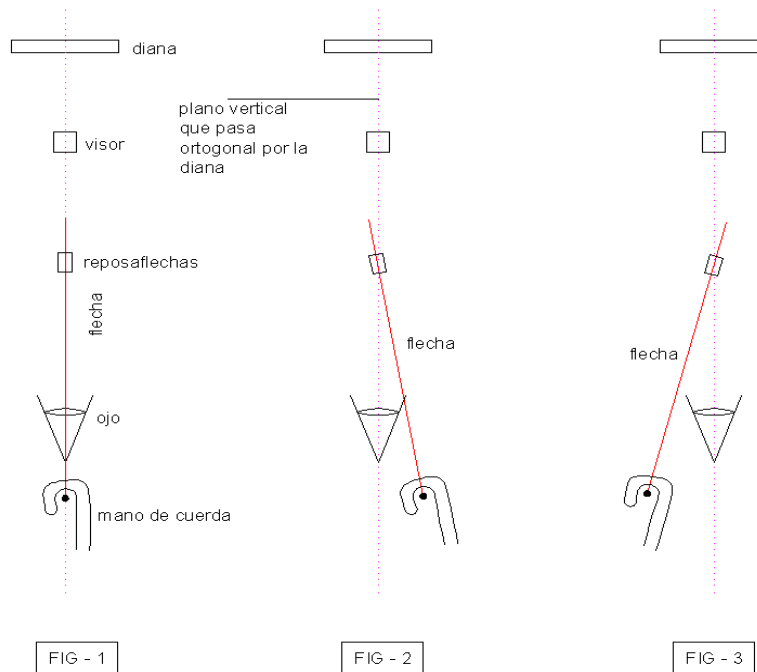
Poco a poco van saliendo nuevos modelos de palas al mercado (y más caros también, claro) en los que introducen algún cambio en el material. Estos cambios van destinados a conseguir un rendimiento óptimo, es decir, sacar del arco toda la potencia posible sin mermar sus cualidades. Con esto se consiguen palas más rápidas, más cómodas, y se reducen las vibraciones en las manos al abrir el arco y al apuntar.



- LA IMPORTANCIA DE APUNTAR CORRECTAMENTE -

Si recordamos lo que entendíamos por ¿qué es apuntar?, dijimos que era tener un buen anclaje y que no se moviera el visor. Las dos cosas son importantes. Vamos a ver ahora cuáles son los factores que influyen en el anclaje.

Realmente, **apuntar es colocar el arco de tal manera que la flecha clave en el 10.** ¿Esto qué significa? Analicemos el arco visto desde arriba:



En la Fig.1 tenemos todo alineado respecto al plano vertical que pasa por la diana: con el ojo estamos viendo el 10 de la diana a través del visor, y tenemos un anclaje correcto en que la mano de cuerda y el reposaflechas están también alineados de manera correcta. ¿Resultado? La flecha clavará en el 10.

En la Fig.2 también vemos con el ojo el 10 de la diana a través del visor, pero anclamos demasiado a la derecha, con lo que desviamos la dirección de la flecha y clavará a la izquierda.

En la Fig.3 seguimos viendo con el ojo el 10 de la diana a través del visor, pero anclamos demasiado a la izquierda, por lo que desviamos la dirección de la flecha y clavará a la derecha.

Vemos que por muy bien que apuntemos con el visor, si anclamos de manera defectuosa, las flechas nos clavarán también defectuosas.

Conclusión: apuntar también exige un buen anclaje.

De la misma manera ocurre si vemos el arco desde un lado: si anclamos demasiado arriba, las flechas irán bajas. Y si anclamos muy abajo, las flechas irán altas.

El giro que demos a la cabeza también es importante, tanto lateralmente como verticalmente, para no afectar la dirección de la flecha. ¿Realmente nos hemos parado a pensar si giramos la cabeza el mismo ángulo cada vez que anclamos? Seguro que hay veces que miramos la diana casi de frente y otras que la vemos como de reojo, síntomas éstos que nos indican que tenemos variaciones en el anclaje, y por tanto, las flechas clavarán cada vez en un sitio. ¿Y en cuanto a la verticalidad? ¿Bajamos la cabeza para tocar la cuerda con la nariz? ¿O la llevamos hacia atrás? ¿Realmente tocamos en 2 puntos de la cara con la cuerda? ¿Son siempre los mismos puntos o cada vez van cambiando? La cabeza debe estar alta, vertical, y como pendiente de un hilo, y que la cuerda vaya hacia ella.

El tocar la cara en 2 puntos también contribuye a tener el arco vertical sin que se nos gire hacia ningún lado. De todas maneras, cuidaremos el giro de la mano de cuerda para que no nos gire el arco.

Hablando del anclaje, no podemos dejar pasar por alto la posición relativa de la cuerda con el visor. Podemos empezar poniendo la cuerda de tal manera que la veamos tangente al túnel del visor, más próxima a la ventana del arco, y cuando hayamos descubierto nuestro mejor anclaje, nos fijaremos dónde cae, para ponerla siempre igual. (Otro sitio puede ser tangente a la ventana del arco).



Sin embargo, y subiendo de nivel un peldaño más, diremos que **un buen anclaje se consigue con los músculos de la espalda**. Son éstos los que al estar tensos llevarán el codo de cuerda hacia atrás hasta una determinada posición, que tendrá que ser la misma siempre y en cada tiro. Esta posición de codo y antebrazo de cuerda nos dará la posición de la mano de cuerda respecto a nuestra mandíbula y los puntos de contacto de la cuerda con nariz y barbilla. En el plano vertical que pasa ortogonal por la diana debemos tener alineados: visor, reposaflechas, ojo, flecha, mano de cuerda y antebrazo y codo de cuerda.

En fin, todos estos factores que a priori nos parecen sin importancia, vemos que son determinantes para conseguir una buena alineación de la flecha con la diana, que es de lo que se trata.

- TIPOS DE INDICES DE VISORES Y SU INFLUENCIA EN LA PUNTERÍA -



□ Visor Normal:

Es el visor más común o estándar que se puede encontrar en el mercado. Ofrece un punto de referencia para apuntar (llamado índice) en el centro geométrico de un pequeño túnel opaco. Podemos apuntar de dos maneras:

- haciendo coincidir el punto con el amarillo (recomendable cuando vemos el amarillo muy grande y cuando no tenemos problemas de ansiedad o estrés)
- con el túnel, en distancias largas o cortas, haciendo coincidir el anillo del túnel con algún círculo de la diana (muy recomendable cuando el punto nos genera estrés).

Si somos tiradores de más de 310 puntos a 30m., entonces, seguramente empezaremos a ver el amarillo muy grande y no sabremos realmente dónde colocar el índice del visor, y queremos exigimos más. Una forma de apurar la puntería (viene muy bien a 30 m. y es muy exacta) consiste en apuntar, no al centro del amarillo, sino en la frontera divisoria del amarillo con el rojo, en la zona del 9, a las 6. (Ver fig.)



□ Visor de fibra óptica:



Con el paso del tiempo, nos daremos cuenta con los visores normales, de que si apuntamos con el punto, a ciertas distancias y en ciertos momentos del día, es como si lo perdiéramos de vista, lo vemos mal, o simplemente, no lo vemos, con el consiguiente dilema por nuestra parte.

Entonces, una buena solución consiste en ponerse un índice de fibra óptica. Pero debemos saber un par de cosas acerca del mismo:

- Nuestro nivel de estrés aumentará, con el consiguiente riesgo futuro de sufrir algún tipo de "miedo al amarillo".
- Cuando mejor se ve es con el sol a nuestra espalda. El sol ilumina tanto el papel de la diana como la fibra óptica.
- Si tenemos el sol de lado o de frente, de modo que el papel de la diana está en sombra, ya nos podemos olvidar de apuntar, porque no podremos. Veremos el índice de color de la fibra moverse sobre un fondo negro (la diana no se ve).

□ Visor sin punto central:

La evolución lógica en el mundo de la puntería nos lleva a apuntar sin índice en el visor. Una vez probados los visores normales y los de fibra, y viendo que ninguno satisface, al final nos quedamos con los de este tipo. Se ha demostrado que es el mejor sistema, aunque haya gente que no se lo crea. Todo son ventajas:

- Se elimina gran parte del estrés a la hora de apuntar.
- Ves con claridad la diana a cualquier hora del día, mañana o tarde. En Sala también.
- El ojo tiende por si solo a centrar el túnel con la diana, sin hacer grandes esfuerzos.
- La decisión de cuándo soltar la flecha es menos traumática.
- La suelta es más relajada y el tiro es más continuo.
- Y todo ello hace que las agrupaciones sean más consistentes y se hagan más puntos!!!



Una versión de la misma filosofía y sistema consiste en un círculo que tape completamente la diana (en vez de ver la diana, la tapamos). (Éste es el tipo de visor que tiene Josep Reche, y sus puntuaciones lo avalan).

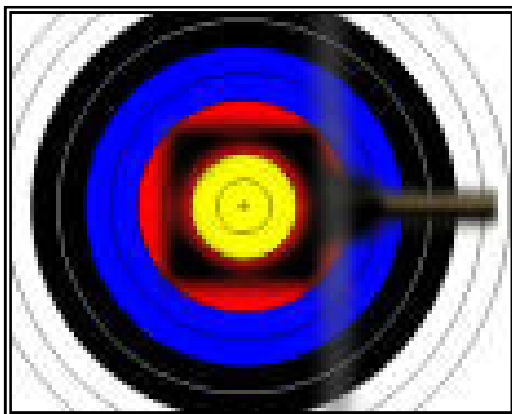
(Nota: un túnel de color negro mate es el mejor al no reflejar brillos ni destellos extraños, así que si tenemos uno transparente, lo pintaremos con rotulador).

- DÓNDE Y CÓMO ENFOCAR -

Con el ojo dominante tenemos que mirar la diana, el visor y la cuerda. Pero el enfoque solo lo podemos tener a una distancia, con lo que las demás cosas aparecerán borrosas y desenfocadas. ¿Dónde hay que enfocar cuando apuntamos? Evidentemente, en la diana.

Nuestra concentración y focalización debe estar en todo momento en la diana, en la zona donde queremos que se clave la flecha. Si no lo hacemos así, nunca conseguiremos apuntar bien. Esto facilita la suelta, la dirección de la fuerza de la mano de arco y la continuación del tiro. Hasta que la flecha clave, debemos mantener la vista en el amarillo como si todavía estuviésemos apuntando.

La diana aparecerá enfocada, el visor desenfocado pero no mucho, y la cuerda casi ni la veremos. (Ver Fig.)



Muchas veces se nos plantea la duda ¿qué es mejor? ¿tirar con los dos ojos abiertos o con uno solo? Realmente, da igual, porque lo que nos interesa es apuntar con el ojo dominante. Si queremos, podemos experimentar los dos sistemas, y con el paso del tiempo nos podemos quedar aquél que nos sea más cómodo.

- ❑ Si tenemos los dos ojos abiertos seremos conscientes de las distancias al ver las cosas en tres dimensiones. La triangulación entre los dos ojos y el objeto observado hace que situemos las cosas correctamente en el espacio. Esto hace que al mantener el enfoque en la diana, veamos dos visores. Lo único que tenemos que hacer es poner cuidado en no equivocarnos a la hora de apuntar, y hacerlo con el visor que nos dicte el ojo dominante.

Este sistema favorece que tengamos relajados los músculos de la cara, y da más serenidad en el gesto. Los partidarios dicen que así se apunta de una forma más natural. La mayoría de arqueros de élite tiran con los dos ojos abiertos.

- ❑ Si guiñamos un ojo para apuntar con el otro, desaparece la visión en tres dimensiones y la visión que tenemos es plana. No somos conscientes de las distancias. Es bueno porque no aparecen en el campo de visión elementos extraños que nos distraigan.

Con este sistema, forzamos sin querer los músculos de la cara y podemos perder referencias en el anclaje por esto mismo, por lo que siempre tendremos que estar atentos a relajarnos y no forzar el gesto.

Ningún sistema es mejor que el otro, simplemente nos quedaremos aquél que más nos guste.

