

HOY PRACTICAMOS TIRO CON ARCO

Un cursillo acelerado de Robin Hood

La técnica y la precisión dominan un deporte que atrae desde el primer instante

LUIS REVILLA

A Marcelino Martín, instructor del club Arqueros del Sol XIV, le impusieron una tarea difícil: reducir un mes de lecciones básicas en algo más de dos horas para que aprendiera las nociones primarias del tiro con arco.

Y si algo me quedó claro es que este deporte no es llegar, poner la flecha, tensar el arco, apuntar guiñando el ojo y listo, flecha a la diana. Es una disciplina en la que predomina, precisamente, eso: la disciplina. Lanzar requiere de una serie de pasos que hay que automatizar para corregir cualquier mínimo detalle y, entonces sí, ajustar bastante tus lanzamientos al objetivo: pies paralelos, espalda recta, brazo torsionado, cuerda tocando la punta de la nariz, misma posición de la mano en cada lanzamiento...

Unos pasos que es mejor aprender practicando un deporte que engancha. Es entretenido aprender a montar el arco, saber cuál es tu ojo dominante (si tu ojo dominante es el izquierdo tendrás que lanzar con la zurda) o descubrir los numerosos detalles que pueden hacer que tu flecha acabe en el centro de la diana o en la pared.

Tuve tiempo de comprobar las diferencias entre el tiro con arco intuitivo (llegar, apuntar y tirar), y el tiro "olímpico", en el que varían algunos mecanismos. Por ejemplo, la forma de sujetar la flecha o la posibilidad (en el olímpico) de apuntar gracias a un pe-

¿SABÍAS QUÉ?

Las distancias. En los Juegos, se tira siempre al aire libre. Los hombres, desde 90, 70, 50 y 30 metros. En mujeres, 70, 60, 50 y 30. Se lanzan 36 flechas por distancia, y la puntuación máxima es de 360 puntos (10 puntos el centro, 1 la parte exterior). En 30 metros, se puntúa de 10 a 6. Los campeonatos del mundo se celebran en sala y al aire libre. En sala, la distancia es 18 metros.

¿Dónde practicarlo? En Salamanca hay varios clubes. Quizá el más popular sea el Arqueros del Sol XIV. También está el Arco Miróbriga, de Ciudad Rodrigo, el Arco Béjar (Pedro Cubino) y el Arco Salamanca, amén de la sección de la USAL. Salamanca ha dado campeones como Elena Fernández, Alejandro Rosado, Verónica Martín, Gemma Corral y María Luis Peláez.

queño visor.

Mis intentos fueron a 18 metros, y salvo en un par de ocasiones (una de ellas con un arco compuesto, más sencillo de apuntar), no conseguí dar en el centro.

Lo que sí compruebas es que, a medida que automatizas los movimientos básicos, tus lanzamientos empiezan a encontrar un sentido y sientes la satisfacción de que la flecha va donde tú quieres. Una satisfacción enorme. Y una diversión. Se lo garantizo.

NOCIONES BÁSICAS

Desde lanzar... a construirte las flechas

El cursillo de iniciación dura alrededor de un mes, y la edad mínima son los 7 años. Una vez superado este cursillo, se realiza uno de perfeccionamiento. Después, las horas que se dediquen dependerán del grado de destreza que se desee. En un principio, se te enseña a montar el arco, la técnica básica, los elementos. Más adelante, los arqueros se construyen sus propias flechas, por ejemplo.



La seguridad es básica. El estilo también

La seguridad es un concepto clave. Nadie va a recoger las flechas hasta que todos hayan terminado de lanzar para evitar accidentes. La técnica correcta también evita posibles lesiones. La cuerda debe tocar la punta de la nariz, la espalda debe estar contraída, los pies en paralelo, el brazo "torsionado"... Otro consejo: nunca soltar la cuerda sin flecha, porque entonces se puede romper el arco.



Tirar a una diana, animales de mentira... o de verdad

Lo básico es lanzar en sala, a unos 18 metros, y a una diana. Sin embargo, también se practica con animales (dianas volumétricas) de cartón piedra, como en la imagen. Sin embargo, a un nivel avanzado, existe la caza deportiva. Con licencia de caza, igual que los tiradores, pero armados con arco y flechas. Una experiencia que, dicen, es muy adictiva.



UTENSILIOS



LA DATILERA

La datilera es una especie de refuerzo de cuero que se sitúa entre los dedos a forma de castañuela. Muy útil para evitar hacerse daño con la cuerda y también para que ésta no se resbale. La cuerda se agarra con tres dedos (no se utilizan ni el pulgar ni el meñique), aunque la forma de hacerlo varía según el estilo. Precio: desde 3 euros



PROTECTOR DE BRAZO

El protector de brazo se sitúa en el antebrazo. Es un instrumento que sirve para evitar que la cuerda roce con el brazo si éste está mal posicionado en el momento del tiro. El brazo tiene que estar ligeramente "torsionado" fuera del recorrido de la cuerda en el momento de la suelta. Precio: desde 3 euros.



CARCAJ

Se utiliza para guardar las flechas. Se suele adherir a la cintura para mayor comodidad de los arqueros. Precio: desde 8 euros.

GATILLO

En los arcos compuestos, no se agarra la cuerda con los dedos sino con un gatillo, que funciona como el de una pistola.



LAS FLECHAS

Cada arco tiene un tipo de flechas. También hay que elegir las flechas según la potencia (o calibre). Elegirlas mal puede ser un peligro, porque se pueden romper en el momento de la suelta. Las hay: de **madera** (para arco longbow y recurvado), **aluminio** (recurvado) y **carbono** (para olímpico y compuesto). Precio: de 3 a 5 euros.



EL ARCO

Para el tiro con arco intuitivo se utiliza el **arco recurvado o longbow**; Para la modalidad olímpica, el **arco olímpico o curvado**, que tiene estabilizador y visor, por ejemplo. Y luego está el **compuesto o de poleas**, que es el más complejo. Se utiliza para los Campeonatos del mundo, pero no para los Juegos. Precio: desde 103 euros