

El Tiro con Arco de Korea P & R , Preguntas y respuestas)

Park Kyung Rae, entrenador que contribuyó al desarrollo del equipo Koreano (propietario de Win & Win), y Oh Kyo Moon, poseedor del record Mundial (2002) contestan a vuestras preguntas.

Traducción Efectuada a cargo del Sr Francisco José Pérez, de forma personal, y bajo la ayuda de su mujer Kazuko, respecto del Texto publicado en la revista Japonesa Archery, de Yoghi Komatsu. Francisco José Pérez, Propietario de RNS (www.rnsmadrid.com) ha trabajado varios años para el Sr Komatsu realizando innumerables artículos y entrevistas, de aparición en la revista bimensual, teniendo el texto original en Japonés. Este seminario fue un proyecto de la revista “Archery” Japonesa, con la cooperación de la Federación provincial de tiro con arco de Hokkaido, y Hasco enterprise.

P- El tiro de Oh es muy rápido. Comparando nuestro tiro con el suyo, somos muy lentos. Cómo se consigue tirar tan rápido?

R- Primero hay que hacer todos los Movimientos Automáticamente. Intentar unir todos los movimientos, realizando un entrenamiento mental. El tiro se explica con varios movimientos desde el stance (posición de pies) hasta el follow through (posición tras la suelta, no existe traducción directa al castellano), sin embargo hay que buscar un punto donde todos los movimientos se unen. Haciendo entrenamiento mental, hay que buscar un punto en cada arquero, un punto central donde el resto de partes (o movimientos) sigan automáticamente. (respuesta de Oh).

R- Los principiantes o arqueros de nivel medio tienen que pensar en muchas partes (movimientos) de tiro. A medida que sube el nivel, hay que intentar unir todos los movimientos. Oh tiene su punto en el brazo de arco. Pero no en el hombro ni en la empuñadura ni en el codo. Es el brazo entero. Se concentra en el brazo de arco y pone más importancia en él en el momento del set up (preparación al tiro), tracción y también en la suelta. Pensar o sentir el brazo de arco como “UNO”, no en partes, ayuda a sincronizar otras partes y otros movimientos automáticamente. Pero por supuesto se necesita mucho entrenamiento para conseguirlo (respuesta de Park).

P- Debe girar la muñeca de la mano de arco hacia dentro o no tiene que hacerlo forzando?

R- En la época en que yo competía, mi entrenador me decía que girara la mano dentro por mi forma esquelética del brazo, pero no conseguía un buen resultado forzándolo.

Incluso sentado en el servicio, entrenaba cómo girar la mano. Llegué a la conclusión personal mía de que no hay diferencia entre girar la mano o no. La mejor forma es coger (o mantener) naturalmente. No se debe forzar girar la mano si por ello se pone duro el hombro de arco por hacerlo. Es muy importante empezar el set up (preparación al tiro) con los dos brazos muy relajados y pensar incluido los codos. Especialmente los que se golpean el brazo de arco con la cuerda tienen que tener muchísimo cuidado. Hoy enseñe a algunos que les daba la cuerda en el brazo a relajarse en set up y que tirasen manteniendo esa sensación. Enseguida todos pararon de darse en el brazo, pero enseguida. La principal causa de que les de la cuerda en el brazo de arco es porque el hombro está duro. Se inclina hacia delante porque está duro.

He oído que en el caso del poleas se estabiliza mejor la puntería por doblar un poco el codo de arco, pero esa teoría no se aplica al arco recurvo. Tiene que mantenerse relajado.- nota de Park.

P- Alguna sugerencia para ganar un campeonato muy importante?

R- Por principio, entrenar mucho. Y en el entrenamiento, siempre imaginad la tensión del campeonato. También el entrenamiento con Imagen es muy Importante. De hecho en el Campeonato puedes perder por solo un fallo. Por eso en el entrenamiento, intentad crear una situación de alta tensión e intentad vencerla. Así podréis mantener la misma situación de tensión de entrenamiento en el Campeonato en lugar de pensar “Tengo que ganar ¡!!!” Hay que luchar contigo mismo antes que contra otro arquero- Oh.

P- Yo quisiera añadir algunas cosas a la contestación de Oh. ¿No te ha pasado alguna vez que antes del Campeonato, si te dice el entrenador “Relájate”, te pones más nervioso todavía? Todo el mundo se pone nervioso (o tenso) antes de un Campeonato, igual que un entrenamiento del ensayo de un Torneo. En ese entrenamiento no tienes que pensar que no debes ponerte nervioso, sino que debes intentar ponerte tenso y nervioso igual que en el Campeonato real. Debes intentar ponerte rojo, que sude todo el cuerpo, y te tiemblen las piernas. Entonces en el Campeonato, aunque te pasen las mismas cosas, podrás pensar “Esto no es mi presión, sino la misma situación que en el entrenamiento” Así conseguirás estabilidad en el Campeonato—Park.

P- Sobre el entrenamiento, ha mencionado usted Sr Park hacer imagen de un Campeonato con una situación tensa. ¿qué es mejor, la imagen tensa de un campeonato ya vivida de una experiencia anterior, o una imagen creada?

R- Puedes crear tú mismo esa situación o también los entrenadores. “Empieza el Campeonato, se reúnen los Competidores, ves a los Jueces y las Dianas, oyes el anuncio por megáfono Y al final imaginas que estás en la línea de tiro. Sólo por imaginar esa situación se te acelerará el pulso. En el momento de poner la primera flecha al arco,

compitiendo con otro arquero por sólo un punto, cuando tiras la última flecha que decide ganar o perder, o cuando estás a punto de marcar un record mundial si consigues meter en la zona del 10...Esas acciones son difíciles de controlar. Nos ponemos rojos, sudamos o nos tiemblan las piernas hasta un punto que no podemos estar de pié. En esos momentos hay que pensar “Esto no es mi tensión, ni presión, es mi oportunidad” He estado entrenando muchos años para este momento, por lo tanto puedo ganar”.

Luego pones la mano de arco en la empuñadura, pones la mano de cuerda en la cuerda, set up, apuntas y sueltas. La flecha entra en el 10 y sentirás satisfacción. Pero no se debe pensar “estoy satisfecho porque he metido en el 10” SINO que hay que estar satisfecho de las sensaciones de tiro. Así se termina el programa. Esto es fundamental. Hay que ensayar la última flecha del campeonato con excesiva tensión muchas veces con imagen muy real hasta que se acostumbre a esa tensión máxima. Y terminar el entrenamiento sintiendo “Fue un tiro muy bueno”. Este entrenamiento es muy eficaz.

Ponerse tenso no es bueno, pero aunque intente no ponerse tenso, acabará fracasando. Es mejor acostumbrarse a esa situación. Oigo a muchos entrenadores decir en los Campeonatos “Relájate y tira como siempre aunque pierdas”, pero esto no es nada bueno, es mejor decir “Creo que estás tenso ahora, pero esa tensión no es tu presión, es tu oportunidad, puedes ganar” Así los arqueros se relajan mejor- Park.

P- Cuando llueve o hay viento no puedo mantener mi tiro de siempre. ¿ hay alguna solución?

R- Este tema es también importante y hay que prepararlo en el entrenamiento. Aunque haya viento, hay que mantener siempre el ritmo de tiro. Puedes empezar a entrenar en ese tema, por principio, cuando hace poco viento. Y realizar la puntería “fuerte”, es decir, tirar rápido. Cuando el viento viene del sentido de las 9 horas a las 3 horas , concéntrate en el sentido de las 9 horas (imaginemos un reloj, la posición de las anillas en las 12, 3, 6 y 9 para entenderlo). Esto es lo que yo dije .”tirar rápido” Cuando llueve, haz aim-off (apuntar no al centro, sino a otro lado) arriba, porque las flechas van abajo (por el peso del agua de lluvia). Incluso puedes bajar un poco el punto de mira. Sin embargo, cuando llueve de manera irregular, primero tienes que probar haciendo aim-off y luego mover el punto de mira sólo un poco y otra vez aim-off.....

Creo que muchos de vosotros tenéis experiencia en haber competido cuando llovía. En general las flechas van abajo. En ese caso, aunque intentes apuntar arriba o mover el punto de mira después de que tires bastantes flechas abajo, ya es tarde. Es muy difícil que lo consigas y te pones tenso. Es importante mentalizarte desde el principio. Lo mismo pasa cuando haces aim-off hacia derecho o izquierda – Oh.

P- ¿qué campeonato fue más duro para usted? Y en esos momentos difíciles, ¿qué estaba

pensando?

R- Para mí, todos los Campeonatos Internacionales fueron muy duros tanto como los Juegos Olímpicos. Todos igual de duros, no hubo diferencia. Quizás no sea la respuesta a la pregunta, pero quiero hablar un poco de la preparación para esos Campeonatos importantes.

Primero quiero hablar sobre la sensación del tiro en el 10. Yo intento mantener la sensación de tiro en la zona del 10, teniendo en cuenta el equilibrio, no sólo en los Campeonatos, sino siempre, incluso ahora hablando. También pienso cuántos puntos puedo sacar con esa sensación. En los Campeonatos, no importa si el Campeonato es Importante o no, suelo hacerlo antes de tirar mirando las dianas, realizando control mental o auto control. Si ahora tengo que empezar de repente un Campeonato muy Importante, estoy seguro de que puedo hacer los puntos de siempre, porque estoy preparado en cualquier momento.

Quiero haceros una prueba. Primero pensad en la sensación y la posición del cuerpo cuando tiras en la zona del 10. No hace falta cerrar los ojos, sólo tener la sensación dentro del cuerpo. Y sentir la imagen de tirar una flecha. Ahora no tenéis arco y tiráis en vuestra mente, por lo tanto tenéis que controlar muy bien vuestra mente. Tirad al 10 con la sensación de siempre. Ahora segunda flecha, otra vez con la misma sensación y la situación. Intentad tener la sensación dentro del cuerpo pero relajado. Ahora empieza la prueba. Tirad 6 flechas en 1 minuto... Y mirad la diana con tu imagen mental. ¿dónde están las flechas?

Antes de nada, debo decir que las personas que usaron 1 minuto entero para 6 flechas son muy lentas. Hay que tirar más rápido. En el entrenamiento con imagen, tirad siempre al centro y tened la sensación de que como si la parte central de la diana desapareciera. Hubo un arquero que tiró en esta prueba 10,10,10,9,9, 3 Hay que prestar atención al impacto del 3. Creo que es porque ese arquero tiró muchas veces en la zona del 3 en entrenamientos. Por eso tiene preocupación. Aunque ya no tire en el 3 en entrenamientos, hay muchas posibilidades de que haga 3 puntos en los Campeonatos por esa preocupación.

Tened confianza en vosotros mismos y tirad rápido. E intentad mantener la sensación de tu mejor condición siempre. Así no tendréis problema en ningún Campeonato—Oh.

R- Yo también creo que lo que dijo Oh es más importante. Cuando miréis la diana o algún otro objeto, intentad tener la costumbre de mirar con la sensación, no con los ojos. Algunos estudian con un libro de Programa Mental o Entrenamiento Mental, pero es más eficaz ser consciente de ello todo el tiempo y estar preparado mentalmente—Park.

P—Cuando la flecha va a la dirección que no he apuntado aunque haya tirado con mi mejor sensación, ¿qué tengo que pensar? ¿tuning (poner el arco a punto)? O ¿la forma de tiro?....

R—Cuando la flecha va fuera, primero hay que pensar si ese error es debido a ti o a otras causas. Casi todos los casos debéis sentir si fue error tuyo o no. Cuando no sabéis, mirad primero la condición de la flecha, si está recta, y luego el arco—Oh.

P- Sr Oh, ahora usa un arco de 46 libras. Para mantener la fuerza física adecuada para ese arco, ¿qué entrenamiento físico realiza usted?

R—Yo uso un arco de 46 libras desde hace mucho, por eso no he pensado mucho sobre el entrenamiento físico. En mi caso, tengo mejor sensación con un arco fuerte que flojo, por lo que pienso usar un arco más fuerte todavía en el futuro.

Empecé tiro con arco en el 5 año de Escuela elemental (10-11 años) desde principio entrenaba con un arco fuerte. En el 3er año de escuela secundaria (15-16 años) empecé con 46 libras. (la fuerza real es más o menos 48 libras). La fuerza de arco tiene una relación muy estrecha con la cantidad de entrenamiento. Si aumenta el entrenamiento, no es tan difícil cambiar al arco de 2 libras más fuerte en una semana—Oh.

R—La fuerza de arco más adecuada de cada arquero es $\frac{2}{3}$ de la fuerza máxima del músculo. Y luego hay que ver cuántas veces puede abrir ese arco sin que se deforme la forma de tiro. Si se puede hacer 6-7 veces manteniendo la forma, es tu arco adecuado. También tiene relación muy estrecha con el entrenamiento – Park.

P—Nos ha comentado que hay 3 puntos en que se concentra: el hombro de arco, el codo de cuerda, los omóplatos. Yo tiro concentrándome en el codo de cuerda y quería preguntar ¿cómo se puede mantener el equilibrio de los 2 brazos (50-50) concentrando en el codo de un brazo?

R—Quizás sea difícil mantener el equilibrio cuando el hombro del arco no está estabilizado. O quizá no esté seguro de que tenga un equilibrio cuando tira concentrado en el codo de la cuerda. Por supuesto, es un tema que se discute frecuentemente con qué porcentaje de fuerza tira y empuja, o hay que mantener las mismas fuerzas en los dos brazos. Pero si pensamos bien y decimos con otras palabras, ese tema es el mismo que decir “usar el codo de la cuerda, el hombro de arco o los omóplatos” Ponemos un ejemplo, un arquero que se concentra en el hombro del arco 50% en la tracción, entonces tiene que mantener la misma concentración 50% en el holding, si es 60% en la tracción, debe ser 60% en el holding (mantener la fuerza de tracción). Si no mantiene la misma fuerza en la tracción y en el holding, no se puede estabilizar y se rompe el equilibrio fácilmente.

Ahora hagamos una prueba, primero tirad concentrando en los músculos y

usando los mismos, y luego tirad concentrando en los huesos y pensando en el movimiento de los mismos. Deberéis tener una sensación muy distinta en cada caso, ¿cuál es mejor?

Por supuesto la sensación de la segunda prueba (hueso) es mucho mejor. Las fuentes de la fuerza son los músculos, sin embargo es muy difícil concentrarse en los músculos adecuados para usarlos correctamente, ya que varios músculos están conectados complicadamente, en cambio el hueso es muy simple y fácil de concentrarse en él. Tanto en la forma de tiro como en el back-tension (tensión de espalda), hay que prestar atención al movimiento de los huesos, no de los músculos. En cualquier parte que se concentre, el hombro de arco, el codo de la cuerda o los omóplatos, hay que tener la sensación de que se realiza la tracción y el holding con los huesos, no con la sensación de usar o mover los músculos.

Ahora hablemos sobre el centro de concentración. ¿dónde hay que tenerlo?

Nota del traductor—Aquí usa dos palabras distintas , son sensación y concentración (centro de concentración)

Todo el mundo tira con la forma casi perfecta en poca distancia, pero en larga distancia la sensación de la forma de tiro es muy distinta. Se dice que es porque el ángulo de la forma de tiro cambia y por lo tanto la sensación también cambia. Pero yo pienso que es por el cambio del centro de concentración. En poca distancia el centro de concentración está en el cuerpo del arquero. Por eso se puede sentir la sensación más clara (o fuerte). Cuando práctica la forma enfrente de un espejo, tanto la forma como la sensación son mejores. En poca distancia, el control es muy bueno, porque el centro de concentración está en el cuerpo. Sin embargo, a medida que aumente la distancia, el centro de concentración traspasa hacia la diana. La forma de concentrarse funciona igual que los ojos. Pongo un ejemplo. Cuando ves objetos que están cerca, enfocas cerca (poca distancia) y por lo tanto ves muy bien. Pero, ¿qué pasará si enfocas al objeto que está lejos para ver algo cerca? Lo verás muy borroso. Pasa lo mismo en cuanto a la concentración. Si enfocas la concentración cerca, manteniéndola dentro del cuerpo, puedes tener o sentir la sensación muy adecuadamente, pero si enfocas la concentración a la diana, la sensación del cuerpo será muy borrosa. Y es difícil hacer coincidir la vista y la concentración a la diana. No merece la pena intentarlo, sólo acabará gastando tiempo. Es mejor concentrarse usando la sensación del cuerpo.

Se puede practicar esto en el entrenamiento con imagen. Cuando miras algún objeto, intenta mirarlo usando la sensación, es decir, mirarlo manteniendo la concentración dentro del cuerpo. Repitiendo este entrenamiento, se podrá conseguir

tirar con calma en los Campeonatos—Park.

P—Yo tiro bastante relajado en poca distancia, pero en larga distancia me pongo muy tenso en la puntería. Creo que es debido a que intento demasiado poner el visor en el centro. ¿cuál es su opinión sobre la puntería?

R-- La puntería es también importante. Cuando no está bien la puntería, la agrupación de flechas es más grande.

Ahora comparemos con el caso de tiro con pistola. En este deporte la importancia de la puntería es del 95%. Se conectan los huesos y controla el cuerpo para la puntería. En cuanto a tiro con pistola, hay 3 puntos para apuntar, el alza, el punto de mira, y la diana. Para una buena puntería, no es suficiente sólo con poner el alza, que está más cerca de los ojos, junto a la diana, sino que hay que poner los 3 puntos que coincidan. Sin embargo no se puede enfocar la vista a los 3 puntos, por lo tanto hay que mirar el alza y el punto de mira aunque a veces ves borrosa la diana.

En cuanto a tiro con arco también hay 3 puntos, la diana, el punto de mira y la cuerda. Si fuera igual que el tiro con pistola, tendría que enfocar el visor. Pero en el caso del tiro con arco, hay que enfocar a la diana y mirarla claramente. Para tiro con arco es más importante mirar la diana que el visor.

Hace más o menos 20 años, el equipo chino intentó introducir la técnica de la puntería de tiro con pistola al tiro con arco, concentrándose en el visor, pero terminó en fracaso, porque se puso tenso por ver el visor y se rompió la forma de tiro totalmente. La puntería relajada es lo principal. Basta con que piense “poner el visor alrededor del centro”.

Hay varios tipos de visores. Es mejor escoger algo que te de calma en apuntar, la forma y el tamaño que te hacen relajar. No es necesario pensar qué visor es preciso. Si dejas de pensar que hay que apuntar precisamente, podrás mantener la forma de tiro más relajada—Park..

FIN DE ESTA PARTE-----Francisco José Pérez. RNS (www.rnsmadrid.com)

MADRID, ESPAÑA, 3 A REVISIÓN, JULIO 2008.