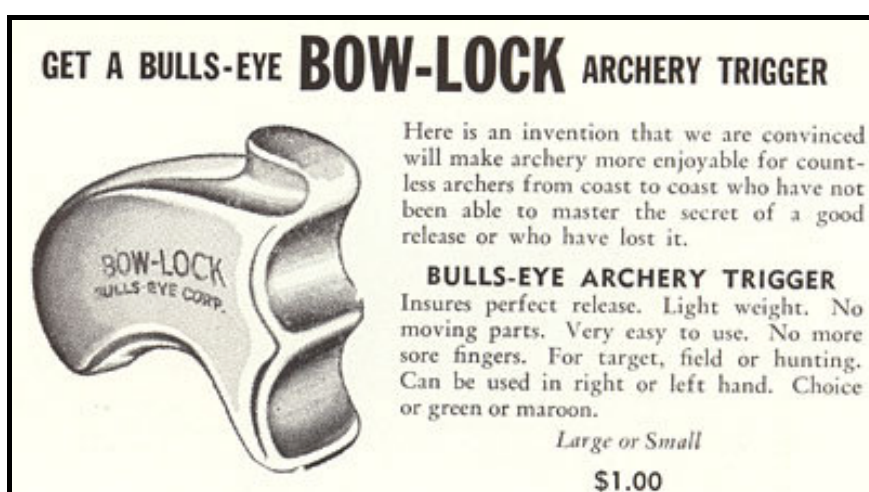


Disparadores de Tensión de Espalda

Los así llamados disparadores de tensión de espalda existen desde bastante atrás, pero sólo últimamente han madurado y entran en lo común. La mayoría de arqueros están vagamente al corriente de que Mel Stanislawski inventó el disparador moderno de tensión de espalda a principios de los 70, pero en realidad ni el mecanismo ni la idea eran nuevos. Dejando a parte inventos caseros y algunos dispositivos orientales antiguos, los disparadores comerciales de lazo y gancho, o sólo de gancho, anteceden a los "Stan" en al menos 20 años (ver www.archeryhistory.com).



Anuncio de un disparador de gancho en 1950

Estos y sus modernos sucesores han tenido siempre un número reducido pero entusiasta de seguidores. Las ventajas que se atribuyen a este tipo de disparadores son que, lógicamente, incitan al arquero a utilizar la tensión de espalda, y que ayudan a curar el pánico al amarillo. Ambos argumentos son ciertos (hasta un cierto punto), pero no representan de ningún modo la historia completa.

En esta sección repasaré las opciones, destacaré como pueden usarse estos disparadores e intentaré deshacer algunos de los muchos malentendidos que los envuelven. También incluyo una breve sección sobre como usar disparadores convencionales con tensión de espalda. Sólo para que conste, llevo usado disparadores de espalda, ocasionalmente, casi desde que empecé a tirar con un arco de poleas hace ahora unos diez años, y actualmente no tiro con ninguna otra cosa. Pero mi conversión no fue ni rápida ni sencilla, así que seguid leyendo . . .

Que es un disparador de tensión de espalda

Podéis pensar que un disparador de tensión de espalda es un disparador que se acciona por tensión de espalda, pero os equivocaríais, la vida del arquero no es tan simple! Todos los disparadores, de cualquier tipo, pueden ajustarse para ser accionados solo con el uso de la tensión de espalda (ved mas abajo). Igualmente los disparadores de tensión de espalda pueden usarse sin el mas mínimo recurso a la tensión de espalda! Lo que distingue a los disparadores de tensión de espalda es que se accionan con una rotación del dispositivo y no tienen gatillo. Ello es importante porque mientras que estos disparadores facilitan el uso de la tensión de espalda (al menos los que están bien diseñados lo hacen) el hecho de utilizar uno de ellos no significa que se esté usando tensión de espalda. Podéis estar disparando en un modo perfectamente convencional girando deliberadamente el puño. El no comprender este hecho subyace en la mayoría de malentendidos sobre estos disparadores y en mucha de la decepción que es tan común entre quienes los han utilizado.



El Carter Solution 2

Excelente disparador pero la empuñadura no se ajusta a todos. El Solution 3 puede resolver este problema.



El Stanislawski, de Copper John

La última versión del Stanislawski original, fabricado por Copper John. Todavía sin cabezal flotante!



Tru-Ball Sweetspot

Empuñadura excelente, mecanismo decepcionante que se sostiene literalmente gracias a una goma elástica!

Como utilizar un disparador de tensión de espalda

Hay dos maneras completamente diferentes de utilizar estos disparadores. Primero, podéis hacer lo que hace la mayoría y utilizarlos como cualquier otro tipo de disparador con gatillo. Si intentáis disparar cerrando el puño, tirando sobre los dedos o girando la muñeca de algún modo, es lo que se está haciendo, aunque no os deis cuenta. Lo que no está mal hecho, si os funciona, pero no estáis utilizando el disparador del modo para el que fue diseñado, y quizás estáis obviando la ventaja principal del disparador de tensión de espalda: un disparo repetitivo, sin anticipación.

La otra manera es utilizar auténtica tensión de espalda para llegar a la suelta. Haciendo lo que sigue:

- Ajustar el disparador a tan rápido como resulte seguro. Hay todo tipo de ajustes distintos, yendo desde ajustes extremadamente impredecibles sobre la propia media luna del mecanismo, como en el Stan original, pasando por sistemas algo mas finos como en la familia Sweet Spot de Tru Ball, hasta sistemas muy simples y ajustables, como el Carter Solution. Ensayad siempre un nuevo ajuste antes de disparar sujetando el disparador a un lazo de cuerda de nylon, o similar, y tirando *fuerte*.
- PONEROS CON UNA FLECHA EN LA CUERDA, A NO MAS DE 10 METROS DE UN BUEN PARAPETO.
- Agarrad el disparador profunda y firmemente, formando un puño cerrado, como empuñando un "puño americano". Este es quizás el paso mas importante; este empuñado se dirige a asegurar que no se hace trampa y se utiliza presión de dedos o torsión de muñeca mas adelante en esta secuencia.
- Abrir hasta la posición normal de anclaje, manteniendo una firme tensión contra el muro del arco.

- Asegurad un empuñado firme, un codo de cuerda alto y ligeramente fuera de línea hacia la derecha (para un arquero diestro). Veréis lo que este ligeramente significa a medida que tiréis: será suficiente si se obtiene sueltas consistentes, será demasiado si se obtienen dispersiones a izquierda y derecha.
- Apuntad y soltad el agarre de seguridad o el seguro. Si el disparador no tiene un agarre de seguridad no lo utilizéis. Ved mas abajo.
- Lenta y continuamente moved el codo de cuerda hacia atrás y hacia la espalda, manteniendo el codo alto, y vuestro antebrazo, muñeca y puño como un todo solidario. Esta acción necesita de cierta práctica; volveremos a ello después.
- Si el disparador no ha saltado para cuando hayáis movido el codo una pulgada aproximadamente (un observador resulta muy útil aquí), primero comprobad que se mantiene rígida la unidad antebrazo/muñeca/puño, y de ser así reajustad el disparador para que vaya más rápido. Si por el contrario salta tan pronto como empezáis a mover el codo, o incluso cuando se suelta el seguro, reajustad el disparador un poco en sentido contrario. Un movimiento casi imperceptible del grueso de un papel en la media luna puede representar una gran diferencia en la velocidad del disparo, así que sed prudentes. También debéis ser prudentes con algunos disparadores (y no sólo los baratos) que no pueden ser ajustados con este grado de sensibilidad, y tienen el desagradable vicio de saltar cuando se pasa por el pico de fuerza del arco. Mi Sweet Spot Tru Ball era particularmente propenso a ello, tanto que tuve que dejar de utilizarlo: muy buena empuñadura, pésimo mecanismo!
- Si todo va bien, el disparador saltará inesperadamente (!) y experimentaréis un pronunciado retroceso de vuestra mano de cuerda, combinado con un distintivo movimiento de vuestra mano de arco abajo y a la izquierda (para un diestro).

La práctica trae la perfección

Si estáis empezando de cero con este tipo de disparador, probablemente necesitaréis practicar esta secuencia de tiro de 200 a 300 veces antes de siquiera alcanzar una precisión razonable. Al principio la mayoría advierten que están dispersando sus flechas en todas direcciones, en particular a izquierda y derecha. También advierten que aún cuando el disparador esté ajustado correctamente, sufren algún disparo prematuro antes de estar dispuestos, y algún impasse en que no se produce la suelta de ningún modo. Los prematuros son generalmente debidos a un movimiento de los dedos al soltar la seguridad; los impasse usualmente se deben a no tener un agarre

suficientemente firme. En ambos casos la solución pasa por asegurar un agarre lo bastante firme y en no moverlo.

Un montón de arqueros abandonan en este punto, cuando se dan cuenta que no hay ninguna magia o facilidad en los disparadores de tensión de espalda, y que no existe algo como el éxito inmediato. Sin embargo, los que perseveren encontrarán que gradualmente dominarán la técnica, y empezarán a experimentar sus ventajas por ellos mismos.

Primero y ante todo, el disparo no puede ser anticipado, de modo que los espasmos, los gatillazos, la imposibilidad de poner el visor en el centro, y todo aquello con lo que muchos de nosotros hemos tenido que luchar durante toda nuestra vida de arqueros se convierte en un problema menor o se desvanece completamente.

Además, al sostener ahora la mayor parte de la fuerza del arco con los grandes músculos de la espalda, el tiro resulta mucho más estable. Gradual pero continuamente encontraréis que vuestras puntuaciones se están aproximando, igualando, y finalmente, si se trabaja lo suficientemente duro, sobrepasando cualquier logro anterior. No sólo eso, la mayoría encuentran que sus puntuaciones resultan mucho más regulares, al estar mucho menos bajo el influjo de los demonios del pánico al amarillo que con otras técnicas.

Atrás y a hacia la espalda - El movimiento crítico

A parte del empuñado firme y a fondo, el otro principal requerimiento de un tiro con auténtica tensión de espalda con estos disparadores es el uso de un correcto movimiento del brazo de cuerda durante la secuencia final del tiro, y la mayoría encuentra esta parte del proceso como la más difícil.

Los dos errores principales son, bien intentar hacer saltar el disparador tirando directamente hacia atrás, o bien intentar hacerlo saltar con solo el movimiento de rotación. En el primer caso el disparador simplemente no se moverá, o al menos no se moverá con regularidad (y hay una gran diferencia entre ser regular y ser predecible). En el segundo caso, el disparador saltará, pero no tendréis nunca el grado de precisión izquierda-derecha necesario.

Como habréis adivinado hasta aquí, el secreto está en tirar hacia atrás y hacia la espalda simultáneamente, y la mejor manera de asegurar que ello ocurra es empezar con un codo alto. Pruébalo por ti mismo. Si vuestro codo está al mismo nivel, o por debajo, de la flecha podréis tirar tanto directamente hacia atrás como hacia atrás-y-a-la-espalda. Si el codo está tan alto como se pueda mantener confortablemente, solo se puede tirar atrás-y-a-la-espalda. Si os preocupa la idea de mantener el codo alto, mirad Michelle Ragsdale o Kirk Ethridge y vereis lo que quiero decir.

Usar un simulador de arco

Tener algún tipo de simulador de arco es muy útil para aprender y perfeccionar el movimiento de suelta. De hecho lo califico como la cosa mas simple y de mayor significación en mi personal aprendizaje del uso efectivo de los disparadores de tensión de espalda (o cualquier otro tipo de disparador, si llega el caso). Un simulador evita todo el estrés de la acción de la suelta; no hay posibilidad de errar el tiro, porque no hay posibilidad de tirar. De este modo eres capaz de poner toda tu atención en la ejecución del movimiento adecuado, y sentir realmente lo que está sucediendo.

Mi simulador de arco es una belleza! Se trata de un listón de madera 2x1" de 37" de largo con una vieja empuñadura pegada, y un trozo de cuerda de nylon a modo de cuerda de arco. Cuesta casi nada (incluso la empuñadura no es estrictamente necesaria), me tomó diez minutos el fabricarlo, y funciona a la perfección. La parte mas importante es tomarse todo el tiempo necesario para lograr exactamente la longitud de madera y de cuerda de modo que el ángulo y posición de la cuerda en la cara sean los correctos, y situar exactamente el punto de enfleche adecuado, de modo que el ángulo de la empuñadura sea el correcto en vuestra mano.

Ahora puedo practicar mi suelta todo lo que me pide el corazón siempre que dispongo de un momento, y además me lo llevo conmigo a tiradas donde lo uso un par de veces antes de mis primeros tiros de calentamiento. Es como una "visualización" mejorada, y recuerda a mi cuerpo lo que se espera de él antes de que tenga que pelearse con todos los demás elementos que entraña el tirar flechas reales sobre dianas reales. Mi extraño comportamiento causa una gran diversión en los otros competidores; a parte de que sean del número creciente que pueden verse en rincones oscuros y detrás de convenientes árboles con sus propios trozos de madera y cuerda, y no me refiero solo a los arqueros de longbow!

Por cierto, ahora estoy trabajando en el Mark 2. Tiene un par de trozos de cuerda elástica para simular fuerza de sostén y un saco de arena atado abajo para simular peso en la mano de arco - alta tecnología oye!

Elegir un disparador de tensión de espalda

En el mercado hay un número creciente de disparadores de tensión de espalda como nunca antes, la elección final dependerá de vuestras preferencias personales. Sin embargo, mi recomendación es que busquéis un disparador que:

- Tenga un agarre de seguridad. Desde mi punto de vista esto es esencial y no volvería nunca a utilizar un disparador de tensión de espalda sin ninguno. Un agarre de seguridad significa que podéis abrir

el arco con seguridad, sin el peligro de mandar la flecha a otro barrio, o de pegaros vosotros mismos en la mandíbula (no es un chiste - solo probadlo una vez y veréis que le ocurre a vuestra confianza, sin mencionar a vuestros dientes). También significa que podéis usar toda la mano para tensar, no sólo uno o dos dedos. Antes los arqueros con disparadores de tensión de espalda no tenían mas opción que vivir peligrosamente, pero ahora hay multitud de disparadores con agarre de seguridad y, por mas experimentados que seáis, os sugiero encarecidamente que utilizéis uno.

- Tenga un cabezal flotante. En los disparadores de tensión de espalda mas modernos la unidad constituida por la media luna y el gancho (el cabezal) se mueve libremente y con seguridad hasta que se suelta el seguro. Entonces el cabezal se bloquea en esa posición y la tensión de espalda hace el resto. Las ventajas de este dispositivo son enormes. La mas importante es que podéis corregir la posición de vuestra mano y brazo tanto como queráis en cualquier momento antes de soltar el seguro. Hace mas regulares las sueltas en pendiente. Las pendientes no deberían ser un problema con los cabezales fijos, pero a menos que el arquero se atenga estrictamente a los principios de la unidad física de apuntado lo son. Los cabezales flotantes nos dan un poco mas de libertad.
- Tenga una empuñadura confortable y segura que os permita el agarre fuerte y profundo de "puño americano" sin vuestro dedo índice interfiriendo el mecanismo. En general, alerta con las empuñaduras muy curvadas hacia atrás, y con los cabezales cortos. Ambos son mas adecuados para actuar con presión de los dedos que con auténtica tensión de espalda.

Actualmente, el único disparador en el mercado que concuerda con todos estos criterios es el Carter Solution 2 (y probablemente el Solution 3, aunque todavía no he visto uno). Conforme escribo este artículo (Junio de 2003) los nuevos Stans diseñados por Copper John están saliendo al mercado, pero hasta ahora, ninguno tiene el cabezal flotante - estaré atento a las novedades dada la gran reputación de calidad que Copper John se ha ganado con sus visores.

Usando disparadores convencionales con tensión de espalda

Antes dije que cualquier disparador puede ajustarse para soltar por tensión de espalda, y lo considero cierto, como mínimo en la mayoría de los casos. Sin embargo puede requerir un montón de práctica arrimado al parapeto, o con un simulador, antes de encontrar exactamente como hacerlo. Todo depende de obtener la correcta presión de gatillo, y de trabajar sobre como aplicarla del mejor modo. Y por favor, notad que la presión correcta puede

revelarse sorprendentemente fuerte, y que muy raramente se encontrará del lado mas sensible. En realidad el problema con muchos disparadores es que el gatillo no puede ajustarse suficientemente fuerte - si os compráis un disparador específicamente para tirar con tensión de espalda aseguraros que puede disponerse muy firme, sin quedar bloqueado o experimentar asperezas.

Tuve un éxito considerable (incluyendo una mejor marca personal en Round Sala IFAA de 300 con 45X) usando un Tru Ball Chappy Boss. Saqué la extensión del gatillo (era demasiado sensible de otro modo, sin importar como lo ajustase) y ponía el pulgar directamente sobre la corta pieza que emerge de la empuñadura. La suelta tenía lugar simplemente tensando directamente hacia atrás mientras mantenía rígido mi pulgar. El problema fue que encontré difícil soltar con seguridad a distancias largas o en pendientes debido, creo, a los distintos ángulos implicados.

Mi siguiente experimento con relativo éxito fue con un Scott Olé Faithful de muñeca modificado. Nuevamente la acción de suelta se obtenía simplemente de tensar hacia atrás. El truco fue encontrar una presión de gatillo que fuera suficientemente firme como para permitirme ejercer una presión inicial, pero que saltaba al mover mi codo hacia atrás aproximadamente una pulgada. Estaba buscando una suelta en 2 a 4 segundos sin apretar conscientemente sobre el gatillo. El proceso era simple, pero me tomo centenares de disparos en múltiples sesiones para conseguirlo. Empecé con un gatillo al máximo de fuerte, y gradualmente fui aflojándolo hasta que estuve en la zona adecuada, y después trabajé con pequeños ajustes casi imperceptibles, adelante y atrás, hasta que adquirí suficiente confianza en tener la presión adecuada. Al final terminé con lo que describiría como una presión "media" de gatillo que no era ni demasiado sensible, ni de la firmeza que se propugna algunas veces. Sin embargo, encontré que ligeramente mas fuerte o ligeramente mas sensible era un desastre. Afortunadamente la mayoría de disparadores Scott son muy fáciles de ajustar con sensibilidad, y de una forma crucial permanecer en el ajuste, sin movimientos ni auto ajustes. Esta disposición es lo suficientemente buena como para que esporádicamente siga usando el Ole' Faithful para evitar habituarme demasiado con mi Carter Solution 2 y correr el riesgo de anticipar la suelta.

Otros experimentos con menos éxito han sido con un Cascade que encontré demasiado complejo, difícil de ajustar e inconsistente, en realidad no tenía nada en absoluto que recomendar en modo alguno. Un Carter Hole Thing que es un disparador de gatillo excelente, pero difícil de usar en modo de tensión de espalda. I finalmente un Bernie Pellerite Can't Punch, que tiene

muy buena reputación, pero aun después de varios cientos de disparos y un esfuerzo realmente determinado, simplemente no pude dominarlo.

Lo que quisiera

Para mi, y sospecho que para miles de otros arqueros, el ideal es un disparador que simplemente salte cuando se tensa hacia atrás. Sin gatillo, ni medias lunas, ni rotación, solo tensar-y-soltar. Evidentemente necesitaría un seguro para pasar el pico de fuerza, pero no creo que el diseño sea demasiado difícil. En realidad, algunos de los primeros disparadores parece que funcionaban de esta manera, pero no puedo encontrar detalles. Alguna idea de "hazlo tu mismo"? A algún fabricante de por ahí le apetece un reto? Enviadme un e-mail - incluso aportaré una cantidad modesta a modo de inversión para desarrollar una buena idea (en serio).

Nota final

A modo de actualización, el autor pide que se añada el siguiente comentario:
La última versión del Tru Ball dispone de un mecanismo mejorado que ya no se sostiene con una goma elástica, pero en mi opinión todavía no es tan bueno como el Carter.

Alan Walker (alansarchery_emails@blueyonder.co.uk)

<http://www.alansarchery.pwp.blueyonder.co.uk/>

Traducido por Josep Gregori i Font (gregori@fctarc.org)

Marzo, 2005

Nota del traductor:

El tema del disparo con tensión de espalda en arco de poleas es de los mas recurrentes, y sin embargo de los que permanecen mas oscuros para la mayoría de arqueros. De ahí que cualquier aportación seria sea importante para contribuir a clarificar un tema técnico de indudable interés, no sólo por sus resultados sino por que implica una completa concepción del tiro con arco.

Desde la FCTA hemos organizado seminarios con Nacho Catalán, con Alberto Blázquez, y con Antonio Cerra, todos apóstoles del tiro dinámico (con distintos matices), hemos traducido el trabajo que Tiziano Xotti está llevando a cabo en FITARCO, y hemos publicado apuntes y artículos sobre la materia. Podéis encontrar la mayoría de lo publicado en <http://tec.fctarc.org/>

El artículo de Alan Walker que aquí se publica aporta otra visión sobre esta temática, fruto de años de experiencia como arquero y como técnico, lleno de sinceridad, de inquietud, y de voluntad de ayuda. Espero que contribuya efectivamente a desmitificar el tiro por tensión de espalda y que aporte luz desde otro ángulo para mitigar algunas de las sombras que todavía persisten.

Josep Gregori