

"IDIOT PROOF ARCHERY" de Bernie Pellerite

INTRODUCCIÓN

Tras el curioso título de "Idiot Proof Archery" (Tiro con arco a prueba de torpes) de Bernie Pellerite (Robinhood Video Productions Inc, USA, 2002) aparece un texto que bien hubiera podido llamarse "Tiro con arco para mentes analíticas". Pellerite pretende describir una técnica simple y eficaz que sirva a cualquier arquero para conseguir sus mejores resultados. El subtítulo "How To Shoot Like a Pro – Step by Step" (Como tirar como un profesional, paso a paso) nos acerca a esta intención. La técnica descrita se basa en dos conceptos fundamentales: la suelta por sorpresa y la extensión del llamado follow-through (finalización) hasta una conclusión planificada que ocurra en un tiempo que garantice la salida limpia de la flecha. A mi modo de ver es mucho mas afortunado que Larry Wise y otros autores de culto en la descripción de cuanto debe hacerse o cuanto acontece en esa mítica suelta por sorpresa, sin recurrir a términos anatómicos de escaso significado para el pobre arquero. Lo considero igualmente afortunado en la descripción de la parte mental de esta técnica: qué pensar y como en cada momento. Quizás haya otras técnicas igualmente eficaces, pero la virtud esencial de este libro es que el autor ha sabido explicar bien y reiteradamente lo que pretendía, cuestión nada fácil en este tema.

Bernie Pellerite es un conocido entrenador del máximo nivel de la NFAA, reputado productor de "figuras", y actual director de la Escuela de Tiro de la NFAA, con una dilatada experiencia en el "reciclaje" de arqueros con problemas de progresión.

DESCRIPCIÓN POR CAPÍTULOS

La introducción y los capítulos 1 y 2 preparan al lector para cuanto seguirá. Analiza las personalidades que exhiben los arqueros, y las clasifica en cuatro grupos (A-control obsesivo, B-concentrado, C-arriesgado, D-analítico) concluyendo que sólo las personalidades de tipo B son capaces de dominar con pericia técnicas que podrían considerarse poco ortodoxas, difíciles de reproducir, y poco aconsejables para los demás. Un tipo B puro es capaz de reproducir siempre el mismo gesto, bajo las condiciones que sean, y sin plantearse su idoneidad. Al parecer ahí se agrupan mas del 95% de los arqueros de élite. En cuanto a los demás, a parte de recetar dosis de resignación, propone un método analítico que permite un control consciente de todo el gesto técnico, y separa las acciones planificadas de las que se desarrollan a nivel subconsciente. La bondad de este método es que consigue llenar de contenido toda la ejecución, tanto en lo que respecta a "que pensar" como a "que hacer", con unos objetivos claros y precisos en cada etapa.

Los capítulos 3 y 4 están dedicados a los ajustes de arco y arquero. Concede escasa importancia a los ajustes típicos del arco mas allá de los que son básicos, y los define como la forma de disponer el arco para que perdone pequeños fallos en la ejecución del tiro. Como argumento fundamental expone la capacidad de una buena máquina de tirar de mandar la flecha siempre al mismo punto, sin importar los ajustes del

arco. De entre los básicos destaca como fundamental el conseguir una apertura adecuada al arquero, y manifiesta su reiterada experiencia de ver una mayoría de arqueros con arcos excesivamente largos para ellos. Expone un método de determinación que considera muy ajustado al valor final. En cuanto a los nuevos artilugios que adquiere un arquero con el objetivo de mejorar sus resultados, advierte que serán efectivos . . . sólo hasta el tercer día.

En los capítulos 5 al 9 se describe a fondo este método que representa, según el autor, la forma más simple de ejecutar el tiro, y por tanto más efectiva y fácil de repetir.

El 5 se ocupa de analizar en que consiste apuntar, y de definirlo como un acto de concentración puramente mental, en el que la vista solo sirve de calibración. Se relacionan las acciones conscientes con los problemas causados por la anticipación mental de lo que seguirá, y se justifica la necesidad de la suelta por sorpresa, dirigida por una acción motora que se conduce a nivel subconsciente, lo que precisamente elimina su anticipación y libera la mente para concentrarse solo en apuntar.

El 6 expone los secretos de sostener firme, analizando cada uno de los factores que contribuyen a este fin. Una correcta apertura, una forma con alineación osea y mínimos requerimientos musculares, una fuerza de arco que se corresponda a la del arquero, un arco no demasiado ligero, evitar la precipitación y fomentar la confianza como aspectos mentales, la mejor lateralidad (no necesariamente basada en el ojo dominante), y una imagen de visor comfortable.

Los capítulos 7 y 8 describen la secuencia de tiro propuesta. Esta se divide en dos fases. La defensiva que se extiende hasta el anclaje que concluye con una posición firme con el visor en el centro de la diana. Y la ofensiva que empieza tras tomar el compromiso de finalizar el gesto (o la decisión de abortarlo), incluye una suelta por sorpresa y finaliza con una conclusión planificada conscientemente.

El 9 reúne las claves de la suelta por sorpresa como la consecuencia de una acción llevada a cabo a nivel subconsciente tras planificar conscientemente una conclusión al gesto. La suelta por sorpresa se presenta como única solución al inpas producido por la anticipación de la suelta cuando se presiona sobre el gatillo con el dedo.

El 10 se dedica a discutir las causas, síntomas, y curas del conocido "pánico al amarillo".

El 11 presenta 44 defectos de forma típicos agrupados por tipos, comentando sus causas y sus consecuencias.

El 12 presenta el concepto de "zona de confort" del arquero, y da un conjunto de claves mentales para conseguir el máximo de uno mismo.

El 13 nos explica en qué consiste la práctica perfecta. Lo que debe y no debe hacerse para obtener la mejor curva de progresión, y no incurrir en el grave defecto de reiterar lo incorrecto.

El 14 nos da mas claves psicológica al hablar de tirar en condiciones adversas, y los condicionantes de la competición.

El 15 describe el 3D y dedica mucha atención a la estimación de distancias. Y el 16 nos habla de la caza con arco.

CONCLUSIÓN

El libro es altamente progresivo y muy didáctico, a pesar de no estar estructurado como suele hacerse en la actualidad, y de tener una presentación lejos de las capacidades del momento. Su capacidad didáctica proviene de la reiteración de todo lo que subyace tras la técnica de tiro que preconiza su autor desde ópticas muy diversas. En cada uno de los capítulos centrales se reitera y replantea el conjunto desde la óptica que ocupa al capítulo. ANTICIPACIÓN, ACCIÓN CONSCIENTE/SUBCONSCIENTE, CONCLUSIÓN son las claves analizadas que permiten proponer una solución al alcance de todos los arqueros. Esa capacidad didáctica proviene también de la forma de relatar y analizar las propuestas, sin recurrir a conceptos o términos que no sean comunes o de fácil comprensión, reservando las referencias anatómicas a lo estrictamente necesario. En términos de elementos de la técnica quizás no descubra nada nuevo, lo fundamental y novedoso es la globalidad su presentación, y como cada elemento se integra con el resto tanto a nivel físico como mental.

Recomiendo sinceramente el libro a cuantos puedan leer inglés, sin tener que recurrir a un diccionario, y estén interesados en la técnica del tiro con arco de poleas.

Josep Gregori i Font

Febrero 2004