

# UNA FORMA DE ESTIMULAR LA CONCENTRACIÓN

SI BIEN EL ORIGEN DEL TIRO CON ARCO OBEDECE A UN INSTRUMENTO DE CAZA Y/O BÉLICO, EN LA ACTUALIDAD SE TRATA DE UNA DISCIPLINA DE TONO RECREATIVO Y OLÍMPICO, LA QUE REQUIERE PRECISIÓN, CONTROL, CONCENTRACIÓN Y DETERMINACIÓN. ADEMÁS, PUEDE SER PRACTICADO TANTO POR ADULTOS COMO POR JÓVENES, Y TAMBIÉN POR PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Por Soledad Hott

**ANTES DE COMENZAR CON ESTA COLUMNA, QUE INVITA A PROBAR NUEVAS DISCIPLINAS,** mi único acercamiento con un arco y una flecha fue en Tanzania, África. Ahí, de la mano de la tribu hadza, un pueblo casi extinto que vive de la caza con arco y flecha, tuve la experiencia única de practicar con ellos.

A primera vista se ve fácil, pero lo cierto es que, en la práctica, el tiro con arco tiene más técnica y detalles de los que uno cree. Recuerdo mi primer lanzamiento, la flecha no salió y los niños hadzabe se rieron con picardía. El idioma no ayudaba en la explicación, pero luego de algunas indicaciones a través de señas, logré lanzar la flecha. Ahora bien, apuntarle a algo, ya es otra cosa, y claramente estaba muy lejos de Katniss Everdeen en Los Juegos del Hambre.

Pero esta "Katniss" tendría otra oportunidad y en esta ocasión, la recomendación llegó por una amiga que lo practica desde hace algún tiempo. Y en este caso ya había dos cosas a mi favor: hablaba el mismo idioma que el entrenador y el arco no era un simple palo de madre curvo con una cuerda. Esto último, algo que definitivamente lo hacía más difícil.

## PACIENCIA, CONCENTRACIÓN Y TRABAJO

Esta vez, cuando tomé el arco, la primera impresión es que si bien se ve liviano, no lo es. Pero el entrenador, Eduardo Rendich, de la arquería y academia de tiro con arco Compuestos del Maule, me dice,



"eso no es nada, intenta abrirlo". Y ese fue el primer aprendizaje. Todo parte por poder abrirlo, y para ello, no solo se requiere capacidad muscular, sino también una postura específica que es clave a la hora de disparar.

Las indicaciones parecen interminables: párate de lado, abre las piernas al ancho de la cadera, no te fuerzas hacia adelante, mira al frente, inclina la cabeza, estira el brazo, mira por sobre el hombro, baja el codo, sujeta la cuerda, pero no la aprietes, afirma el arco, pero sin querer estrujarlo... respira, siéntelo y "dispara cuando estés lista".

Evidentemente esa flecha no salió y las tres que vinieron a continuación terminaron más allá del campo de visión. Pero la arquería se trata de eso, "paciencia, concentración y trabajo", explica Eduardo Rendich, por lo que cuatro flechas no fueron suficientes y el parapeto en frente se convirtió en un objetivo.

A medida que la clase avanza, comien-

zas a asimilar las indicaciones, mejoras la postura y la flecha efectivamente logra salir. En mi caso, salía, pero no hacia el parapeto, pasaba de largo eternamente. "Se trata de sensaciones", me decía el profesor, y yo solo pensaba en Los Juegos del Hambre y en "achuntarle" a algo. Sin embargo, cuando logré concentrarme y sentir el arco, más que "apretarlo", la flecha dio en el parapeto y esa sensación es irrepetible. "Mira la cara de niña que pusiste", se escucho decir de fondo. Y es que esa frase resume el primer parapeto. Da lo mismo si di al centro o en el costado más extremo, la flecha se clavó.

Y es ahí cuando se produce el clic, como el sonido que tiene que hacer la flecha en el punto de enfleche antes de lanzarla. "¿Sonó?", pregunta el profe, y ante la afirmación la decisión de lanzar es tuya.

Una vez que sale y da en el parapeto, las ganas de intentarlo nuevamente es automática. "Es adictivo, porque te produce una sensación muy grata y con muy poco esfuerzo", sostiene Eduardo. "No necesitas estudiar, haces muy poco, pero te da una gran satisfacción. Además, es una satisfacción estrictamente personal, porque es tu disparo y nadie más te ayudó", agrega, eso sí, "tampoco le puedes echar la culpa a nadie. La flecha mala, también es tuya. Es tu trabajo considerarlo como arquero", explica.

Eduardo tiene 65 años y comenzó con el tiro con arco hace tres años. Por lo mismo, destaca que se trata de un deporte que puedes comenzar a practicar a cualquier



Los instructores  
 Marcel Llanos  
 y Eduardo Rendich.  
 Instagram:  
 @compuestosdelmaule  
 @marcel\_a\_llanos  
 @eduardorendich

edad. Además, asegura que con una o dos veces a la semana ya es suficiente para conocerlo, aprenderlo e ir mejorando. “Primero te va a costar, el hombro lo sufre, pero luego lo integras”, afirma.

Como en toda disciplina deportiva, comenta, “el estado físico marca diferencia, pero se puede trabajar”. “Si tu estado físico es muy débil, y no tienes capacidad muscular, es recomendable apoyarte con preparación física. Pero luego empiezas a trabajar músculos específicos, sobre todo la cintura escapular, así como también el abdomen, piernas, deltoides, los músculos de la muñeca, etc. No es solo brazo”, especifica.

#### DE RECREATIVO A ELITE

Si bien el tiro con arco puede ser recreativo, también es competitivo y de elite, “con arqueros que disparan 400 flechas al día”, cuenta Eduardo.

Actualmente, el tiro con arco es deporte olímpico, pero solo en un tipo de estilo, el recurvo. Sin embargo, en los próximos Juegos, se incluirá el tiro con arco compuesto. En simples palabras, se trata de arcos diferentes y se dispara de otra distancia, además de otras especificaciones.

La arqueología es un deporte con mucha historia en la era moderna y que ha ido de la mano de la evolución de la civilización. Es cosas de comparar mis dos experiencias con arco y flecha.

Hoy, esta disciplina gana adeptos y la competencia mundial también lo hace. Además, y una de las cosas que más le gustan a Eduardo, es que se trata de un deporte inclusivo que tiene su espacio en el paradesporte.

“Santiago 2023 fue una muy buena vitrina y una ventana al mundo. Y además del deporte en sí, tenemos el paradesporte. En esos Parapanamericanos, la chilena Mariana Zúñiga fue segunda en el tiro al arco compuesto”, destaca Eduardo, recordando también que la arquera clasificó a los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, donde obtuvo medalla de plata con solo 19 años. “Por eso me gusta, es un deporte súper amplio en ese sentido, hay atletas que disparan con los pies”, sostiene.

En el tiro con arco, más allá de las capacidades personales de cada quien, lo primero es disfrutar, respirar y soltar. Y algo que puede verse tan duro y sentirse tan difícil, resulta altamente liberador y algo adictivo. ■

