

## APRENDIZAJE DEL TIRO CON HONDA

Aprender el manejo eficiente de la honda sin un método estructurado llevaría bastante tiempo de práctica. Los más famosos honderos de la antigüedad se ejercitaban en la práctica de la honda desde niños, pues aunque cualquiera puede lanzar una piedra con la honda en unas pocas sesiones de entrenamiento, el adquirir la extraordinaria precisión que puede alcanzarse con este arma, llevaría sin duda años de práctica.

Este método de aprendizaje se ha estructurado en diferentes etapas en secuencia, de complejidad creciente, necesarias cada una para el desarrollo de la siguiente. Una parte final tratará exclusivamente del perfeccionamiento del tiro y el desarrollo de la precisión.

### Posición básica

Si careciéramos de criterios basados en la funcionalidad muscular y ósea del cuerpo humano, la sola observación de la iconografía de la antigüedad nos daría la pista de la postura correcta del tirador de honda.

Vemos en la figura a un hondero griego del siglo V a. de C. dibujado en un ánfora de Nola. Está de espaldas a nosotros, con la cabeza girada a la izquierda que es donde está el blanco. La posición de los pies es también hacia el frente, como el cuerpo; incluso aquí el pie derecho apunta algo a la derecha debido al estilo peculiar de disparo, que se realiza de un solo movimiento, de atrás hacia delante y por encima de la cabeza; inclina el cuerpo hacia atrás para coger impulso y el pie girado a la derecha soporta así mejor la carga del cuerpo.



En efecto, la movilidad del hombro es mayor en esta posición que en una frontal hacia el blanco, y la posibilidad de doblar la cintura a la derecha, así como desplazar la pierna en la misma dirección, proporcionan una trayectoria más amplia y un impulso mucho mayor. En la práctica la postura no se exagera tanto, girándose el cuerpo levemente hacia el blanco para no forzar tanto el giro de la cabeza. Sin embargo hay algunas técnicas de disparo, como es el de "punta" referido en otro capítulo, que requiere la ejecución exacta de la *postura de lado*.

Las piernas se separan hasta la anchura de los hombros o algo más, para dotar de una buena base de apoyo y estabilidad al cuerpo en los movimientos de volteo y disparo. Al efectuar el disparo puede inclinarse el cuerpo hacia atrás para coger más impulso, flexionando incluso la pierna atrasada; ello dependerá del estilo utilizado; normalmente es suficiente con desplazar el hombro y brazo hacia atrás para ampliar la trayectoria del volteo, lo que además proporciona más control del cuerpo en el disparo y en consecuencia más precisión; si lo que se trata por el contrario es de conseguir un poco más de alcance, puede realizarse la técnica dicha. En caso de perseguirse el máximo alcance, puede incluso acompañarse el disparo de un breve y decidido desplazamiento hacia delante.

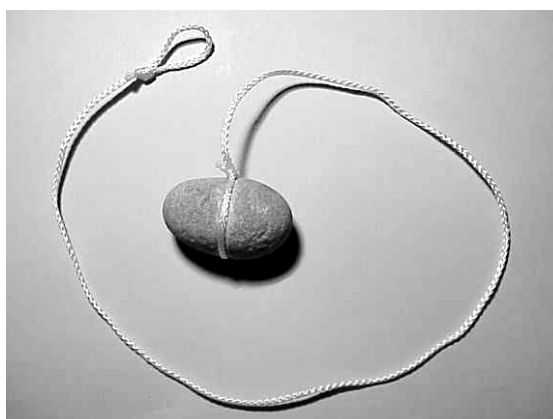
Con independencia del estilo de lanzamiento que adoptemos, esta será siempre la posición de partida, en lo que se refiere a la colocación del cuerpo, pies y cabeza. La posición de los brazos será distinta según el estilo.

En adelante, y con objeto de evitar interpretaciones erróneas, nos referiremos a los espacios que rodean al hondero con los términos empleados anteriormente: "delante" y "detrás" se referencian sobre la visual del hondero, es decir sobre la línea del blanco; "frente" y "espalda", se referencian sobre el cuerpo del hondero, es decir en una línea perpendicular a la anterior, dada la postura de lado del hondero.

### **Práctica del volteo**

Refiriéndonos por "volteo", como ya dijimos anteriormente, a cualquier movimiento previo al disparo, vamos a realizar una serie de prácticas para conseguir una familiarización con este tipo de movimientos. Por el momento prescindiremos de efectuar ensayos de lanzamiento real, refrenando las ganas de disparar hasta que hayamos conseguido una buena habilidad y correcta ejecución de los diferentes movimientos.

Esta práctica puede realizarse en cualquier lugar, incluso en casa, y para ello podemos utilizar una *honda atada*. Esta se hace, como su mismo nombre indica, atando o sujetando el proyectil a la bolsa de la honda; para ello podemos emplear cinta adhesiva, cuidando que la sujeción sea segura si no queremos causar algún destrozo serio en nuestro mobiliario. Sin embargo la solución más segura, que nos permitirá realizar volteos enérgicos e incluso simulación de lanzamientos completos, es la del *proyector atado*. Este se construye fácilmente sobre un canto rodado de unos 100 gr., tallando un surco por su mitad con la ayuda de una amoladora o lima redonda estrecha. En dicho surco ataremos la cuerda por medio de nudo corredizo. Lo mejor es utilizar cuerda de fibra artificial flexible, más bien fina, rematando las puntas a la llama para que no se deshagan los nudos. Haremos un extremo de retención en lazo ajustado al dedo. La sujeción en la mano será con anilla en el dedo medio, pero pasando la cuerda por dentro de la mano sobre el dedo índice, sobre el que se sujeta con el pulgar. Tendremos así una buena sujeción, con excelente libertad de giro y control.



La cuerda no será excesivamente larga con objeto de poder practicar en un espacio reducido; bastará con la medida de nuestra mano al suelo, dejando colgar el brazo.

Con este artilugio u *honda de casa* la seguridad está garantizada, hasta tal punto que practicaremos tranquilamente delante de un espejo; cuanta más energía se ponga en su manejo, más se aprieta el nudo corredizo impidiendo que la piedra se suelte. La honda de casa deberá convertirse en un objeto de uso habitual, ritual, una herramienta de autoanálisis y perfeccionamiento de nuestro estilo. Su práctica continua y la realización de determinados ejercicios de habilidad que ahora presentaremos, nos llevará a un virtuosismo en el manejo de la honda, a un encadenamiento de movimientos automático, a la posibilidad de cambiar sobre la marcha el estilo de lanzamiento, a disparar en condiciones difíciles, etc.

Comencemos por practicar el **volteo vertical** (ver LÁMINA III al final del capítulo), como se mostraba en la figura del capítulo "Mecánica de la Honda". La postura de partida es la básica, como siempre, girando un poco el cuerpo hacia el blanco para estar más cómodos; el brazo con la honda colgará al lado de nuestro cuerpo, en *posición de reposo*. Impulsamos el brazo hacia delante -hacia el blanco- y arriba haciendo girar la honda en un plano alineado con el blanco. El brazo se doblará en ángulo recto, manteniendo el codo próximo al cuerpo y produciendo el volteo sólo con el movimiento de muñeca; el brazo permanece prácticamente inmóvil. La cuerda debe estar tensa en todo el volteo por efecto de la fuerza centrífuga: si no lo estuviera, volteemos con un poco más de energía. Nuestra atención debe estar siempre en la piedra, sintiendo su masa que tira de nuestra mano; la cuerda puede ignorarse; muñeca y piedra deben ser los objetos de nuestra atención en adelante.

Ahora practiquemos el volteo a diferentes velocidades, desde la más baja que podamos manteniendo la cuerda tensa, hasta la más rápida que seamos capaces sin perder el control del volteo con la muñeca; cambiemos de una a otra sucesivamente.

Ahora cambiaremos la posición del brazo, separándolo al frente (de nuestro cuerpo) todo lo posible y manteniendo la alineación del plano de volteo; el brazo deberá estar horizontal respecto al suelo. Volvamos a la posición de partida, el codo al lado del cuerpo. Repitamos el ejercicio en movimiento de vaivén, desplazando progresivamente el brazo.

Ahora partiendo de la posición replegada, alejaremos el brazo hacia delante lo más posible, pero cuidando de mantener el brazo horizontal y la alineación del plano de volteo; ayudará adelantar el cuerpo, cargando el peso sobre la pierna izquierda. Luego haremos lo mismo hacia atrás, echando el cuerpo hacia atrás, sobre la pierna derecha.. Alternaremos en vaivén adelante y atrás, cuidando que no cambie el plano de volteo.

Finalmente encadenaremos todos estos ejercicios en uno solo, continuo, que puede tener el siguiente orden: replegado, al frente, replegado, adelante, atrás, volver al principio. Cuando se domine, repetirlo a alta velocidad. Este será el *primer ejercicio de volteo*, a practicar con cierta asiduidad. Nos proporcionará un buen juego de muñeca y nos ejercitará en la coordinación de movimientos.

El **volteo horizontal** (LÁMINA IV) será el segundo ejercicio básico. Partiremos de la misma postura que el anterior y levantaremos el brazo, doblado más o menos en ángulo recto, para imprimir a la honda un movimiento circular unos dedos por encima de la

cabeza y bien horizontal. Giraremos sólo la muñeca, dejando al brazo que oscile a su aire ligeramente.

Ahora desplazaremos la muñeca hacia arriba, bien alta por encima de la cabeza, manteniendo el plano de volteo horizontal. Alternaremos abajo y arriba.

Desde la posición baja de volteo, alejaremos el brazo de nosotros, frente a nuestro cuerpo, igual que en el ejercicio anterior; pero ahora no tan completamente ya que para mantener el plano de volteo horizontal es preciso que nuestro antebrazo permanezca vertical; el brazo quedará inclinado formando un ángulo abierto con el antebrazo. Practicaremos también el volteo adelantado y atrasado como en el primer ejercicio.

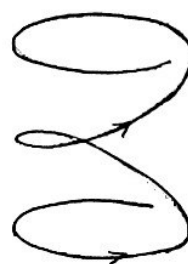
Encadenaremos los movimientos en este orden por ejemplo: replegado bajo, replegado alto, replegado bajo, al frente, replegado bajo, adelante, atrás, volver al principio. Cuando se haya conseguido la coordinación de movimientos repetiremos a alta velocidad. Este será el *segundo ejercicio de volteo*.

Vamos a practicar ahora el **volteo inclinado** (LÁMINA V), que como su nombre señala consiste en establecer el plano de volteo con una inclinación entre la del volteo vertical y horizontal. La muñeca permanecerá a la altura del hombro; el antebrazo perpendicular al plano de volteo como es lógico y el brazo formando ángulo recto con él, es decir algo inclinado hacia el suelo. Practicaremos las posiciones de volteo al frente, adelantado y atrasado, como en el volteo vertical. Es el *tercer ejercicio de volteo*.

Ahora practicaremos el encadenamiento entre los tres tipos de volteo. Usaremos en todos la posición normal o replegada. Partiremos del volteo vertical; levantaremos un poco la mano y enlazaremos sin más complicaciones con el volteo inclinado; más alta la mano y más junta a la cabeza y estaremos volteando en horizontal. Algo más complicado es invertir el proceso. Por inercia el volteo horizontal tiende a mantenerse, aunque bajemos la mano; es necesario tirar con decisión de la piedra para abajo cuando está detrás de nosotros, para situarla ya en su sitio al comenzar el volteo inclinado; con un poco de práctica lo conseguiremos; igualmente haremos al pasar a volteo vertical. Este ejercicio es sumamente útil pues nos permitirá cambiar de modalidad de volteo sobre la marcha, cuando así lo creamos conveniente; además nos enseña a graduar el ángulo del plano de volteo, que nunca suele ser exactamente uno de los tres, sino más o menos inclinado según la comodidad del hondero. Este es el *cuarto ejercicio de volteo*, último de los básicos.

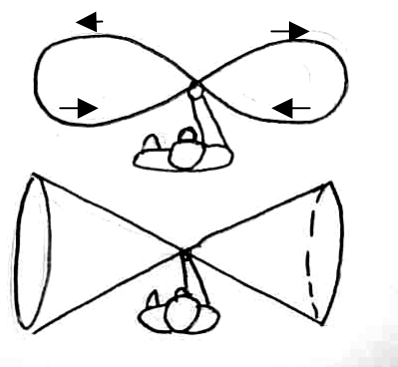
Vamos a aprender ahora dos ejercicios avanzados, que tienen importancia en sí para conseguir una buena coordinación y control de los movimientos de la honda y que además tienen una aplicación práctica en el encadenamiento de las posturas iniciales con el lanzamiento, como veremos más adelante. Estos ejercicios son los movimientos que hemos denominado *paso de rosca* y *lazo*.

El *movimiento en paso de rosca* parte de la posición de reposo, el brazo extendido a un lado del cuerpo; lo separamos un poco al frente, de manera que la piedra quede a un palmo del suelo y empezamos a imprimirle un movimiento circular pequeño en sentido contrario al del reloj, formando la cuerda una especie de



como al girar. Vamos levantando el brazo, ampliando la anchura del cono y haciendo describir a la piedra una espiral cada vez más ancha, hasta que el brazo está completamente estirado y horizontal, haciendo la piedra un círculo por debajo justo de nuestro brazo. La longitud de la cuerda fue elegida para que la piedra no nos toque, pero pasará casi rozando nuestro pecho, por lo que tendremos que mantener bien estirado el brazo. Enseguida pasamos el volteo por encima del brazo y de la cabeza a su posición normal. Desharemos el movimiento, reduciendo progresivamente la velocidad para que se vaya cerrando el círculo de la piedra, hasta llegar al punto de partida. Este ejercicio nos proporciona un buen control de la velocidad de giro y la sensibilización al movimiento del proyectil, además del paso de la muñeca volteando hacia abajo, a volteando hacia arriba, manteniendo el sentido del giro.

El *movimiento en lazo* u *ocho* consiste en describir delante de nosotros dos bucles encadenados, uno a un lado y otro al otro, pero cambiando el sentido de giro. La figura ilustra una primera aproximación al movimiento. La mano oscila a un lado y otro siguiendo a la honda



Realmente el movimiento no tiene lugar en un plano horizontal al suelo, sino que la honda se mueve sobre una superficie periforme doble con unión por los vértices, quedando el cuerpo detrás de esta unión, como indica la figura de abajo. El

movimiento se inicia llevando el brazo derecho desde abajo hacia arriba y por delante del cuerpo hacia el costado izquierdo; luego se baja el brazo cerrando un primer bucle y se lleva el brazo hasta el costado derecho, de abajo hacia arriba igualmente; se hace el segundo bucle desde arriba hacia abajo y volvemos al punto de partida, el brazo al frente. Realizaremos también el ejercicio invirtiendo el sentido de giro.

Este ejercicio nos dará un perfecto control del movimiento de la honda mandada por el giro de muñeca.

Ambos ejercicios deben practicarse con dominio total y son indicativos de la habilidad conseguida en el manejo de la honda. Para facilitar el aprendizaje, en una primera fase, puede reducirse la longitud de la honda a la mitad, enrollándola sobre el dedo.

Para terminar con las prácticas del volteo, es necesario tratar de las diferentes *posiciones de partida* que se deben adoptar en la realidad (LÁMINAS II y II bis). Hasta aquí



hemos visto sólo la de *reposo*, el brazo colgando al lado del cuerpo. Desde ella emprendíamos el movimiento de volteo de cualquier tipo. Aunque esto es perfectamente válido, en la práctica se tiende a emplear una postura más optimizada para cada tipo de volteo y para cada modalidad de uso: competición y caza.

Así, la postura de *reposo* puede emplearse, aunque no es exclusiva, para volteo vertical e inclinado en competición. Para volteo horizontal la más adecuada es la representada en esta moneda griega del siglo IV a. de C. Vemos la posición horizontal de las correas, tensas y preparadas para iniciar el volteo con energía. La mano izquierda sujeta la bolsa y se avanza adelante todo lo

que da el brazo. El que la honda se vea por detrás de la cabeza no es real, responde a un criterio de figuración por el que se prefiere dejar a la vista la cara del hondero. La posición de la honda es por delante de la cara, a la altura de la vista, como se ve en la moneda, para enfilarse hacia el blanco. Vemos una variante de la posición básica de los pies indicada al principio, en que piernas y pies se dirigen al frente, estando el cuerpo girado a la derecha para facilitar el movimiento amplio de lanzamiento. Sin embargo la inclinación de caderas se dificulta al estar mirando adelante. Aunque no es una posición óptima, es buena; sin embargo no hay seguridad de que esta postura de pies y piernas no responda también a criterios figurativos.

Desde esta posición, y subiendo ligeramente ambas manos por encima de la cabeza, la mano izquierda suelta la bolsa, requerida por la derecha que inicia rápidamente el volteo. Es, pues, una posición de establecimiento de puntería, de concentración. La hemos denominado, por su figuración en monedas y dibujos de ánforas griegas, *posición griega*.

En cuanto a la caza o tiro rápido con volteo horizontal, hay que emplear posturas que encadenen el movimiento de cargar la honda con el inicio de volteo. La carga de la honda tiene lugar sujetando ésta por los extremos de las correas y manteniéndola algo en alto, para que la mano izquierda pueda colocar fácilmente el proyectil en la bolsa. Después se pasa rápidamente a una posición horizontal de las correas, la honda extendida entre las manos, a la altura de la cintura: es la *posición de espera*. Desde ella hay que iniciar el volteo. Veamos primero el volteo horizontal y recordemos el ejercicio avanzado de *movimiento en paso de rosca*. Repitamos la fase en que la mano asciende hasta la cara e invierte su posición hacia arriba, manteniendo el sentido de giro de la honda; pero prescindamos ahora de algunas vueltas y hagámoslo en un solo giro, desde la horizontal en la cintura al giro por encima de la cabeza. Alejando la mano del cuerpo la giramos al revés que el reloj para sacarla hacia arriba girando en el mismo sentido. Ahí tenemos el encadenamiento desde la posición de carga. Naturalmente ésta es la técnica para el tiro rápido, repetido. Además se puede usar, ligeramente modificada, para la caza, donde hay que adoptar una postura relajada desde la que disparar rápidamente cuando aparece la pieza; en este caso la honda, mantenida horizontal a la altura de la cintura, la podemos apoyar incluso sobre el cuerpo a manera de cinturón, descansando las manos sobre las caderas y permitiéndonos movernos de manera relajada y sin estorbos en torno a una posición; la llamaremos *postura de caza*. Más cómoda todavía es la *postura de marcha*, orientada a recorridos por el campo, atentos a la vez a la posibilidad de caza. La honda se pasa y apoya por detrás del cuello y las manos, que sujetan ambos extremos descansan sobre el pecho. El encadenamiento con cualquier modalidad de lanzamiento es fácil, toda vez que llevamos la honda cargada y sólo es preciso alzar algo las manos y soltar la bolsa de la mano izquierda, solicitada por el tirón de la derecha, que inicia el volteo.

El encadenamiento del volteo vertical e inclinado se basa en el *movimiento en lazo*. Llevaremos la bolsa desde la posición de carga, a la izquierda de la cintura, hacia la derecha y arriba; luego la bajaremos para hacer el bucle, pero antes de terminarlo corregimos un poco el plano alineándolo hacia el objetivo y movemos ahora la bolsa de abajo hacia arriba para enlazar con el volteo, vertical o inclinado. El enlace es muy rápido, teniendo además la ventaja de que al invertir el sentido de movimiento de atrás hacia delante, se puede arrancar con un gran impulso, reduciendo si se quiere el número de giros a emplear en el volteo.

Practicaremos ambos encadenamientos hasta dominarlos con soltura. Con esto hemos terminado los ejercicios de volteo.

### **Práctica del lanzamiento**

Recordemos, para un correcto entendimiento, que el lanzamiento se componía de volteo y disparo. La práctica del lanzamiento la comenzaremos también con la *honda de casa*. Puede parecer un contrasentido practicar el lanzamiento sin disparar. Realmente lo único que podemos practicar con la honda de casa es el "movimiento" completo del lanzamiento, el encadenamiento del volteo con el movimiento del disparo, pero no podremos simular adecuadamente el disparo en sí. Sin embargo utilizaremos un truco, que dependiendo de las dimensiones de nuestro espacio de práctica, nos permitirá acercarnos más o menos al disparo de poca potencia. Para simular un disparo, cambiaremos la cuerda de nuestra honda de casa por otra uno o dos palmos más larga. A la longitud de la antigua cuerda, haremos uno o varios nudos para sujeción. Por ahí sujetaremos la cuerda entre pulgar e índice, dejando en el dedo medio el lazo de retención como al principio. El bucle formado puede dejarse fuera de la mano para que no se enganche con los dedos. Estamos simulando una honda de dos cuerdas con una sola. Al soltar el nudo en el disparo, la honda desplegará toda su longitud, simulando el efecto de liberación del proyectil. Habrá que prestar cuidado a la trayectoria de la piedra, pues al frenarse bruscamente, derivará hacia la izquierda, o hacia arriba, dependiendo del tipo de volteo, pudiendo golpear muebles o a nosotros mismos. Practicaremos con un impulso suave al principio para aumentarlo discretamente según se domine el movimiento. No se trata de conseguir potencia, sino de aprender el movimiento, que es el mismo para disparos suaves que enérgicos.

Para no sobrecargar de técnicas al principiante en esta primera fase del aprendizaje, practicaremos de momento con las técnicas simples, sin tratar de la depuración de los estilos ni de las variantes, como las ya citadas de *disparo en plano vertical*, y con *prolongación recta de la trayectoria*, asociadas al volteo horizontal. Lo más eficaz será volver a ellas una vez dominado este tipo de lanzamiento en las prácticas de campo; será entonces el momento de empezar a ensayarlas con la honda de casa. Hay que señalar que la honda de casa es de utilidad no sólo en el aprendizaje inicial, sino en cualquier momento para autoobservarse y corregir defectos.

#### **Comenzaremos con el lanzamiento en volteo vertical.**

Voltearemos haciendo algunos giros, cuidando la alineación del plano con el hipotético objetivo; en el último giro, cuando la piedra está en lo alto, estiramos el brazo bien atrás y abajo para coger impulso y disparamos desde esa posición hacia el objetivo; el punto de máximo impulso a imprimir es cuando la piedra está más baja en su trayectoria hacia delante, que sería el momento de liberación de la correa de disparo (en nuestro caso de liberación del nudo de retención). No hay demasiado peligro de golpearse con este estilo, salvo que nos pasemos en la energía del disparo.

Practicaremos el encadenamiento de los movimientos, desde las posiciones de reposo y de espera, hasta que consigamos la ejecución de un movimiento único bien coordinado.

Muy similar es la ejecución del **lanzamiento en volteo horizontal**. Para iniciar el disparo llevamos el brazo atrás, desarrollando un círculo más amplio que el de volteo y en el mismo plano. Cuando el brazo está perpendicular a la línea del objetivo es cuando el impulso a desarrollar será máximo, coincidiendo con la liberación; la mano (los

dedos de la mano) estará mirando al objetivo y no hacia el suelo. En adelante, al referirnos a posiciones de la mano, entenderemos posiciones de la parte anterior de la mano.

Deberá prestarse atención a la deriva a la izquierda de la piedra después del frenado. En el capítulo "Mecánica de la Honda" se detallaba este estilo en amplitud. Practicaremos, igual que en el caso anterior, desde las posiciones de reposo y espera.

Finalmente trataremos del **lanzamiento en volteo inclinado**. Este es quizás el más complicado de los tres, pues es preciso cambiar el plano inclinado de volteo al horizontal de disparo; dispararemos como norma a la altura del hombro, es decir en la posición en que se encuentra la mano que voltea. Igual que en los estilos anteriores estiraremos el brazo hacia atrás y desde allí abriremos el plano horizontal hacia adelante, con la mano mirando en esa dirección. Nótese que en el movimiento hacia atrás de la piedra, no hay que dejarla llegar demasiado abajo, sino cortar la trayectoria a la altura del hombro, para iniciar ahí el plano horizontal hacia delante. Ayudará para esta interrupción de la trayectoria el girar la mano un poco hacia arriba, para luego colocarla hacia delante, mirando al blanco. Practicaremos también el disparo desde puntos más bajos de la trayectoria.

Completaremos la práctica igual que en los casos anteriores.

Insistiremos en que la práctica reiterada de los ejercicios con la honda de casa tiene el objetivo de crear los necesarios automatismos para un desarrollo coordinado de los diversos movimientos, que luego se desarrollarán como un movimiento único y espontáneo que se desencadena en la posición de partida.

Dominados los anteriores ejercicios ha llegado el ansiado momento de salir al campo.

### **Prácticas de campo**

Una buena honda de entrenamiento de campo es la sencilla de bolsa de piel, bien amplia, pues utilizaremos inicialmente proyectiles grandes; a ser posible con una perforación longitudinal que nos libere de una excesiva atención al equilibrio y posición del proyectil.

El lugar idóneo es un arenero, disparando sobre un talud, que nos permitirá la recuperación de proyectiles por una parte, y por otra evitar accidentes a terceros.

El entrenamiento tendrá lugar en cuatro fases: aseguramiento de la técnica, tiro de concentración, tiro de potencia y tiro de precisión.

#### **Aseguramiento de la técnica**

Es el momento de validar y asegurar la técnica aprendida con la honda de casa. Utilizaremos proyectiles pesados, que nos darán un mayor control sobre el momento de la liberación y sobre todos los movimientos en general, al ser la fuerza centrífuga generada grande.

Seleccionaremos una docena como mínimo de piedras redondeadas u ovalares de unos 200 gr.



Nos colocaremos a corta distancia de una pared del arenero, a unos 10 m. Empezaremos a repetir todos los ejercicios de volteo realizados con la honda de casa, sintiendo el peso del proyectil, controlando su posición y movimientos.

Para comenzar los ejercicios de lanzamiento, empezaremos por el volteo vertical. Emplearemos poca potencia inicialmente. El punto de liberación es el más bajo de la trayectoria, en el que sentiremos empujar con fuerza el peso de la piedra; aguantémoslo un instante más, mientras la trayectoria sigue todavía casi plana, y liberemos la correa de disparo. Ensayemos repetidas veces hasta conseguir que la piedra salga lanzada hacia delante, con un pequeño ángulo hacia arriba. Una vez conseguida la dirección correcta de tiro aumentemos un poco la potencia; no se trata en estos ejercicios de conseguir potencia, sino control del disparo y de la trayectoria de tiro. Variemos ahora a voluntad el ángulo de tiro, hasta conseguir el control del mismo.

Realizaremos de manera similar los ejercicios de lanzamiento en volteo horizontal. Repasemos los detalles del mismo descritos en el capítulo "Mecánica de la Honda". Según el estilo allí descrito, la mano en el disparo mira hacia adelante y el plano de disparo es completamente horizontal. El control angular a realizar aquí es en el plano horizontal. La piedra no debe ir a la derecha ni a la izquierda, lo que significaría una liberación anticipada o retrasada. Conseguido el control aumentaremos la potencia un poco y practicaremos angulaciones, es decir, llevaremos el tiro voluntariamente a derecha e izquierda.

Similar será la práctica de lanzamiento en volteo inclinado. De este hay que decir que si el volteo se parece más al vertical, el disparo es semejante al horizontal, y por tanto el control angular se hará igual que en este último.

Asegurada la técnica y el control del disparo, pasaremos a los ejercicios de tiro masivo, los que nos llevarán más tiempo y harán de nosotros honderos de cierta habilidad.

### **Tiro de concentración**

Emplearemos proyectil normal, de unos 100 gr. de peso.

El objetivo de esta fase es conseguir una discreta puntería, sin llegar todavía a la precisión. Para ello tendremos que adquirir el suficiente control del disparo que nos permita concentrar todos los tiros en una zona determinada. Dispongámonos a una práctica larga, en la que será fundamental la autoobservación o la corrección por un tercero. Si no hemos tenido la necesidad de hacerlo todavía, posiblemente en esta fase nos convenga proteger los dedos de retención y disparo con esparadrapo, pues el ejercicio continuado nos producirá ampollas sin duda.

La distancia de tiro será de unos 15 o 20 m. y señalaremos de alguna manera una zona cuadrada sobre la pared del arenero, de la altura de un hombre. El objetivo a conseguir es meter todos los tiros en este área, cosa que inicialmente no conseguiremos.

Elegiremos un estilo de lanzamiento que usaremos ya siempre en esta fase; se desaconseja el volteo vertical, que está orientado a alcance más que a precisión. Partiremos de la posición de reposo o la de espera, es indiferente en esta práctica, y empezaremos lanzando con poca potencia, la suficiente para que la piedra llegue al blanco y esmerándonos en direccionar bien. A medida que las piedras vayan entrando

habitualmente en el área, iremos aumentando la potencia, pero siempre sin esforzarnos en esta fase, cuyo objetivo es el control de la puntería.

Si no se consigue el agrupamiento de los tiros, habrá que repasar la técnica, ver que hacemos mal. Será muy útil en cualquier caso concentrarnos en el momento de liberación, controlándolo, haciéndolo consciente; pudiera suceder que mantuviéramos demasiado doblado el brazo, provocando derivas. También se deberá vigilar el inicio del disparo, desde atrás, cuidando que el impulso empiece cuando sintamos la inercia de la piedra tirando de la honda hacia atrás, bien "embragada". Si inconscientemente cometiésemos alguno de estos u otros errores, arrastrados desde el principio, será el momento de trabajar de nuevo con la honda de casa para corregir los automatismos.

Conseguido el objetivo de concentración del tiro, nos sentiremos honderos consumados sin duda alguna. Pero dista mucho todavía para la maestría, para la precisión de competición. Podemos ampliar esta fase practicando con las otras modalidades de tiro, pero sin hacer demasiado hincapié; al final el hondero debe adoptar un estilo propio, el que le resulte más cómodo y eficaz, y aplicarse a él fundamentalmente.

### **Tiro de potencia**

Es el momento de comprobar nuestras fuerzas y aplicarlas adecuadamente a la técnica adquirida. Aunque los estilos practicados hasta ahora son bastantes naturales y simplificados, un excesiva fuerza de disparo, sin la suficiente práctica, puede producirnos un lesión muscular, por lo que procederemos aplicando la potencia de manera progresiva.

Para aplicar potencia a nuestros tiros es preciso conseguir, previo al disparo, un potente embrague del proyectil, como ya se explicado reiteradas veces. Esto lo conseguiremos volteando algo más enérgicamente. Pero lo que hará que nuestro disparo sea potente es el "tirón" final. Realmente el disparo comienza desde atrás y es un movimiento acelerado de máxima energía en el instante de liberación. Es ahí donde el proyectil adquiere su máxima velocidad y comienza su vuelo. Todos hemos tirado piedras de muchachos y el impulso seco final es semejante al ejercido con la honda. Naturalmente, al voltear con más energía, la mayor rapidez de los movimientos hará más difícil el control del instante de liberación y en consecuencia de la puntería. Aquí hay que empezar a dejar actuar a la intuición, si no lo hemos hecho ya antes. Comprobando el resultado de nuestros disparos iremos afinando de manera intuitiva nuestra puntería, dejando el control de la liberación al inconsciente.

Dispararemos a larga distancia, hacia una zona abierta, libre de peligro, utilizando proyectil de 100 gr. como en la práctica anterior. Simplemente nos contentaremos con hacerlo en la dirección deseada inicialmente. De manera progresiva iremos añadiendo potencia, sin forzar más allá de nuestras posibilidades para evitar tirones musculares. El objetivo es alcanzar la máxima distancia controlando la dirección.

Hay que comentar, de pasada, que el estilo más adecuado para conseguir la máxima distancia es el de volteo vertical; pero es preciso controlar bien la inclinación para que la piedra no vaya a "las nubes", recordando que la máxima distancia de tiro en aire se alcanza con ángulos menores de 45°.

Este estilo tiene la particularidad de que como el disparo se realiza desde el punto más bajo de la trayectoria de volteo, la inercia de la piedra se suma a su peso, procurando un embrague fuerte y la absorción óptima del impulso de disparo. Tal es así, que puede

prescindirse del volteo, llevando simplemente la honda atrás y arriba para coger impulso y disparar desde esta posición trasera, consiguiendo un alcance admirable. Fisiológicamente es más adecuado sin embargo voltear algunas veces para evitar el "golpe de sangre"; este es el dolor que se produce al golpear la sangre en las venas de la mano y muñeca por efecto de la brusca sacudida del brazo hacia abajo y adelante, partiendo de una posición inicial casi parada. Esto no se produce con tanta violencia si el brazo está girando ya con alguna velocidad.

La segunda parte de la práctica consistirá en concentrar tiro, como en la anterior. Nos colocaremos a 50 m. y señalaremos un blanco adecuado para el ejercicio de concentración, pongamos de unos 4 o 5 m. de alto y ancho. Practiquemos hasta conseguirlo, primero a potencia media, suficiente para llegar al blanco y luego a máxima potencia. No hace falta decir que nos llevará nuestro tiempo.

Es el momento de insistir en que la práctica continuada irá desarrollando nuestros mecanismos de precisión de manera natural, intuitiva. Sólo si esto no se consigue, debemos sospechar algún error en la técnica y volver a la autoobservación y a la corrección.

Antes de abordar la fase final de perfeccionamiento y precisión, es el momento, quizás ansiado por algunos de tratar de algunas variantes de los estilos estudiados, y de su perfeccionamiento depurado.

### **Variantes de estilo y técnicas depuradas**

En general, y para todos los estilos, es importante prolongar las trayectorias de disparo hacia delante, en línea recta. El brazo debe quedar, al final del disparo, completamente recto y apuntando al blanco. Ahora que dominamos las técnicas sencillas, el introducir este perfeccionamiento del *estiramiento del brazo* resulta fácil y satisfactorio, pues enseguida veremos como mejora nuestra precisión, por más que ésta se haya desarrollado eficazmente controlando de manera intuitiva el instante de liberación.

Otra técnica que incorporaremos a todos los estilos, salvo al de lanzamiento vertical, es el *juego de muñeca*. Éste consiste en doblar la muñeca hacia atrás al iniciar el disparo; al finalizarlo, la muñeca invierte con violencia a su posición hacia delante, añadiendo más energía a la desarrollada por el movimiento del brazo.

Comenzaremos con la depuración del *lanzamiento con volteo vertical*. Puesto que es un estilo de alcance, al ir a iniciar el disparo desde atrás, inclinaremos en esa dirección el cuerpo para conseguir mayor impulso. Después, en el disparo, lo llevaremos hacia delante, estirando bien el brazo y frenándolo en seco al llegar a la horizontal del punto de liberación, para que no siga girando. Una variante de este estilo es el disparo a "sobaquillo" o la "remanguillé", francamente difícil de describir para el que no la conozca, pero que se emplea también para lanzar piedras a mano y en el juego de pelota en frontón. Debido a la extraordinaria velocidad que adquiere la piedra con ese tipo de lanzamiento, se alcanzan grandes distancias. Es un estilo que sólo puede aprenderse por observación y mucha práctica. Podríamos decir únicamente que el brazo se deja casi inerte y es el hombro el que le imprime un amplio y veloz giro pegado al costado del cuerpo, como si realmente lanzáramos el brazo también.

El **lanzamiento con volteo inclinado** quedó bastante bien descrito, quedándonos por matizar, quizás, que es un estilo de lanzamiento plenamente lateral, similar al empleado por los muchachos para lanzar a mano esas piedras que rebotan sucesivamente sobre la superficie del agua. A veces, como ellos, es útil inclinar un poco el cuerpo a la derecha para conseguir ese plano horizontal de lanzamiento. El brazo, como siempre, debe quedar estirado en dirección al blanco después del disparo.

Una variante de este estilo es la utilizada en algunos lugares de Baleares, que quizás es útil para tiro de precisión con grandes pesos, como es costumbre en estas islas. En este caso el plano de volteo es prácticamente vertical y la altura de disparo la más baja, y no la del hombro como en el caso general del estilo inclinado. Si se quiere describir de otra manera, es un volteo vertical en el que se cambia el plano de disparo a horizontal.

Ventajas de este estilo son apropiarse de las ventajas del volteo vertical (más potencia) sin arrastrar sus inconvenientes (poca precisión vertical).

El disparo se efectúa, como hemos dicho desde la posición baja, aprovechando el embrague óptimo del proyectil; habremos llevado el brazo atrás como siempre, pero ahora en lugar de mantener el brazo próximo al cuerpo, como durante el volteo, lo separaremos un poco; con la mano mirando hacia adelante dispararemos en un plano horizontal. No es nada fácil conseguir esta técnica y quizás ayude algo al principio inclinar un poco la cabeza y el cuerpo en la dirección en que se separa el brazo, para al menos visualmente aproximarse a la técnica convencional de disparo con volteo inclinado.

En el capítulo "Mecánica de la Honda" ya vimos con cierto detalle las dos variantes de **lanzamiento desde el volteo horizontal**. La primera de ellas, que emplea un plano horizontal de disparo, quedó bien descrita y poco más hay que añadir, salvo que para una mayor potencia, conviene bajar un poco el plano de disparo respecto al de volteo. Esto se hace en la última vuelta, cuando se inicia el disparo. Así la apertura de la trayectoria es mayor al quedar el brazo horizontal y la potencia conseguida aumenta. Es fundamental también el empleo del *juego de muñeca*, dando una enérgica sacudida de la misma desde atrás hacia delante en el instante del disparo.

En la otra, el disparo se efectúa en un plano vertical, siendo preciso realizar el cambio de plano de manera adecuada, haciendo describir a la bolsa una especie de movimiento helicoidal prolongado hacia adelante. No es fácil al principio conseguir este movimiento. Practicaremos con la honda de casa. Realmente no es posible conseguir un plano de disparo perfectamente vertical, ni aunque desplazemos la mano desde atrás directamente hacia delante en el disparo; por inercia la bolsa describe una órbita elíptica sobre un plano de disparo algo inclinado. Cuanto más enérgicamente volteemos más se inclinará el plano. Sin embargo, aun no siendo perfectamente vertical, es útil para conseguir una mayor precisión horizontal. Desgraciadamente la trayectoria de volteo se recorta algo, perdiendo potencia, lo que unido al propio volteo, no demasiado enérgico para evitar la inclinación del plano, se traduce en disparos de menor alcance que con el estilo natural. Hay que mencionar también que se tiende a compensar este defecto imprimiendo más potencia al disparo y que dada la posición algo forzada del hombro en el recorte de la trayectoria, pueden producirse tirones en el cuello. Sin embargo es un estilo excelente para competición de media distancia, donde lo que se requiere es precisión por encima de potencia. Ayudará a conseguir el cambio de plano el girar la mano hacia el blanco en el último volteo, cuando pasa el brazo por encima de nuestra cabeza y hacia la izquierda, para abrir la trayectoria de disparo; así la mano quedará en

ese momento del disparo mirando a lo alto, preparada para moverse hacia delante en un plano vertical, como de lanzamiento de baseball.

Si hemos detallado con tanto detalle esta última variante, es para conseguir una aproximación sistemática de los no expertos en el lanzamiento de piedras a mano, al *estilo recomendado* por el autor. Ya dijimos que esta última variante estaba muy próxima al estilo definitivo, que abordaremos por fin, fácilmente, después del camino recorrido.

El lanzamiento eficaz de piedras a mano desarrolla una técnica parecida al lanzamiento de baseball. Aunque cada "pitcher" tiene su técnica, en general el lanzamiento se hace llevando el brazo hacia atrás, mas o menos a la altura del hombro. Se hace el juego de muñeca, llevando la mano hacia atrás, y se proyecta con violencia hacia delante deshaciendo el juego de muñeca. Dado que en el baseball es importante conseguir una velocidad máxima para que no pueda ser golpeada la bola por el bateador, los americanos desarrollan unas técnicas de lanzamiento muy espectaculares y exageradas, movilizándolo hacia delante todo el cuerpo, y a veces elevando excesivamente el brazo para conseguir radios de giro grandes. En el lanzamiento de piedras a mano, que tan bien realizan o realizaban de manera espontánea los muchachos de pueblos y suburbios, la técnica es más sencilla en cuanto amplitud de movimientos, permaneciendo la línea de disparo no muy por encima del hombro, pero el juego de muñeca es todavía más sofisticado que en el baseball, ya que la mano va hacia atrás y a la izquierda, para describir un pequeño círculo por rotación de la muñeca en sentido antihorario hacia delante. Así, se obtiene todavía un mayor impulso del juego de muñeca. Podemos ver claramente esta habilidad, asimilada naturalmente desde la infancia, en los muchachos de la "entifada" palestina, más diestros todavía lanzando piedras a mano que con la honda.

Cuando describíamos el plano vertical de lanzamiento, estábamos describiendo realmente el lanzamiento de piedras a mano, que no siempre se produce en un plano estrictamente vertical, sino algo inclinado. La mano con la piedra no van excesivamente hacia atrás, ya que lo importante es el impulso violento del disparo, aunque sí es necesario ese movimiento hacia atrás, para coger impulso o "embragar". de hecho la mano llega sólo un poco por detrás de la cabeza, cerca del oído derecho. En el lanzamiento con honda, no es necesario ese impulso hacia atrás para tomar inercia, ya que ésta nos viene dada por el volteo. Así que enlazaremos directamente la posición de la piedra detrás de la cabeza en el volteo, con el disparo hacia delante, interrumpiendo la trayectoria del volteo. Naturalmente, para que este brusco cambio de trayectoria no se traduzca en una caída de tensión y aflojamiento de las cuerdas, el volteo debe ser enérgico, induciendo por inercia en el proyectil una trayectoria curva que evoluciona hacia la recta producida por el estiramiento final del brazo. La sacudida final del brazo, lo mismo disparando con honda que a mano, debe ser violenta, como si disparásemos la mano también.

Así pues, resumiremos la *técnica recomendada* diciendo que el volteo debe ser algo enérgico; el disparo arranca desde atrás, llevando la mano que voltea justo sobre la cabeza y alzando un poco el codo, de manera que la mano gira mirando adelante y disparando apenas sobrepasada esta posición, en línea recta hacia el blanco, cuidando el juego de muñeca y el estiramiento final del brazo. Para hacer más cómoda la técnica, el autor utiliza normalmente un volteo ligeramente inclinado, quedando la posición de la mano en el inicio del disparo, detrás y próxima al lado derecho de la cabeza. El juego de muñeca es con giro, desde una posición de la mano a la izquierda moviéndola atrás, a la

derecha y adelante; el plano de disparo final resulta inclinado, similar al tiro de piedras a mano.

Hay que mencionar que en el tiro práctico, en el tiro de caza o de campo, es muy útil la simplificación del lanzamiento de manera semejante a como se hacía en el volteo vertical. Partiendo de la posición de espera haremos el movimiento para enlazar con el volteo horizontal, pero una vez la piedra detrás de nosotros, lanzaremos el disparo en lugar de voltear. Se convierte así el lanzamiento en un movimiento muy rápido, casi en un disparo circular que arranca de la posición de espera. Algo similar recomendaba Vegetio a los honderos del ejército romano, diciendo que voltearan sólo una vez.

Y para terminar con estas técnicas depuradas, es obligado hablar de las diferentes formas de sujeción de la honda (LÁMINA I). Hasta ahora hemos utilizado la convencional, que es la que reúne mejores características generales y que puede usarse en todas las ocasiones. Sin embargo existen otras formas, y de hecho encontramos su uso en determinados países y culturas. Pero lo más importante de esto para nosotros es que cada una tiene sus ventajas, por lo que puede utilizarse con preferencia para modalidades de tiro concretas.

Comenzaremos por describirlas. Permítame el lector la libertad de atribuir arbitrariamente nombres a estas técnicas, con el único objeto de simplificar la referencia a ellas y no conocer, por otro lado, en la historia o la etnología nombres específicos asignados.

En primer lugar hay que decir que no diferenciaremos como técnica la sujeción de la correa de disparo con toda la mano o entre dos dedos, ya que ello está motivado fundamentalmente por el grosor de la correa. Las hondas de trenza, más anchas, suelen estar confeccionadas para ser sujetadas con toda la mano y la longitud de la correa de disparo es mayor que la retención para servir a este propósito. Las hondas de cordón prefabricado, fino, o correa de cuero, suelen sujetarse entre dos dedos, y las dos correas son de longitud semejante. No haremos la distinción entre ellas, en cuanto a técnica de sujeción, ya que los efectos de ambos métodos son semejantes. Tampoco diferenciaremos la retención en la muñeca de la retención en el dedo por los mismos motivos. Realmente en estos casos citados, las correas acaban pasando por encima del dedo índice o el medio, y eso es lo significativo, porque lo que realmente introduce variantes en el disparo es la separación o no en la sujeción de las dos correas y cuál es el dedo que produce la retención. Abordaremos una explicación en detalle una vez descritas las técnicas.

La *técnica convencional* ya se ha descrito suficientemente, y únicamente hay que resaltar que introduce una separación de un dedo entre ambas correas y que la liberación de la correa de disparo se produce normalmente por encima de la de retención.

La *técnica italiana* -la he denominado así por aparecer claramente representada en los dibujos del Códice Atlántico de Leonardo da Vinci-, invierte la posición de las dos correas, quedando el anillo de sujeción en el dedo índice y la retención se hace con toda la mano o entre el pulgar y el dedo medio.

La *técnica de precisión*, pasa la correa de retención, sujeta por el anillo a un dedo inferior como el meñique o corazón, por encima del índice, que sujeta juntas a ambas correas.

La *técnica mixta*, puede considerarse un intermedio entre las técnicas anteriores, y sujeta el anillo de retención con el índice y el extremo de disparo entre pulgar e índice.

La separación entre las correas, como en la técnica convencional o la italiana, tiene el inconveniente de que en el volteo se afloja un poco una u otra de las correas según la posición de la mano en el mismo, haciendo desplazarse ligeramente al proyectil dentro de la bolsa a uno y otro lado. Tanto este movimiento del proyectil como la diferente tensión de las correas puede generar ligeras imprecisiones en el momento del disparo. Si las correas se sujetan juntas, como en las técnicas de precisión o mixta, este inconveniente se anula. Sin embargo en este último caso, si el proyectil es grande en relación a las correas, o éstas están hechas de cordón fino, al voltear pueden enrollarse entre sí, cosa que ocurrirá con mayor dificultad si las correas están separadas.

Tenemos ya, por tanto, una diferenciación de usos para los dos tipos de sujeción, siendo más adecuada la convencional e italiana para hondas ligeras. En cuanto a tiro de precisión, serán más favorables las sujeciones de precisión y mixta.

Cuando tiramos con proyectil fusiforme, y buscamos por tanto el lanzamiento de punta, es precisamente debido a esa separación de correas que proporciona la técnica convencional, por lo que podemos controlar la posición de salida de punta del proyectil, como ya se vio anteriormente, por lo que las sujeciones italiana y mixta quedarán desechadas.

Observemos también que entre las sujeciones convencional e italiana, hay una diferencia curiosa, y es que invierten la posición de la correa de disparo, por lo que el proyectil sale girando en sentido contrario en cada una de ellas. En lanzamiento horizontal normal y lanzamiento inclinado, la posición de la mano en el disparo es la de la figura, por lo que con la técnica convencional el proyectil girará hacia delante, produciendo deriva hacia abajo y un menor alcance. Con la técnica italiana la deriva será hacia arriba. Puede emplearse esta particularidad para conseguir mayores alcances, como se hace en el golf. Naturalmente estamos hablando de proyectiles con deriva, que salvo esta última aplicación curiosa, deberán evitarse. Obsérvese también que lanzando con el estilo recomendado la posición de la mano en el disparo es hacia abajo, por lo que las derivas se producirán a derecha o izquierda según la técnica empleada.

Finalmente, la técnica italiana especialmente, pero también la mixta, tienen una característica importante, y es el mayor control de la precisión en el disparo. En el instante de la liberación, el dedo que hace la retención es el que afina finalmente la dirección del proyectil, puesto que éste rueda sobre la bolsa un instante, controlada a través de la correa por dicho dedo. por así decirlo, el dedo que retiene es el dedo que efectivamente dispara. Y se controla mejor con el dedo índice que con el medio. La sensación de control es muy clara probando con ambos dedos. yores cualidades que vamos apreciando en la técnica italiana, se ven empañadas sin embargo por una mayor dificultad de giro de las cuerdas en la proximidad de la sujeción y lo artificioso de la sujeción entre pulgar y dedo medio. En este aspecto hay que decir que la sujeción convencional es la más natural y ergonómica.

## **Tiro de precisión**

Hemos llegado finalmente, Dios sabe después de cuantas semanas o meses, a la fase final de perfeccionamiento. A lo largo de las distintas prácticas he procurado obviar la referencia a duración de las mismas. Simplemente se deberán conseguir claramente los objetivos propuestos, cueste el tiempo que cueste. Cada persona es distinta y debe respetar sus ritmos para un correcto aprendizaje. El camino recorrido ha sido intenso y posiblemente largo, si la inquietud no nos ha hecho tomar atajos, lo cual se volverá en contra nuestra finalmente.

A estas alturas habremos decantado un estilo propio, con el que poseemos un control bastante bueno de la puntería. Suponemos que se han eliminado todos aquellos defectos que impiden la regularidad de resultados, o en otras palabras, suponemos que concentramos el tiro de manera clara.

Relatos de la antigüedad clásica han ponderado la magnífica precisión de los honderos baleares y aqueos. De estos últimos se decía que en combate acertaban a sus enemigos no sólo en la cabeza, sino en la parte del rostro que querían. Uno se plantea la pregunta de ¿Hasta dónde llega la precisión de la honda? ¿Cuál es su límite? Y la respuesta es: No tiene límite. Naturalmente nos estamos refiriendo a que no tiene un límite propio derivado de su estructura peculiar, de su primitivismo y sencillez. Su precisión técnica, teórica, puede ser la misma que la del arco, o incluso casi la de un arma de fuego, dada la sencillez y grados de libertad de sus mecanismos, que no introducen apenas condicionantes de puntería. Con una honda bien construida y proyectiles de buen diseño balístico, todo queda en las manos del hondero, en su habilidad que no conoce límites. Y es esta habilidad la que nos proponemos desarrollar en esta fase del aprendizaje.

Es necesario volver a insistir en que se supone al hondero que empieza esta fase un dominio de la técnica correcta y una habilidad patente en la concentración de disparos. Sin ello perderíamos el tiempo, pues aunque se logren algunos resultados sorprendentes, estos no se producirán de manera habitual, y a veces existirán fallos tan notorios como vergonzantes.

Comenzaremos por un afinamiento de la técnica. Una primera consideración es acerca de la postura inicial. Si elegimos el volteo horizontal, sin duda la mejor postura será la *posición griega*; la posición del cuerpo será claramente de lado, algo inclinada según los gustos de cada cual. Lo importante en este entrenamiento del tiro de precisión es la comodidad y naturalidad de los movimientos. La mano derecha quedará próxima a nuestra oreja derecha; la horizontal de las correas a la altura de nuestra vista. Esto será así utilizando el largo de honda recomendado como estándar. Si utilizamos honda larga, la mano derecha llegaría algo detrás de la cabeza, como en las monedas griegas, que de ser figuraciones reales significarían el uso de hondas largas por los griegos.

Si eligiésemos el volteo inclinado la mejor postura inicial es la de espera, aunque puede valer también la de reposo.

Volvamos al volteo horizontal, el preferido del autor y parece que también de muchos honderos de la antigüedad, como los griegos, los baleares, los romanos, etc. Si nuestro estilo fuese el inclinado podrán exportarse fácilmente los procedimientos que ahora vamos a exponer.

La *posición griega* permite establecer la puntería siguiendo la visual de las correas, aunque con esto se persiga más un efecto psicológico, que técnico; pero veremos que en el tiro de precisión los factores psicológicos son determinantes. Por efecto psicológico no entiendo aquí solamente efecto "de sugestión", que es importantísimo, sino el hecho de



tomar la puntería, es decir, situar internamente el blanco, hacer que nuestra mente "conozca" la posición del blanco. Esto requiere unos instantes de concentración, de ensimismamiento en el blanco, "sintiéndolo", haciéndolo nuestro.

Poco a poco nos iremos acostumbrando a lo largo de esta práctica que la materia que estamos tratando tiene más de espiritual que de técnica, de intuitiva que de consciente, de espontánea que de voluntaria. Y en ella serán fundamentales las emociones, los sentimientos. Una adecuada movilización de las emociones desencadenará los sutiles mecanismos del inconsciente, los automatismos de alta precisión que escapan al control voluntario.

Una segunda cuestión sobre la postura griega es la tensión ejercida sobre la honda. No se trata de tensarla como un muelle dispuesto a saltar al liberar la bolsa, sino de evitar que al iniciar el volteo esta no caiga hacia abajo perdiendo el plano establecido; además una cierta tensión hace descansar los brazos mientras establecemos la puntería. La bolsa deberá cogerse con dos dedos, pulgar e índice, o de cualquier otra manera que permita una suelta sin obstáculos ni modificación del plano de volteo inicial. Antes de soltar la bolsa se levantará ligeramente el plano de volteo para que quede por encima de la cabeza.

Ahora nos plantaremos el número de giros a efectuar en el volteo. No hay más remedio que decir que un volteo excesivo es síntoma de duda, de no tener establecida la puntería. Para conseguir la suficiente tensión de volteo uno o dos giros son suficientes. Un primer giro es necesario para fijar el plano de volteo definitivo, como hemos dicho. Otro para dar velocidad al proyectil y que tire hacia fuera, para sentir su inercia; y el tercero es el que incluye el disparo. El tercer volteo comienza al pasar la bolsa por delante de nuestra frente y entonces el brazo inicia la apertura de trayectoria hacia la izquierda, pasando la mano (que gira algo hacia delante) por encima de la cabeza y hacia atrás, desde donde arranca el disparo. Todos los demás volteos que se incluyan no tienen objeto alguno, más que una posible necesidad de afinar la puntería, que puede prolongar el volteo largo tiempo si no se siente la seguridad de acertar.

El volteo de tres giros parece haber sido empleado en la antigüedad por los baleares, como citan las fuentes latinas.

La precisión en el tiro con honda no se puede controlar voluntariamente, como en el tiro con arco o con pistola, donde uno tiene unas cosas concretas que hacer con sumo cuidado, para que los mecanismos del arma actúen adecuadamente. Uno visualiza el blanco y sabe que tiene que inmovilizar las miras sobre él, apretar muy despacio el gatillo, etc. Es un tiro estático, donde el reposo y la lentitud de movimientos es fundamental. El tiro con honda es un ejercicio dinámico, que se desarrolla a alta velocidad, y el pretender controlar voluntariamente el instante de liberación y la alineación exacta de la trayectoria con el blanco en ese momento, es evidentemente imposible. Todas estas tareas las tiene que hacer el inconsciente, con sus mecanismos ocultos de precisión. Conscientemente solo debemos ocuparnos en movilizar emociones y deseos, y en escuchar la voz del inconsciente que nos dice que está preparado. Por ello, una vez establecida la puntería en la postura griega, lo que puede llevarnos algunos instantes, los movimientos deben desencadenarse seguidos, dejando el control de los mismos al inconsciente. Es lo mismo que hace el saltador de trampolín, cuando después de unos instantes de suma concentración, deja desatar sus volteretas. Es en esa fase de concentración donde se fijan interiormente los movimientos precisos que conducirán al éxito.

Hay tiradores sin embargo que la fase de concentración la hacen volteando ya, es decir, establecen la puntería durante el volteo, lo que les lleva a un número de vueltas variable según su estado de concentración. En mi opinión esta actitud es equivalente al saltador de trampolín que salta a la carrera, concentrando durante ella. Sin duda en algunos casos tiene que frenar porque no ha conseguido el "punto" adecuado. Sin embargo una ventaja sí tiene este procedimiento de concentración volteando, y es tener conseguida de antemano una alineación estable del plano de volteo y disparo.

En una primera etapa de perfeccionamiento quizás sea adecuado emplear este procedimiento, o al menos más gratificante, pues obtendremos resultados con más rapidez. Y por otro lado, quizás sea este el procedimiento que ha sido utilizado a estas alturas del aprendizaje, de manera natural. No será pues necesario, si nos decidimos a empezar por este camino, partir de la postura griega, sino simplemente empezar a voltear. Aconsejo sin embargo, si no se hace ya desde el principio de esta etapa, adoptar lo antes posible el primer procedimiento, acostumbrándose a voltear a tres giros y conseguir pronto el automatismo. Con la práctica reiterada, las vueltas se desarrollarán automáticamente de manera continua, cada una con su función, desde el inicio del volteo hasta el disparo.

Veamos las emociones que van a gobernar el proceso, haciéndolo efectivo, exitoso. Si conocemos por otros deportes la emoción de la puntería, no será necesario insistir sobre ella. Para el que no lo tenga claro, hay que decir que esta emoción puede desarrollarse con intensidad, sintiendo vivamente el placer de la precisión. Pensemos en alguna idea que despierte nuestra atención en ese sentido, como puede ser "acertar", "triunfar", "perfección", "machacar a un ser odiado", etc., etc. Alguna idea encontraremos que movilice nuestra energía interior, si no la tenemos ya fijada de manera inconsciente detrás de la palabra puntería.

Pues bien, en la fase de establecimiento de la puntería sintamos esa emoción, deseemos acertar en el blanco, experimentemos el placer anticipado de hacerlo, sintamos que somos capaces de ello y que lo vamos a hacer. Una vez surgido del inconsciente el impulso de la acción, todo se desarrollará espontáneamente, procurando intensificar durante el desarrollo automático de los movimientos la sensación aguda de estar a punto de impactar en el blanco.

Este proceso psicológico se convertirá pronto en un hábito, ligado al proceso del tiro.

Una consecuencia de él será que habrá días de más puntería que otros, aquellos en que nuestras emociones estén más despiertas, estemos más vitales, etc.

Las emociones gobernarán nuestra puntería de una manera asombrosa, a veces increíble. El simple deseo intenso de acertar será suficiente para que nuestros movimientos se desarrollen cuidadosamente bajo control inconsciente, movilizados por secretos mecanismos de precisión.

Previo a la movilización de las emociones de la puntería en la fase de establecimiento de la misma, está la toma de puntería o toma de posición del blanco, de la que ya hemos hablado. Es un proceso también inconsciente, mediante el cual establecemos la posición del blanco en relación a nosotros: distancia, tamaño, altura relativa. Además se fijan otras circunstancias relativas al tiro, como nuestra postura y apoyo sobre el suelo. Todos estos datos se almacenan inconscientemente bajo la emoción de enfrentarnos al blanco, queriendo conocerlo, dominarlo, haciéndolo nuestro.

Todo lo dicho hasta ahora sobre el aprendizaje de la precisión se condensa en dos prácticas de entrenamiento: *entrenamiento de los automatismos del tiro* y *entrenamiento emocional*.

Los ejercicios de entrenamiento de los automatismos consistirán en la práctica intensiva de lanzamiento con volteo de tres giros, realizada de manera rápida, sin pensar, arrancando desde la posición griega y terminando en el disparo. De momento no nos esforzaremos en movilizar emociones, más que las que espontáneamente se produzcan. No nos preocupará demasiado la precisión final, pero sí que la dirección de nuestros disparos sea la correcta. Lo principal será el desarrollo rápido y encadenado de los movimientos. Hay que conseguir que el proceso se convierta en un solo movimiento y que se desarrolle una buena potencia y direccionalidad.

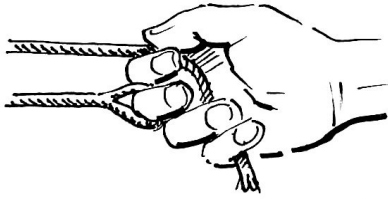
Conseguido lo anterior pasaremos al entrenamiento emocional. Ahora hay que olvidarse de los movimientos e incluso de los automatismos. Solo existen las emociones, que debemos cultivar y hacerlas aflorar con fuerza. Los automatismos se producirán casi espontáneamente en el momento preciso, guiados por las emociones. Esto requiere la práctica continua, concentrándonos exclusivamente en las vivencias emocionales. Aquí ya empezaremos a controlar resultados, a evaluar la precisión. Nos situaremos a una distancia media del blanco, a unos 30 metros. Este será preferentemente un disco de chapa de un metro de diámetro, colgando de un soporte de barras que permita su oscilación; así se detectarán claramente los impactos por sonido. Podemos empezar a usar ya proyectiles de peso y forma controlada, de arcilla o piedra trabajada. No hay que desalentarse por los pocos blancos iniciales. Poco a poco todos nuestros disparos irán acertando en la diana, haciendo sonar el gong del triunfo.

Iremos reduciendo el tamaño del blanco, siendo preferible este tipo de diana a las convencionales de varias áreas de precisión. Estamos tratando de acertar en el blanco, no de aproximarnos, y no hay otra puntuación mas que el éxito o el fallo. No pondremos límites al ejercicio de la precisión, pero si recomendaremos ejercitarla a diferentes distancias. También será muy útil practicar sobre diferentes tipos de objetivos naturales, paseando por el campo por ejemplo.

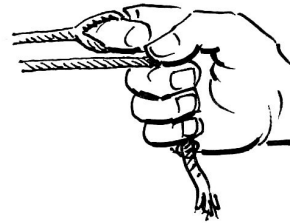
Dar más pautas sobre este método de entrenamiento sería quitar su papel al propio entrenamiento y a la psicología personal y tarea de cada hondero. Es ahora el trabajo propio, la práctica continua, los que tienen la palabra en el desarrollo de la magia de la precisión. Simplemente digamos que con el procedimiento descrito se puede acertar varias veces consecutivas en el mismo sitio exacto de un blanco, lo que parece contradecir la ley de probabilidades; o acertar de manera sorprendente en blancos extraordinariamente pequeños a los que hemos disparado por probar fortuna.

# LÁMINA I :

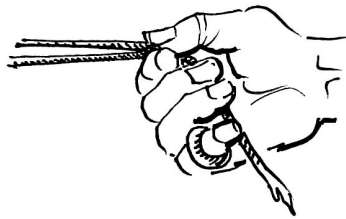
## Técnicas de sujeción



TÉCNICA CONVENCIONAL



TÉCNICA ITALIANA

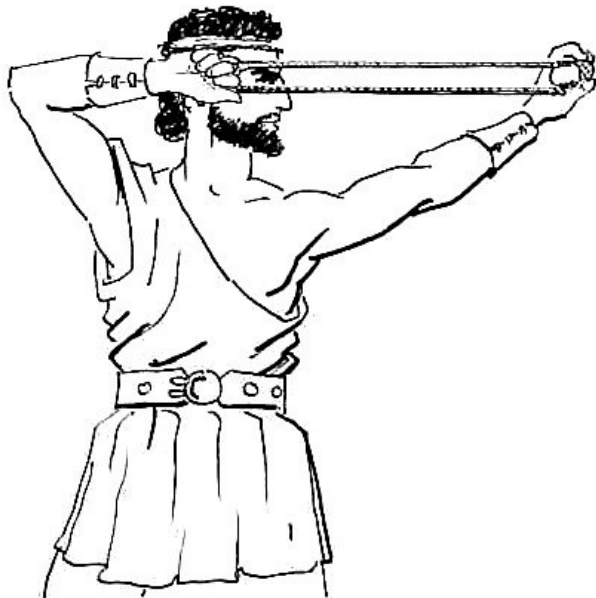


TÉCNICA DE PRECISIÓN



TÉCNICA MIXTA

## LAMINA II : Posturas iniciales-1



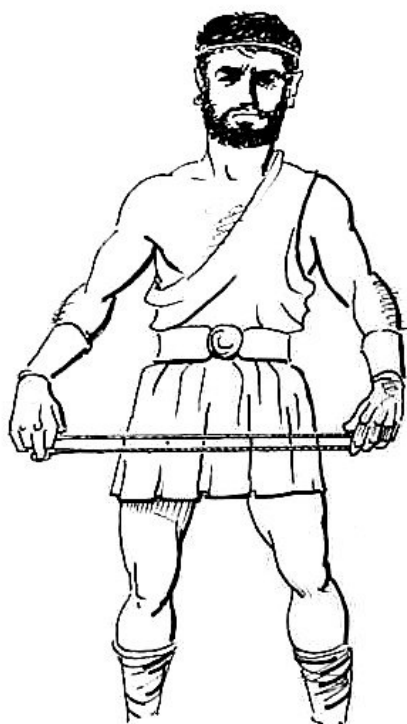
POSTURA GRIEGA



POSTURA DE ESPERA

*José M.*

## LAMINA II : Posturas iniciales-2



POSTURA DE ESPERA



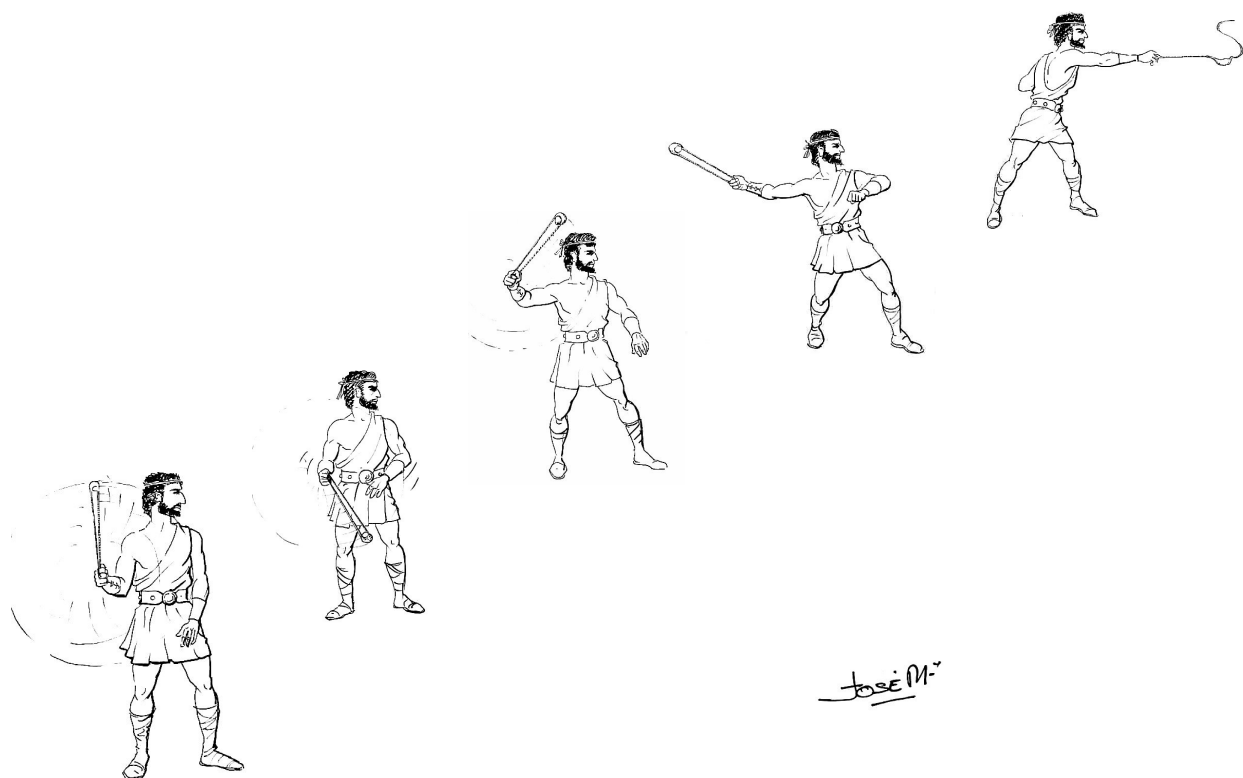
POSTURA DE CAZA



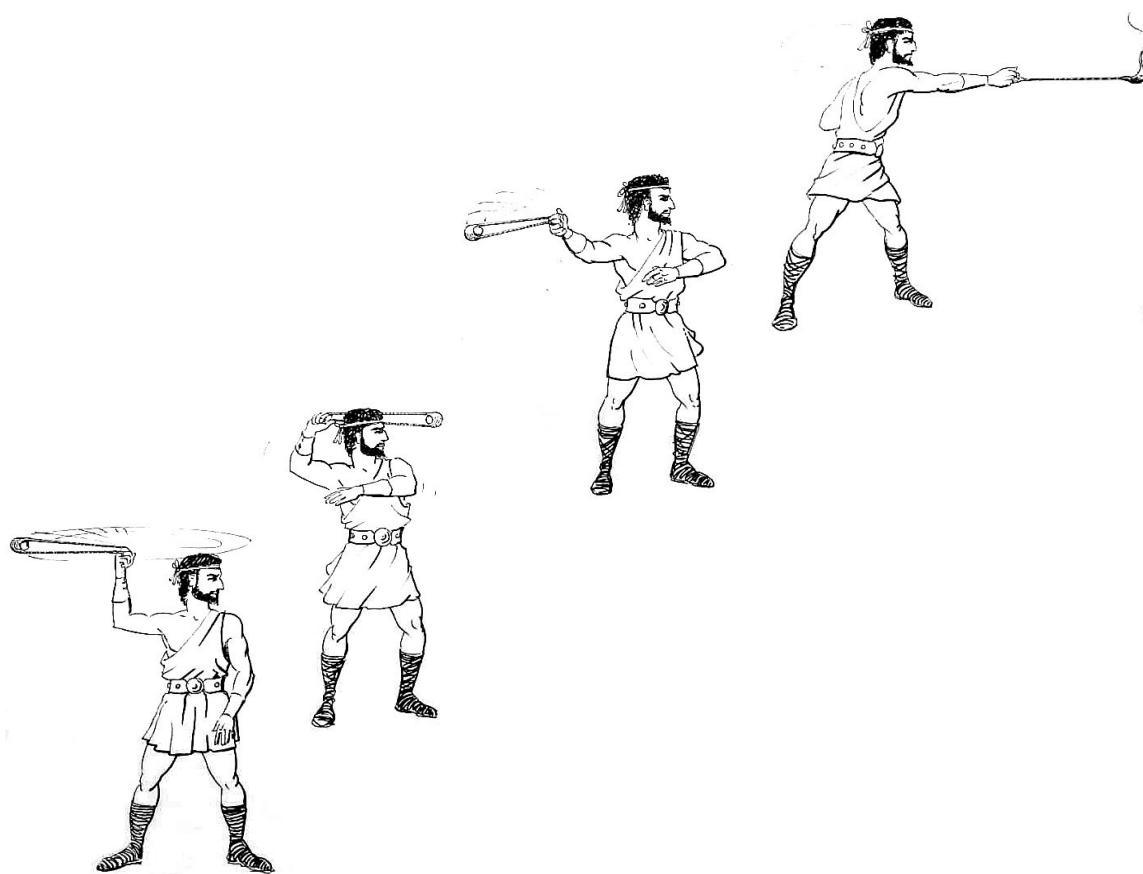
POSTURA DE MARCHA

*Jose M.*

# LÁMINA III : Tiro vertical



# LAMINA IV : Tiro horizontal





# LAMINA V : Tiro inclinado

