



El arma de relajación que dispara al estrés

► **Es una contradicción, pero debe ser cierta. Al menos eso es lo que afirman los matriculados en la Escuela Complutense de tiro con arco. Nada relaja más que tirar unas flechas.**

La Escuela Complutense de tiro con arco lleva abierta cerca de una década. Por ella, en sus primeros años de funcionamiento, pasó, aunque solo fuera durante un cuatrimestre, Jaime Nieto. Nunca hasta entonces había tirado (así se denomina en el argot el hecho de lanzar las flechas con el arco), pero como se suele decir, aquello le enganchó. Hasta tal punto Jaime se quedó prendado de las bondades de este deporte, que desde hace tres años es el monitor de la Escuela.

Jaime trabaja en la Federación Madrileña de Tiro con Arco, con la que la UCM mantiene un convenio cuyo resultado práctico es esta escuela. De ella, como recuerda Jaime, han salido un buen número de “arcoadictos” (el palabrejo no es suyo) que se animaron a dar un paso más, federarse, perfeccionar su mecánica e iniciarse en el mundo de las competiciones. Sin embargo, el objetivo

de esta escuela no es formar competidores. Ni mucho menos. Xi Xi es la actual alumna que más años lleva acudiendo dos mediodías en semana a las instalaciones deportivas de la zona Sur para tirar. Lo hace, son sus palabras, para “relajarme. Jamás competiría. Yo lo único que busco es la relajación pura”.

Entre risas, Ángel y Francis, profesores complutenses de Literatura e Historia, respectivamente, señalan a Xi como la filósofa “obviamente china” del grupo. Y es que con el título de filósofo español se queda Ángel. Él es quien afirma que la lectura de literatura zen fue la culpable de animarse a coger un arco entre sus manos, y quien explica el origen etimológico de la palabra diana, del griego kentron, “que viene a ser el aguijón de la avispa y posteriormente por metonimia se usa para señalar la punta de la flecha y posteriormente también por metonimia para designar a lo que conocemos como la diana”.

Cuando Ángel habla Xi y Francis escuchan y asienten. Aún lo hacen de manera más enfática cuando el profesor de literatura explica que él lo único que finalmente busca en el tiro con arco es un oasis en su día a día, un momento de

relajación y desconexión de los problemas diarios. Francis incluso añade que el día “que llegas cabreado de las clases porque tus alumnos te han dado un mal día, posiblemente es el día que mejor tiras”.

Se añade al grupo Eva, becaria de investigación en la Facultad de Ciencias de la Información. Sin haber escuchado una sola palabra de lo aportado por Xi, Ángel y Francis, ella también da en la diana. “Yo vengo porque me relaja después de un día entero sentada frente al ordenador” “Relaja –apunta Francis– porque el tiro con arco exige concentración absoluta en lo que estás haciendo. No puedes pensar en otra cosa que no sea el tirar”.

“Por supuesto –toma la palabra Ángel– nos gusta más dar en el amarillo (la zona central de la diana) que en el rojo, pero no es lo más importante”. Jaime, no obstante, se esfuerza para que sus alumnos, además de lograr ese estado de relajación a través de la absoluta concentración, no adquieran vicios técnicos y cada día sean capaces de clavar mayor número de flechas en ese círculo amarillo chillón, que curiosamente recuerda el estrés. “Eso es, le clavamos la flecha al estrés”, concluyen.

Las imágenes están tomadas en una de las clases de la Escuela Complutense, en el campo de fútbol de las instalaciones deportivas de la zona sur. Como se puede ver, el arco que se utiliza en las sesiones es el denominado “arco olímpico”, que es el de uso más común. El precio de estos arcos va desde los 100 euros hasta cifras mucho más elevadas, según su sofisticación. En la Escuela Complutense el material está a disposición de los estudiantes, lo que supone, como ellos reconocen, un gran alivio económico.

