El arco no falla.
El día no falla.
Falla el sistema que no tienes.

DAVID VIVO
BAREBOW · CAMPO Y 3D

EL CUADERNO DE TIRO

SIETE DÍAS

Esto no es un diario. Es el sistema mínimo que hace falta para dejar de estar clavado en los mismos puntos. Cuatro piezas, sesenta segundos por sesión, siete días. Al séptimo tendrás algo que hoy no tienes: **datos tuyos**.

LO QUE HAY DENTRO

El sistema · cuatro piezas 02
Cómo se rellena · un día de ejemplo 04
Siete sesiones 06
El séptimo día · el resumen 20
Qué hacer ahora 23

ESTE CUADERNO ES DE

EMPEZADO EL

CERRADO EL

O aplicas un sistema y mejoras, o reduces tus expectativas. Frustrarte sin sistema no es la tercera opción.

EL SISTEMA

CUATRO PIEZAS

Ninguna de las cuatro cuesta dinero. Ninguna te quita tiempo de tirar. Esto es exactamente lo que separa a un arquero que progresa de uno que lleva tres años clavado.

01 Línea base

Tu número real, medido antes de tocar nada, en condiciones que puedas repetir dentro de seis semanas. Sin línea base no sabes si mejoras: solo sabes si hoy te has sentido bien.

02 Un objetivo por sesión

Uno. Escrito antes de salir de casa. Si tienes tres objetivos, no tienes ninguno.

03 Registro

Puntuación, sensación y un comentario en crudo. Sesenta segundos al acabar, antes de guardar el arco. Lo que no se escribe en ese minuto, se pierde.

04 El Umbral

Cuántas flechas tienes que tirar con un cambio antes de juzgarlo. Antes del Umbral no se toca nada, no se opina y no se cambia otra cosa. Un cambio cada vez.

No cambió mi talento. Cambió que empecé a medir.

QUÉ HACER AHORA

DÍA 8 EN ADELANTE

1. **Vuelve a medir dentro de seis semanas**
   Mismo protocolo, mismas condiciones, mismo sitio. Ese es el único número que te dice si el sistema funciona.

2. **Sigue registrando**
   Imprime más hojas de sesión y dóblalas igual. Un cuaderno de un año es lo que te permite ver una temporada entera de golpe.

3. **Un cambio cada vez**
   Si tienes tres cosas que quieres tocar, las pones en una lista y las haces en fila. Nunca a la vez.

LO QUE NO HAY QUE HACER

Comparar tu semana 1 con la de otro. Cambiar de material porque una sesión ha ido mal. Tirar más flechas sin objetivo y llamarlo entrenar. Y dejar de escribir los días malos, que son exactamente los que tienen la información.

SI QUIERES QUE LO MIREMOS JUNTOS

Mándame la foto de tus siete hojas. No hace falta que estén bonitas ni que la semana haya ido bien — de hecho es mejor si no. Te digo qué veo y por dónde seguiría.

DÓNDE ESCRIBIRME

NOTAS

LO QUE NO CABE EN UNA CASILLA

CÓMO SE USA

EL LIBRO

Rellena el **objetivo antes** de entrenar y todo lo demás **al acabar**, sin guardar el arco todavía. El séptimo día rellenas el resumen. Eso es todo.

CADA SESIÓN OCUPA UNA DOBLE PÁGINA



Antes y durante

Objetivo, material, bloques. Se escribe con el arco en la mano.

Al acabar

Patrón, sensación, lo que piensas en crudo y la decisión.

El doblez del cuaderno cae justo entre las dos. A la izquierda queda lo que haces; a la derecha, lo que aprendes.

¿Y si me salto un día?

No pasa nada y no se recupera. Sigues por donde ibas y lo apuntas en el resumen. Siete sesiones registradas valen más que siete días seguidos a medias.

¿Y cuando se acaben las siete?

Sigues. Las hojas de sesión de recambio se imprimen sueltas, se doblan igual y se añaden al libro. El formato no cambia nunca: por eso los datos se pueden comparar.

Si es la primera vez, lee antes las dos páginas siguientes: un día entero rellenado, campo por campo.

CÓMO SE RELLENA

UN DÍA DE EJEMPLO

Un día real, campo a campo. *Lo escrito a mano* es lo que tú rellenas. Todo lo demás es por qué ese campo está ahí.

1 Objetivo de hoy — antes de salir de casa

Mantener la expansión hasta después de la suelta

Uno solo, y concreto. «Tirar bien» no es un objetivo: no se puede comprobar. «Mantener la expansión» sí. Si acabas la sesión y no sabes si lo has cumplido, el objetivo estaba mal escrito.

2 Bloques — qué ha pasado, no qué has sentido

Bloque 3 · 12 flechas · 94 pts · las 4 últimas bajas, cansancio en el hombro

Hechos observables. «He fallado» no sirve; «las cuatro últimas bajas» sí, porque dentro de siete días podrás compararlo. Si una ronda fue solo técnica y no puntuaste, deja los puntos en blanco y escribe qué hiciste.

3 Patrón de impactos — el campo que más te va a enseñar

Marca con un punto dónde entró cada flecha. **No estás puntuando: estás dibujando hacia dónde se va tu grupo.** Un grupo apretado pero bajo y a la izquierda no es un problema de puntería, es información sobre tu ejecución. Un grupo disperso y centrado es otro problema completamente distinto. El número de la tabla nunca te diría eso.

Si un día solo tiras técnica a 3 m, marca igual: el patrón sigue existiendo.

4 Sensación — cuerpo, foco y suelta, del 1 al 5

Tres segundos. No lo pienses mucho: el valor no está en acertar hoy, está en que dentro de siete días puedas cruzar «los días de foco 2 son siempre los días que entreno después de trabajar».

SIGUE EN LA PÁGINA DE AL LADO →

LO QUE DICEN TUS DATOS

SEMANA 1

CAMBIO ACTIVO DE LA SEMANA

FLECHAS / UMBRAL

¿PUEDO YA JUZGARLO?

EL PATRÓN QUE VEO

Lee tus siete comentarios en crudo seguidos. Lo que se repite es tu patrón, no tu mal día.

LA DECISIÓN PARA LA SEMANA QUE VIENE — UNA SOLA

¿No sabes qué hacer con lo que has registrado?

Escríbeme y lo miramos juntos. Siete días de datos tuyos valen más que cualquier consejo que te den en la línea de tiro.

EL SÉPTIMO DÍA

LÍNEA BASE MISMAS CONDICIONES, MISMO PROTOCOLO

PROTOCOLO · DISTANCIA, FLECHAS, DIANA

DÍA 1 _____ DÍA 7 _____

Siete días no cambian tu nivel. Este número no es para juzgarte: es el punto desde el que vas a medir dentro de seis semanas.

LAS SIETE SESIONES

DÍA	MODAL.	OBJETIVO DEL DÍA	FLE.	✓
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

SESIONES COMPLETADAS / 7 _____ FLECHAS TOTALES DE LA SEMANA _____

SIETE SESIONES REGISTRADAS VALEN MÁS QUE SIETE DÍAS SEGUIDOS A MEDIAS.

CÓMO SE RELLENA

5 **Cambio activo, flechas y Umbral**

Anclaje un dedo más alto · 240 flechas · Umbral 600

Un cambio cada vez. Apunta cuántas flechas llevas acumuladas con él y cuál es tu Umbral: el número mínimo antes de poder juzgarlo. Hasta llegar ahí no se toca nada más, no se opina y desde luego no se cambia otra cosa. Si no tienes un cambio en marcha, escribe «ninguno» — también es un dato.

6 **En crudo — sin maquillar**

Me he cabreado en el bloque 4 y he tirado las 6 seguidas sin parar. Sabía que no debía.

Esta línea es la que más vale y la que más tentación da de saltarse. Escribe lo que pensaste de verdad. Al séptimo día vas a leer los siete comentarios seguidos y lo que se repita ahí es tu patrón, no tu mal día.

7 **Una sola cosa para la próxima sesión**

Parar el bloque en cuanto note el hombro, aunque queden flechas

Es lo que enlaza un día con el siguiente. Mañana, el objetivo sale de aquí.

LOS TRES ERRORES MÁS COMUNES

- **Rellenarlo en casa**
  Se hace al acabar, antes de guardar el arco. Lo que no escribes en ese minuto ya lo has adornado.
- **Poner tres objetivos**
  Tres objetivos es ninguno. Los otros dos van a la lista de la semana que viene.
- **Escribir solo los días buenos**
  Los días malos son los que tienen la información. Un cuaderno con siete días buenos no sirve para nada.

SESIÓN

DÍA **1** / 7

FECHA

ARCO · LIBRAS · DISTANCIA

MODALIDAD

☐ Campo ☐ 3D ☐ Sala ☐ Aire libre ☐ Técnica ☐ Físico

OBJETIVO DE HOY — UNO SOLO SE ESCRIBE ANTES DE ENTRENAR

FLECHAS DE CALENTAMIENTO

TOTAL DE FLECHAS

CONDICIONES · VIENTO, LUZ, TERRENO

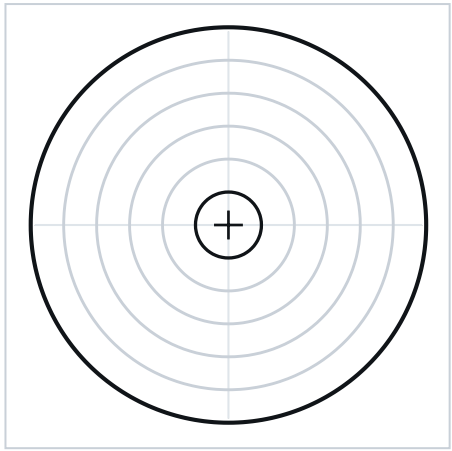
BLOQUES

Nº	FLE.	PTS	QUÉ HA PASADO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

AL ACABAR

SESENTA SEGUNDOS · ANTES DE GUARDAR EL ARCO

PATRÓN DE IMPACTOS



Marca dónde han ido, no cuánto valen. Lo que buscas es **hacia dónde se desplaza el grupo**, no la puntuación.

SENSACIÓN · RODEA UN NÚMERO

Cuerpo	1	2	3	4	5
Foco	1	2	3	4	5
Suelta	1	2	3	4	5

CAMBIO ACTIVO — QUÉ ESTOY PROBANDO

FLECHAS ACUMULADAS

UMBRAL

EN CRUDO — SIN MAQUILLAR, COMO TE SALGA

UNA SOLA COSA PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

SESIÓN

DÍA **7** / 7

FECHA

ARCO · LIBRAS · DISTANCIA

MODALIDAD

☐ Campo ☐ 3D ☐ Sala ☐ Aire libre ☐ Técnica ☐ Físico

OBJETIVO DE HOY — UNO SOLO SE ESCRIBE ANTES DE ENTRENAR

FLECHAS DE CALENTAMIENTO

TOTAL DE FLECHAS

CONDICIONES · VIENTO, LUZ, TERRENO

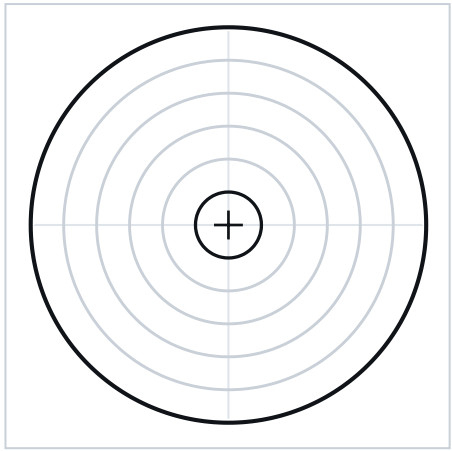
BLOQUES

Nº	FLE.	PTS	QUÉ HA PASADO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

AL ACABAR

SESENTA SEGUNDOS · ANTES DE GUARDAR EL ARCO

PATRÓN DE IMPACTOS



Marca dónde han ido, no cuánto valen. Lo que buscas es **hacia dónde se desplaza el grupo**, no la puntuación.

SENSACIÓN · RODEA UN NÚMERO

Cuerpo	1	2	3	4	5
Foco	1	2	3	4	5
Suelta	1	2	3	4	5

CAMBIO ACTIVO — QUÉ ESTOY PROBANDO

FLECHAS ACUMULADAS

UMBRAL

EN CRUDO — SIN MAQUILLAR, COMO TE SALGA

UNA SOLA COSA PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

SESIÓN

DÍA 2 / 7

FECHA

ARCO · LIBRAS · DISTANCIA

MODALIDAD

☐ Campo ☐ 3D ☐ Sala ☐ Aire libre ☐ Técnica ☐ Físico

OBJETIVO DE HOY — UNO SOLO SE ESCRIBE ANTES DE ENTRENAR

FLECHAS DE CALENTAMIENTO

TOTAL DE FLECHAS

CONDICIONES · VIENTO, LUZ, TERRENO

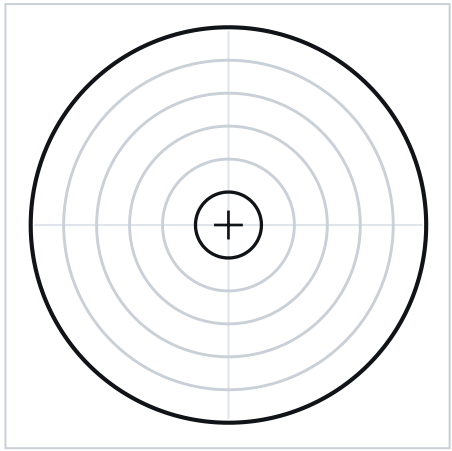
BLOQUES

Nº	FLE.	PTS	QUÉ HA PASADO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

AL ACABAR

SESENTA SEGUNDOS · ANTES DE GUARDAR EL ARCO

PATRÓN DE IMPACTOS



Marca dónde han ido, no cuánto valen. Lo que buscas es **hacia dónde se desplaza el grupo**, no la puntuación.

SENSACIÓN · RODEA UN NÚMERO

Cuerpo	1	2	3	4	5
Foco	1	2	3	4	5
Suelta	1	2	3	4	5

CAMBIO ACTIVO — QUÉ ESTOY PROBANDO

FLECHAS ACUMULADAS

UMBRAL

EN CRUDO — SIN MAQUILLAR, COMO TE SALGA

UNA SOLA COSA PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

SESIÓN

DÍA **6** / 7

FECHA

ARCO · LIBRAS · DISTANCIA

MODALIDAD

☐ Campo ☐ 3D ☐ Sala ☐ Aire libre ☐ Técnica ☐ Físico

OBJETIVO DE HOY — UNO SOLO SE ESCRIBE ANTES DE ENTRENAR

FLECHAS DE CALENTAMIENTO

TOTAL DE FLECHAS

CONDICIONES · VIENTO, LUZ, TERRENO

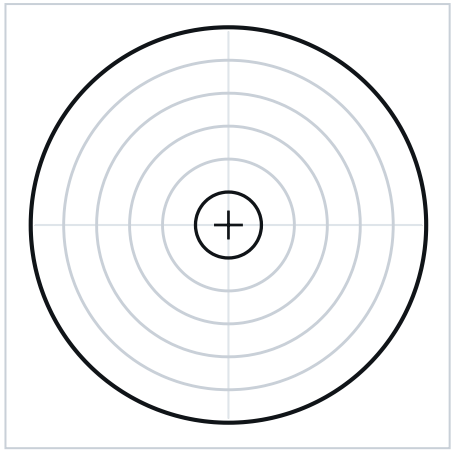
BLOQUES

Nº	FLE.	PTS	QUÉ HA PASADO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

AL ACABAR

SESENTA SEGUNDOS · ANTES DE GUARDAR EL ARCO

PATRÓN DE IMPACTOS



Marca dónde han ido, no cuánto valen. Lo que buscas es **hacia dónde se desplaza el grupo**, no la puntuación.

SENSACIÓN · RODEA UN NÚMERO

Cuerpo	1	2	3	4	5
Foco	1	2	3	4	5
Suelta	1	2	3	4	5

CAMBIO ACTIVO — QUÉ ESTOY PROBANDO

FLECHAS ACUMULADAS

UMBRAL

EN CRUDO — SIN MAQUILLAR, COMO TE SALGA

UNA SOLA COSA PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

SESIÓN

DÍA **3** / 7

FECHA

ARCO · LIBRAS · DISTANCIA

MODALIDAD

☐ Campo ☐ 3D ☐ Sala ☐ Aire libre ☐ Técnica ☐ Físico

OBJETIVO DE HOY — UNO SOLO SE ESCRIBE ANTES DE ENTRENAR

FLECHAS DE CALENTAMIENTO

TOTAL DE FLECHAS

CONDICIONES · VIENTO, LUZ, TERRENO

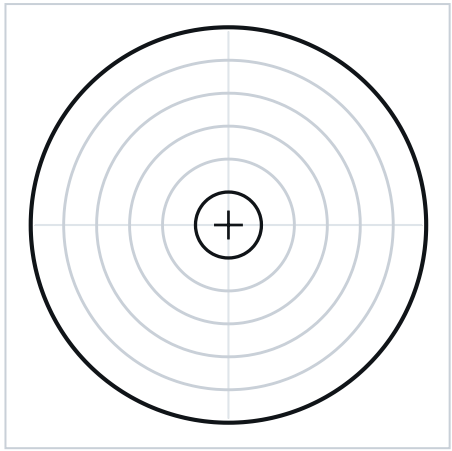
BLOQUES

Nº	FLE.	PTS	QUÉ HA PASADO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

AL ACABAR

SESENTA SEGUNDOS · ANTES DE GUARDAR EL ARCO

PATRÓN DE IMPACTOS



Marca dónde han ido, no cuánto valen. Lo que buscas es **hacia dónde se desplaza el grupo**, no la puntuación.

SENSACIÓN · RODEA UN NÚMERO

Cuerpo	1	2	3	4	5
Foco	1	2	3	4	5
Suelta	1	2	3	4	5

CAMBIO ACTIVO — QUÉ ESTOY PROBANDO

FLECHAS ACUMULADAS

UMBRAL

EN CRUDO — SIN MAQUILLAR, COMO TE SALGA

UNA SOLA COSA PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

SESIÓN

DÍA 5 / 7

FECHA

ARCO · LIBRAS · DISTANCIA

MODALIDAD

☐ Campo ☐ 3D ☐ Sala ☐ Aire libre ☐ Técnica ☐ Físico

OBJETIVO DE HOY — UNO SOLO SE ESCRIBE ANTES DE ENTRENAR

FLECHAS DE CALENTAMIENTO

TOTAL DE FLECHAS

CONDICIONES · VIENTO, LUZ, TERRENO

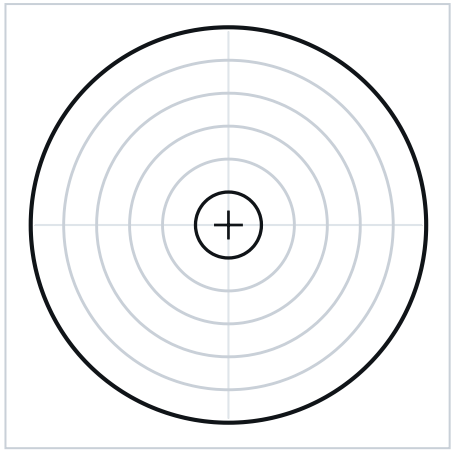
BLOQUES

Nº	FLE.	PTS	QUÉ HA PASADO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

AL ACABAR

SESENTA SEGUNDOS · ANTES DE GUARDAR EL ARCO

PATRÓN DE IMPACTOS



Marca dónde han ido, no cuánto valen. Lo que buscas es **hacia dónde se desplaza el grupo**, no la puntuación.

SENSACIÓN · RODEA UN NÚMERO

Cuerpo	1	2	3	4	5
Foco	1	2	3	4	5
Suelta	1	2	3	4	5

CAMBIO ACTIVO — QUÉ ESTOY PROBANDO

FLECHAS ACUMULADAS

UMBRAL

EN CRUDO — SIN MAQUILLAR, COMO TE SALGA

UNA SOLA COSA PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

SESIÓN

DÍA **4** / 7

FECHA

ARCO · LIBRAS · DISTANCIA

MODALIDAD

☐ Campo ☐ 3D ☐ Sala ☐ Aire libre ☐ Técnica ☐ Físico

OBJETIVO DE HOY — UNO SOLO SE ESCRIBE ANTES DE ENTRENAR

FLECHAS DE CALENTAMIENTO

TOTAL DE FLECHAS

CONDICIONES · VIENTO, LUZ, TERRENO

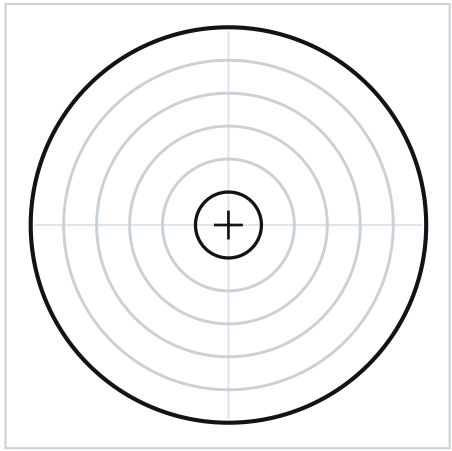
BLOQUES

Nº	FLE.	PTS	QUÉ HA PASADO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

AL ACABAR

SESENTA SEGUNDOS · ANTES DE GUARDAR EL ARCO

PATRÓN DE IMPACTOS



Marca dónde han ido, no cuánto valen. Lo que buscas es **hacia dónde se desplaza el grupo**, no la puntuación.

SENSACIÓN · RODEA UN NÚMERO

Cuerpo	1	2	3	4	5
Foco	1	2	3	4	5
Suelta	1	2	3	4	5

CAMBIO ACTIVO — QUÉ ESTOY PROBANDO

FLECHAS ACUMULADAS

UMBRAL

EN CRUDO — SIN MAQUILLAR, COMO TE SALGA

UNA SOLA COSA PARA LA PRÓXIMA SESIÓN