

Poniendo sus dedos en la cuerda

Suena simple, ¿y no lo es?, debería ser la parte más sencilla de tirar una flecha con arco. Solo hay que poner sus dedos alrededor de la cuerda y tirar hacia atrás. Pero no es realmente tan sencillo hacer funcionar de manera precisa la dureza de las flechas en el momento de la "paradoja del arquero".

Lo primero, sus dedos deben situarse en la cuerda de tal manera que no tenga tensión en la parte dorsal de su mano. Esta tensión en el dorso de la mano solo dificulta la suelta, que puede llegar a ser demasiado brusca, e incluso nos hará pinzar las flechas sacándolas del reposaflechas. Para evitar esta tensión se requiere de una buena fijación o agarre de la cuerda, generalmente con la cuerda situada en la primera articulación de los dedos superior e inferior, y en la parte media del dedo o segunda falange del dedo medio. Pero debemos tener en cuenta que no todos los dedos son iguales en forma y grosor. Habitualmente, la articulación del dedo primero (índice) y el del tercero (anular) coinciden en una misma línea.

Ahora, echemos un vistazo a nuestra mano. Ponga su mano boca arriba con los dedos juntos y compruebe la alineación de las articulaciones más distales de los tres dedos que se utilizan para tensar la cuerda del arco. Si las articulaciones de los dos primeros dedos se alinean de forma natural tendrá una buena suelta si todo lo demás lo realiza de manera correcta. Pero si no coinciden de forma natural, ya que el primer dedo (índice) es más corto (vea la foto n° 1), deberá realizar un agarre más profundo con el dedo medio (corazón). Así, sitúe la cuerda justo en la articulación del primer y tercer dedo, dejando que la cuerda se coloque sencillamente sobre la parte anterior de la articulación del dedo medio, sin forzar para nada la posición de éste. Una vez más, si el primer dedo es más corto, tome la cuerda en este dedo en la parte media entre esta articulación del dedo y la anterior. Quizás pueda llegar a pensar que esto le impedirá soltar la cuerda convenientemente en el momento de la suelta, pero créame, este agarre más cómodo que si lo forzásemos, permite que reali-

ce una suelta más relajada al estar más relajados los músculos del antebrazo y del dorso de la mano. Y como consecuencia, eliminar una tensión extra a la pala superior de su arco. Piense en que su mano funciona tal como una sogá con un gancho en su extremo. A lo largo de los años he ido estudiando y solucionando de muchas maneras mi problema de tener un dedo índice muy corto (vea mi mano en la foto n° 1). La manera más obvia y la que primero probé fue dejar este dedo mucho más "suave" en la cuerda, sin forzar su agarre y al tensar el arco. Esto funciona bien excepto en el caso de que se olvide de hacerlo igual en todos los tiros, (o se encuentra bajo presión y tensión) o lo apriete algo más que habitualmente. En otro esfuerzo por "parchear" este defecto un poco es el trabajar en la cuerda del arco, con un refuerzo extra sobre el original justo debajo del nock para intentar compensar las distorsiones que produce el escaso agarre del dedo superior. Esto lo hice por ejemplo cuando abatí el mayor oso negro "clase récord". (no olvide que un peso extra en la cuerda le reducirá algo de velocidad a la cuerda, y por consiguiente a la flecha en su lanzamiento).

Otra posible solución es fabricar una dactilera o guante para los dedos con una pieza extra o refuerzo en los 2 dedos inferiores que sujetan la cuerda. Esto también parece ayudar en el equilibrio de tensión en ambas palas durante el tensado del arco, pero últimamente he encontrado una solución que funciona mejor, y que puede Ud. probar si se encuentra con el mismo problema que un servidor - el dedo superior corto -. Y esta es: sitúe la cuerda justo en la articulación del primer y tercer dedo, y justo en la articulación anterior del dedo del medio. Ya sé que puede llegar a pensar en que no puede retorcer la cuerda para conseguirlo, pero, probar este agarre no le hará daño. Por ello, pruébelo. Haciendo esto, he comprobado que la inmensa mayoría de los guantes o dactileras son demasiado cortas para permitir esta posición de una manera cómoda. Por esto he realizado un diseño de una dactilera que lo permita. Lo he preparado para permitirle a Ud. que lo haga para Ud. mismo. Esto parece ser la solución y el mejor método para superar el problema de muchos

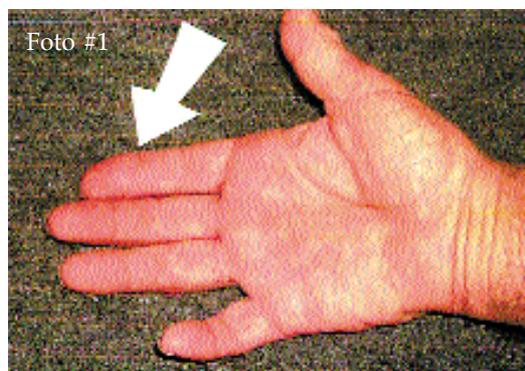
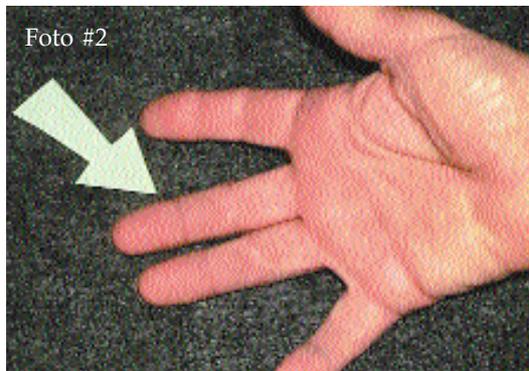


Foto #1 El problema de un dedo índice corto no presenta demasiadas soluciones en los libros de arquería ni por los entrenadores, pero Ud. debe compensarlo de alguna manera

arqueros que no comprenden el problema realmente. Si siente además que la articulación del primer dedo es todavía demasiado corta para coincidir en el primer y tercer dedo, no se preocupe demasiado. Intente a pesar de ello coger la cuerda en ambas articulaciones de los 2 dedos mencionados y llegará a sorprenderse de lo rectas que pueden llegar a volar sus flechas en esta nueva posición. Cuando domine esta nueva posición, habrá corregido la mayoría de los problemas de su suelta.

Debemos destacar que los arcos recurvos modernos, utilizados para el estilo olímpico, ofrecen un sistema de regulación de palas independiente, tanto en la superior como en la inferior. Esto llega a corregir estos problemas en los arqueros del estilo olímpico. ¿Pero en el arco tradicional?.

Ahora echemos un vistazo sobre los problemas habituales que se suceden cuando la cuerda no se sitúa convenientemente en los dedos o estos no se encuentran debidamente relajados en el momento de la suelta. Si intenta tirar de la cuerda con la punta de los dedos (por delante de la articulación), la tensión de su mano provocará que la flecha se caiga del reposaflechas y "pinzará" la flecha con los dedos. Este es el motivo por el que muchos arqueros



Fotos #2 and 3 Las flechan la localización de los callos producidos por tensiones incorrectas. Si los tiene, pueden afectarle en su precisión. ¡Téngalo en cuenta!



novatos y recién iniciados sitúan el dedo índice de la mano de arco sobre la flecha para que esta no se caiga del reposaflechas mientras se tenga el mismo hasta la apertura adecuada. Si este es su problema, elimine tensión de la parte dorsal de su mano para llegar a ser un mejor arquero. Un agarre más profundo soluciona en gran medida este problema.

Otro indicador de cómo sus dedos se encuentran influyendo a la cuerda es la observación de los callos que el entrenamiento

habitual forma en sus dedos de la mano de cuerda. Una de las razones por las que prefiero la dactilera sobre los guantes de protección de los dedos es que en la dactilera me dice cómo se comporta la cuerda en ella, y permite que la formación de los callos me

“Sus dedos deben situarse en la cuerda de tal manera que no tenga ninguna tensión en el dorso de su mano.”

diga cuál se encuentra actuando con más fuerza en mi tiro. Estudie los tres dedos y mire sus callos. (Vea las fotos 2 y 3). He visto arqueros que realizaban tal tensión en sus dedos índices que la flecha se arqueaba casi tanto como un arcoiris en el prado. Tanta presión del dedo índice sobre la cuerda hará que la flecha salte del reposaflechas hacia arriba y pase por encima del reposaflechas. Ambos fallos producen salidas horribles y vuelos "zigzageantes" de sus flechas. Un callo en el dedo superior significa que éste deja de hacer algo de fuerza cuando se encuentra en el momento del anclaje o tensión máxima. El deslizamiento de la cuerda en este dedo provoca el callo. Este hecho no es uno que afecte demasiado a la precisión de su tiro, pero he visto a muchos arqueros con callos rasgados, agrietados y sangrantes, llegando a crear un dolor intenso que les hace abandonar la competición y crear otro tipo de problemas. Si no puede dejar de pellizcar y pinzar la flecha tirando sólo de la cuerda, puede ser un indicativo de que su arco es demasiado corto para realizar un tiro preciso con su apertura. Un arco corto tiene un ángulo muy cerrado en su apertura máxima, y esto hará que sus dedos se deslicen y se junten tocando la flecha con suma facilidad. Esto produce los pinzamientos de la flecha, problemas de suelta y de otro tipo. Siempre que oigo a un arquero decir que desea tener un arco de esos de madera "cortos" y rápidos, tengo claro que me encuentro ante un arquero cazador inexperto.

Si desea saber si la colocación de sus dedos sobre la cuerda es la correcta y si la mano se encuentra adecuadamente relajada, busque la ayuda de un compañero que tenga la suficiente confianza en Ud. como para sentarse en el suelo justo enfrente de Ud. cuando tense su arco, teniendo muy presente que la flecha apunte muy por encima de su cabeza (glub!!). Desde esta posición baja, su amigo verá si Ud. se encuentra retorciendo la cuerda, o si esta se desliza por la dactilera. Si esto sucede, provocará que en cada tiro un balanceo de la parte posterior de la flecha y esta no volará con precisión, por lo que deberá volver a releer este artículo desde el principio, frase tras frase hasta que sea capaz de hacerlo adecuadamente.

Una técnica correcta, un entrenamiento adecuado y un material ajustado y adecuado a Ud. le hará ser un mejor arquero.

