

La apertura y el anclaje

Un cazador A (lo dejaremos en anónimo), escoge cuidadosamente la zona a la que va a disparar a un ciervo de cola blanca. Automáticamente abre su arco a la apertura máxima sin ningún defecto debido a su correcto entrenamiento; ancla, suelta la cuerda y llega a su posición final. Su flecha vuela recta y elegantemente hasta impactar por debajo y detrás de la pierna delantera del ciervo al cual atraviesa completamente. El ciervo avanza unas 40 yardas y el cazador le observa hasta que cae.

Un cazador B (no pariente del A), elige la zona a la que dispara a otro ciervo. Cuando comienza a abrir el arco, su cabeza se reclina hacia el arco y de esta manera realiza una apertura menor. Dado que su mano llega antes al anclaje, los dedos sueltan a la cuerda y a la flecha demasiado pronto de una manera automática. Sus puntas de caza vuelan de una forma retorcida, desvían a su flecha hasta impactar en el lomo del ciervo. El arquero sigue al ciervo unas 45 yardas, y lo que había sido un buen rastreo con manchas de sangre, desaparece de repente. Nuestro deporte de la caza ha recibido otro duro golpe negativo debido a que este arquero (cazador B) no había entrenado una buena técnica y forma de tiro antes de ir a cazar.

EL ANCLAJE SE ENCUENTRA MEDIANTE LA APERTURA

Una de las falsas instrucciones más difundidas hoy en día es sobre dónde debe anclar un individuo. A cada arquero nuevo se le



Contrariamente, insisto que su anclaje correcto y por tanto su correcta apertura, debería estar basado en la estructura y anatomía de sus brazos y hombros. El codo de su brazo de arco debería estar estirado, pero no bloqueado y ciertamente nunca debe ser flexionado como se ha malinterpretado muchas veces en los artículos de Howard Hill's. El brazo de cuerda (el que abre el arco), debe tirar hacia atrás hasta que exista una línea recta que se determina desde la punta de la flecha hasta el codo del brazo de cuerda (ver fotos). Con esta alineación su mano de cuerda puede retroceder directamente hacia su posición de suelta al final del tiro. Cuando se encuentra en esta posición, los músculos que sostienen la apertura del arco deberían localizarse en su espalda y en sus hombros y nunca en sus brazos. Ahora es cuando puede encontrar su anclaje que se determina en función de su propia estructura corporal. Para determinarlo, sitúese en frente de un espejo con su brazo de arco estirado hacia el espejo. Use un arco que sea lo suficientemente blando para usted para abrir y mantenerlo durante un tiempo. Ahora, abra su arco hasta el punto de anclaje. Cuando esté en su apertura máxima, intente sentir si se encuentra haciendo fuerza de su cabeza hacia atrás o no. Si lo está haciendo, comience de nuevo. Esto es un error que le dará muchos problemas si alguna vez tiene que tirar inclinado hacia abajo (como por ejemplo desde un puesto de árbol).

Ahora, vuelva a abrir su arco sin mover su cabeza. ¿Se encuentra el antebrazo de su mano de cuerda en una línea directa con la



flecha?. si no es así tire de su mano de cuerda a lo largo del lado de su cara hasta que se encuentre en una perfecta línea. Este sitio, que será su punto de anclaje, debería permitirle soltar la cuerda de manera correcta dado que la línea de fuerza de abrir el arco se encuentra en línea recta con la flecha. Esto le permite mantener su arco abierto con los músculos de la espalda.

Llegado a este punto, sin permitir que su cabeza se acerque o adelante hacia el arco, y evitando que su mano de cuerda pueda también adelantarse, llegará a tocar su cara. Como ya indiqué antes este será su punto de anclaje personal adaptado a las estructuras óseas y musculares de sus brazos y hombros. Howard Hill's localizaba su anclaje por debajo del último diente de su mandíbula. Cuando cazaban, Will y Maurice Thompson, que probablemente han cazado más pájaros en el aire con un arco que nadie más en el mundo, anclaban en las orejas.

LA SUELTA

Una vez que ha conseguido la alineación correcta de sus brazos y hombros (en la línea o plano del tensado del arco), y habiendo aprendido a relajar los músculos de sus brazos y manos en su apertura máxima, descubrirá que puede soltar la cuerda adecuadamente y que además su mano se deslizará hacia atrás rozando su cara mientras que mantiene su mano de arco en la misma posición. Este es el secreto de una buena suelta. Cuando entrene, siempre deberá estar concentrado en abrir su arco hasta el punto de anclaje, parar, soltar la cuerda y seguir hasta la posición final. He visto a innumerables arqueros soltar la cuerda antes de haber llegado a la apertura deseada y por ello sin haber llegado al anclaje, consiguiendo menos libras de sus arcos. Esto en la mayoría de los casos produce que estos arqueros tengan flechas más blandas de lo aconsejable si abriesen el arco hasta la posición correcta. Si estos arqueros intentan abrir algo más su arco las flechas se separarán más de su arco. Cuando entrene con su arco, céntrese en hacer una técnica correcta. Nunca entrene "sus errores". Es simple, abra hasta la apertura deseada, ancle, suelte y siga hasta la posición final.

Unas precauciones finales sobre sus flechas cuando comience a incrementar su apertura. Las tablas de calibre de flecha usados por

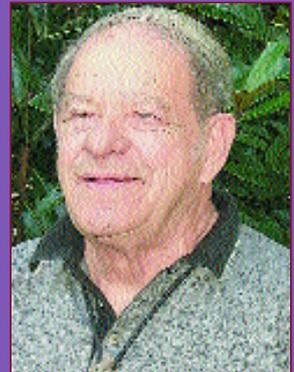
la mayoría de los fabricantes de flechas de madera fueron realizadas en 1930 por artesanos de arcos tradicionales. Para arcos más modernos, la mayoría de los fabricantes de flecha aconsejan el seleccionar una flecha para un arco de 5 a 10 libras más fuerte que el suyo que el que las viejas tablas le aconsejan. Esto le dará el calibre adecuado para los arcos tradicionales que imitan el estilo de los arcos de 1960 pero se encuentra fabricado con la tecnología del 2000. Sume 5 libras para cada pulgada que sobrepase las 28 pulgadas de su flecha.

Una técnica apropiada, un entrenamiento apropiado y una selección correcta de su material, le harán un mejor arquero.

“Los brazos y hombros deben estar totalmente alineados con la línea o plano de tiro, en ambos planos, el vertical y el horizontal, para poder sacar así un tiro perfecto”

Dan Quillian es miembro activo de la "Southeastern Outdoor Press Association" y del "Outdoor Writer's Association" de America. Dan ha captado y ayudado a miles de arqueros cazadores en sus Seminars y cursos, tanto nacionales como internacionales. Es dueño de una tienda de deportes y de arquería y posee su propio campo de tiro.

Dan ha producido un vídeo didáctico y promocional sobre el arco tradicional y su uso.



Werner Beiter, Technische Kunststoffteile
 Daimlerstraße 18, D-78083 Dauchingen

Info@WernerBeiter.com

Tel. (+49) 0 77 20 / 85 68 60
 Fax (+49) 0 77 20 / 42 38

Beiter

www.WernerBeiter.com