

## PARTES SUPERIORES DEL CUERPO

# colocación

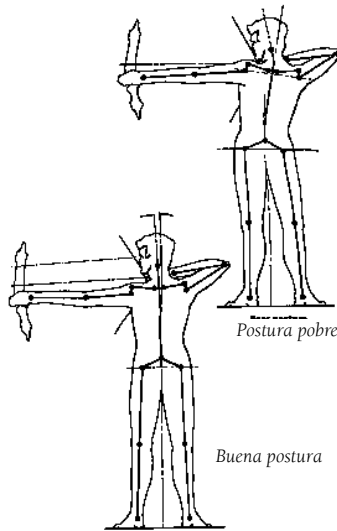
por rick mckinney

La fuerza del tiro proviene de una correcta posición del cuerpo. Ha leído muchos artículos sobre la posición adecuada del arquero y cómo la misma afecta en el tiro. En la secuencia del tiro, una vez que se adopta la posición del tronco correcta, es necesario estar seguro que se sitúa correctamente el "tren" superior (brazos y hombros), para así poder realizar un tiro preciso y repetirlo de manera consistente en el tiempo (ritmo de tiro).

La mejor manera de asimilar esto es comprender y aprender que es mucho más sencillo centrarse en el movimiento de los huesos que en lugar del movimiento de un músculo o músculos. Cuando levanta su brazo o mueve su pie, nunca piensa en que músculo necesita mover para realizar esta acción. En lo que realmente está pensando es qué parte del cuerpo desea mover. ¿Por qué todo el mundo en el tiro con arco pretende indicarle la necesidad de utilizar los músculos de la espalda o incluso intentan orientarle mejor indicándole que usen el "Romboides"? Los coreanos aprendieron muy pronto la necesidad de posicionar y mover ciertos huesos para preparar y realizar un buen tiro y de manera consistente.

Comencemos con el gesto de subir el arco de manera "recta". Para alcanzar esta posición ideal, deberá pensar en situar su cabeza alta, erguida. Si el centro de la cabeza se encuentra en el mismo eje que el del centro del tronco, su cuerpo superior quedará más en línea. La mayoría de las personas tienen la tendencia de echar la cabeza hacia atrás en su postura de tiro, debido a la tracción en el tiro y al peso del arco. Ambos van a ser los causantes directos de desalinear las estructuras óseas, con lo que le forzará a usar con mayor intensidad los músculos para conseguir una buena "T". Uno de los huesos más importantes que estará fuera de la posición correcta será la ESCAPULA o paletilla (homóplato). Las escápulas necesitan estar colocadas en tal posición, que puedan soportar y controlar con gran facilidad las fuerzas que transmite el arco durante la máxima apertura en el tiro. Si la escápula se encuentra demasiado alta en

la preparación para abrir el arco, su hombro de arco se subirá continuamente y sin remedio durante el proceso de tensado del arco. (DIBUJO 2) Esto crea un serio problema al intentar usar el clicker de manera correcta. Mientras tira con su hombro-brazo de cuerda, la otra mitad del cuerpo, el hombro-brazo de arco se mueven hacia atrás perdiendo toda posibilidad de estar correctamente alineados. Por ello, parecerá que aunque Ud.



Dibujos del libro "Archery Anatomy" de Ray Axford

esté tirando del arco, su clicker "nunca" salta o es un "sufrimiento". Situar y mantener encajada la escápula en una posición baja le ayudará a rebasar el clicker con mayor facilidad.

Su meta es llegar a parecerse a un "T" en su máxima apertura y posición de tiro (hombros, brazos y tronco). Ahora bien, esto no tiene que ser absolutamente perfecto. Es esa posición que Ud. consigue en donde puede hacerse y mantenerse un tiro cómodo. No todo el mundo tiene la constitución física perfecta para tener una posición perfecta en "T" (realmente nunca no he visto a alguien con esta constitución perfecta, usted sólo trate de acercarse lo más posible a esa deseada posición). La manera en la que comienza a abrir el arco, puede condicionar en gran medida si su escápula estará o no en la posi-

ción correcta. Cuando comienza a tensar el arco en una posición baja del brazo de arco, inmediatamente se encuentra forzando a la escápula fuera de su posición estable, y es poco probable que pueda volver a situarla en una buena posición. Si comienza su apertura a un nivel del brazo a la altura de la diana, podrá en algunos casos situar la escápula correctamente, pero en otros no. Ud. está en una zona del "50%". Una vez sí y otra no. Sin embargo, si comienza a abrir el arco con el brazo ligeramente elevado, tendrá la mejor opción de situar la escápula en la mejor posición en la mayoría de los tiros.

(DIBUJO 3)

Ahora que sabemos como deberemos estar si alguien nos mirase desde el plano frontal (enfrentado a nosotros para observar la "T"), centrémonos más en cómo deberíamos estar si nos mirasen desde arriba. Fijense en la figura 4. (DIBUJO n°4)

Ud. podrá observar que las escápulas están situadas en una buena posición y que el codo del brazo de cuerda se encuentra en una buena línea con el hombro y brazo de arco. Esta línea tiene una gran influencia en el tiro y con ella será capaz de tirar usando menos músculos que le aportarán además un mayor control. Cuando su codo se encuentra fuera

**MODERN  
FEATHER  
GUIDANCE**

**Fast, Forgiving  
and Accurate!**

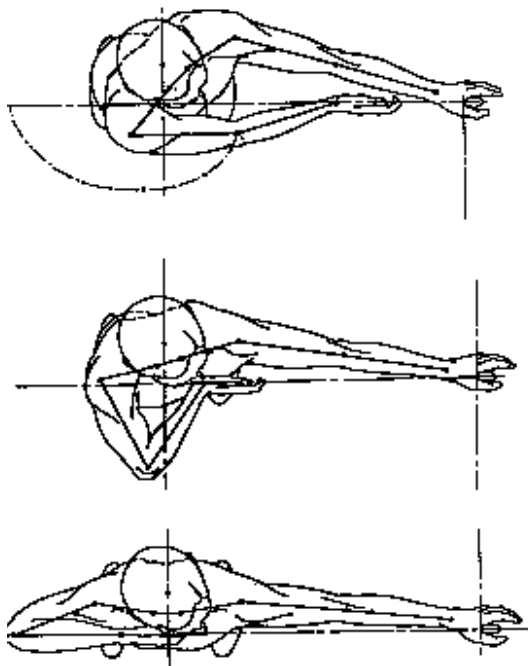
Patterns, solid colors, 10 sizes  
(Inquire at your local dealer.)



**TRUEFLIGHT**  
MANUFACTURING  
COMPANY, INC.

MANTONISH WATERS, WI 54545  
715-543-8451 • Call Day or Night

World Leader in Precision Feathers  
for over 40 years



Posición correctamente alineada en la apertura

de esta línea, le forzará a reclutar más fibras musculares para mantener la posición, lo cual le restará eficacia en el movimiento continuado del tiro. Este es un aspecto que puede discutirse en el futuro en otro artículo (tiro continuo).

Hay dos maneras de “entrar en línea” durante la apertura o tensado del arco. El primer método es el más común en la mayoría de los arqueros, pero se considera incorrecto o ineficaz (DIBUJO nº 5). El arquero mantiene su codo y brazo de cuerda al nivel de la flecha (el arco apunta en el centro de la diana desde principio a fin). En la apertura del arco, se fuerza al brazo a salirse de la línea de tiro, y para evitar esto se realizan pretensiones de muchos músculos no implicados directamente en el tiro. Esto no es bueno para la ejecución del tiro, ya que no se emplearán los hombros ni las escápulas durante el tiro. Ahora bien, si se comienza con una apertura del arco con el brazo y codo de cuerda alto, y se tensa el arco acercando la cuerda progresivamente hacia el cuerpo y la cara, se notará que la línea o plano del tiro se mantiene cerca de su cuerpo durante esta apertura, usando con ello menos grupos musculares y consiguiendo una mayor estabilidad en la apertura final o máxima (en el anclaje) (DIBUJO nº 6). También notará que con este método de abrir el arco, la escápula del brazo de arco se encaja en su posición correcta de manera sencilla.

Sólo recuerde que debe pensar con moderación y calma. ¡La mayoría de las personas pretenden vigilar demasiadas cosas y poner excesivo énfasis en las pruebas que realizan, con lo que consiguen excederse en lo que persiguen, y que en este caso podría ser el bajar en exceso y forzando hacia abajo la escápula del brazo de arco! O en otro ejemplo, intentando subir el brazo de arco y el codo excesivamente alto, al máximo que pueden alcanzar. No exagere estos movimientos o posiciones, hágalo con naturalidad y se sorprenderá agradablemente de sus resultados.



## MASTER EN DIRECCION DE ORGANIZACIONES E INSTALACIONES DEPORTIVAS ESTUDIOS DE POSTGRADO



### OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Formar a nuevos líderes para la Sociedad, capaces de dirigir empresas más competitivas en el campo deportivo, empresas privadas, administraciones locales y autonómicas, Universidades, Federaciones y Clubes.

### CARACTERISTICAS

660 horas lectivas, compatibles con la actividad profesional.

Horario: viernes tarde, sábado completo.

Métodos activos-participativos con casos reales.

Acciones de promoción profesional.

### CURSO

Formado por cuatro especialidades:

- 1.- Gestión de Organización y Servicios Deportivos
- 2.- Dirección Económico Financiera y Derecho en Organizaciones Deportivas.
- 3.- Equipamientos e Instalaciones Deportivas
- 4.- Marketing. Sociología e Información Deportiva.

### ORGANIZACION

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID / INSITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FISICA DE MADRID

Información e inscripción: de 9.00 a 14.00 horas

Telf 91 336 79 94 / 91 336 66 00 / 91 589 40 13

Para más información: FAX 91 543 83 42 WEB://WWW.INEF.COM E-mail: vmartinez@vga.upm.es