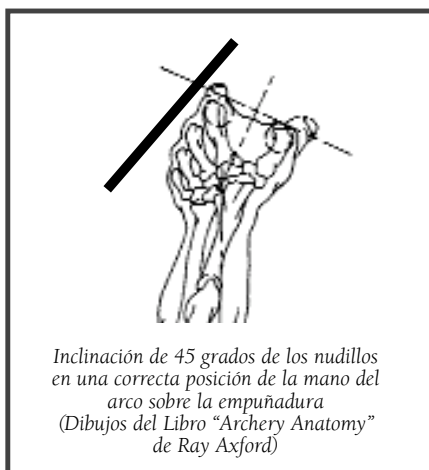


Mano de Arco

El Secreto de las agrupaciones

Dentro de la técnica del tiro con arco hay un aspecto que parece no tener demasiada importancia, y sin embargo es el arma definitiva para conseguir unas muy buenas agrupaciones. Y no es otro hecho que una correcta colocación y tono de la mano que soporta la presión del arco. La mano de arco.

Si tuviera que destacar una parte de los segmentos corporales como prioritaria en el gesto del tiro, esta sería sin duda alguna el brazo de arco. Con un buen brazo de arco, estable y equilibrado, las agrupaciones vienen solas, y además es muy fácil mejorar el nivel de tiro. Pero la resolución, limpieza y tamaño de las agrupaciones dependen de otros factores finales. La suelta y la mano de arco; su apoyo sobre la empuñadura, o mejor expresado, si dejamos que la empuñadura se "incruste" en nuestra mano.



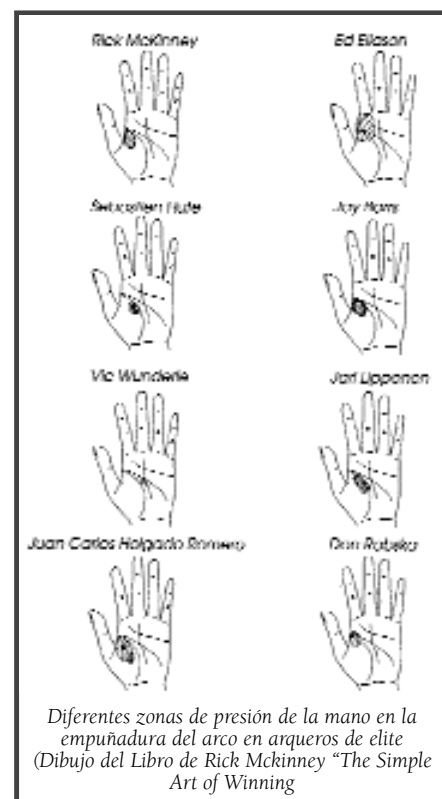
Mi ejemplo típico, cuando me interrogan sobre la importancia de la mano de arco en el tiro siempre es el mismo. Yo juego al baloncesto en mis ratos de ocio, y mi técnica de lanza-

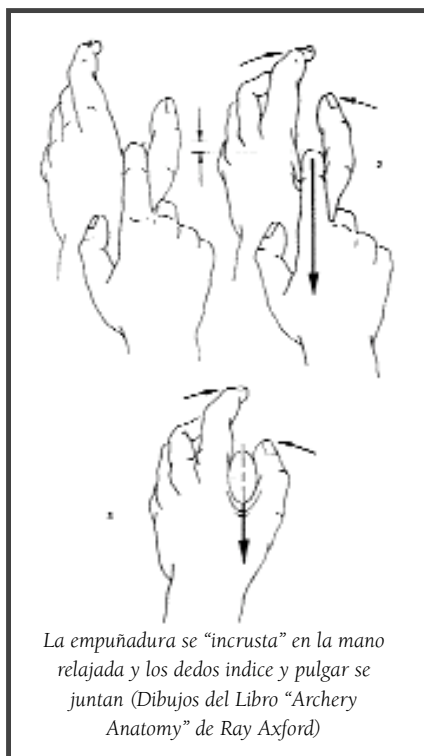
miento es idéntica a la de los mejores lanzadores de baloncesto. Es cierto, no es un farol. Mis pies los sitúo igual, flexiono lo mismo las piernas, realizo idéntica extensión de brazos y lanzo el balón igual que mis ídolos en los lanzamientos de tres puntos. La diferencia en sus excelentes porcentajes de tiro y mis "desastres" solo están en "dónde" apoyan sus dedos la superficie y volumen del balón y en el "cómo" abandona el balón la mano del lanzador. La manera en la que sus dedos hacen girar el esférico e imprimen la parábola adecuada en el último momento, justo antes de perder el contacto con los dedos, en contraposición a mi gesto patoso cuando lanzo una auténtica "pedrada" en cada intento.

Pues justo esto es lo que ocurre en el Arco. Por muy bien que ejecute el gesto, el anclaje, la puntería y la suelta, si la mano de arco se encuentra mal situada o tensa, el tiro es una auténtica "pedrada" y la flecha clavará, con un poco de suerte, a una cuarta de las otras flechas. Las agrupaciones son grandes e imprecisas.

Y, ¿cómo debe estar situada la mano de arco?. Para comenzar, les diré que la mano y su palma deben ajustarse y adaptarse totalmente a la forma de la empuñadura, y la forma de la misma tendrá mucho que decir en una buena posición final. Comenzaré hablando de la postura de la mano, para describir en otro artículo las formas y detalles de la empuñadura (ver el artículo de Rick Mckinney de la empuñadura Archery Focus de Octu/Nov 99). Veamos la postura de la mano. Primero, se abre la mano y con el dedo índice y el pulgar se forma una "V" horizontal, de tal manera que los nudillos formen un ángulo de 45°.

Una vez introducida la mano en la empuñadura, se deslizará ésta hacia la parte superior, hasta el punto más alto de la misma, quedando la mano encajada por su parte alta con el tope del hueco que deja el arco en la empuñadura. (Justo en el "pivot point" o punto de pivotaje) Una vez allí, se apoya la palma de la mano en la base de la empuñadura, y no en cualquier otro sitio, sino sintiendo la presión de la empuñadura entre la línea media de la palma, justo al terminar el "muslito de pollo" al que se asemejan los músculos del dedo pulgar. Es muy importante mantener la mano girada hacia fuera y formar un ángulo de 45° como míni-





mo con los nudillos, hecho que evitará presentar dos puntos de contacto en la empuñadura, y crear en el momento del disparo un desequilibrio de potencia-energía cinética entre la pala inferior y superior, resultando agrupaciones ovaladas en el sentido vertical; (altas-bajas en función de si apoyamos más de la parte baja o alta de la empuñadura). Este error se evita girando la mano de arco, como he explicado anteriormente, y ofrecer un solo punto de contacto lo más cercano posible al punto de pivotaje del arco (Ver foto).

Asentada la mano en una posición correcta, ya nos creemos que todo está hecho. Gran error. La situación y posición precisa de la mano, solo nos asegurará el no tener que forzar la musculatura de la mano para mantener esa posición dentro del gesto del tiro. Lo fundamental es habituarnos a permanecer de manera consciente en la relajación total de los músculos de la mano de arco. Para no explicarlo de una manera demasiado compleja y hacerlo más "masticable" a todos, arqueros y monitores, les diré que el único secreto de una mano de arco relajada es sentir cómo la misma se acopla a la empuñadura, y este

hecho genera una flexión de los dedos que abrazarán al arco (Foto 2). Los dedos quedarán distendidos en todo momento. ¿Y cómo lo comprobamos?. Con la ayuda de un compañero arquero, o por supuesto, con la de nuestro técnico-entrenador, que comprobará cómo los dedos de la mano de arco se pueden mover ligeramente, presentando un tono relajado. Y si esto es así, en el momento de realizar el disparo, podremos sentir cómo el arco se desliza entre los dedos, los roza y sale en la misma dirección del plano de tiro entre el hueco que se produce entre el dedo índice y pulgar. Dedos estirados, doblados-flexionados, aprisionados entre la empuñadura y la palma de la mano, un dedo apuntando a la diana y todas estas variantes posibles, sólo denotan tensión en los músculos de la palma de la mano, y por consiguiente, el hecho de ofrecer a la empuñadura del arco "un plano liso", una superficie lisa y tensa, con reacciones elásticas y descontroladas. Este enfrentamiento de superficies "planas-tensas" y "rígidas" en la parte más estática del tiro no tiene demasiada relevancia, pero cobra un protagonismo excesivo en el momento de la suelta. Me explicaré:

En el instante en el que se desliza o suelta la cuerda para realizar el disparo, tanto el arco como la cuerda tienden a unirse en un punto intermedio de su apertura total. Punto más cercano al cuerpo del arco, que a la posición de la cuerda, debido al desequilibrio de masas entre el cuerpo-cuerda. Sin embargo, es un hecho, que para el funcionamiento eficaz de la palanca, y el arco lo es, el punto de apoyo debe ser uno y fijo. Y esto, en una mano tensa no es así. Como iba describiendo, el cuerpo del arco tiende a cerrarse, pero dado a que la mano de arco se lo impide y le ofrece una superficie plana, no exactamente perpendicular a la dirección del tiro, lo primero que hace la empuñadura, con su superficie más o menos plana, es adaptarse al plano que ofrecen los músculos tensos de la palma de la mano a la misma. Es éste el instante en el que la cuerda se ha desplazado unos centímetros en su habitual recorrido ondu-

latorio de impulso de la flecha. Aunque la trayectoria de la cuerda sea ondulatoria, debemos tener presente que se establece dentro del plano o dirección de tiro. Pero éste plano ha variado, puesto que la empuñadura se ha adaptado a la superficie de la palma de la mano tensa, por lo que el resto de la dirección de la flecha se ve desviado del recorrido inicial. Resultado; un tiro que roza en el brazo o se separa demasiado del mismo; una sensación de un movimiento incontrolado del arco y del brazo de arco, que por más que procuremos evitar en tiros sucesivos con una mayor tensión del brazo-mano de arco, y precisamente por ello, son una sucesión continua de fracasos. Un dato observable es la dirección que toma el estabilizador largo y la trayectoria de su extremo en el momento del disparo. Incluso pude comprobarlo, si en la rotación y caída del arco, la pala inferior se desvía del plano de tiro pasando por delante del tronco, sin golpear o aproximarse a la pierna enfrentada a la diana (muy buena referencia para saber si siempre se consigue que el arco salga de la misma forma).

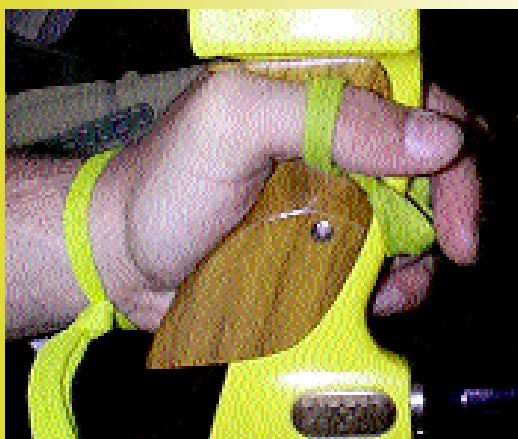
Todo este proceso se desarrolla



en milésimas de segundos y es imposible de reparar o corregir en el mismo instante que ocurre. Hay que preverlo y anticiparlo. En todos mis años de práctica deportiva sólo he conocido una manera de trabajarlo. El método nos fue enseñado por nuestro antiguo técnico ruso, Victor Sidoruk. Él nos



demostró que es posible, y algunas veces aconsejable, tirar sin dragonera, sintiendo la presión justa de los dedos sobre el arco. Esto, que en un primer momento nos pareció a todos un disparate, ha significado para mi una de las mayores sensaciones de estabilidad, control y precisión de mi tiro, una vez dominado. El cúmulo de información que te dan los dedos después del tiro sin dragona, y con los mismos semirelajados y controlando la salida del arco, es inmenso. Incluso llego más allá, asegurando que es aconsejable en aquellos arqueros que cierran o presionan la mano de arco en el momento del disparo. Reacción por cierto muy extendida, casi un reflejo asociado al clicker y que denota un miedo o susto en el instante del disparo o del sonido del "click". De cara a los entrenadores que pudieran estar leyendo este artículo, les diré,



que es más eficaz hacer que los arque-ros se inicien con la mano de arco cerrada y sin dragonera, y en el desarrollo de su técnica, en una fase muy tardía, vayan relajando la mano de arco sucesivamente. Esto es mejor que no comenzar desde un principio a incidir en una mano de arco "muerta" y del uso de la dragona, (cuando deben preocuparse más de la correcta postura del hombro del brazo de arco). En estas etapas del inicio de nuestro deporte, y debido al susto del disparo de una flecha, junto al desconocimiento e inexperiencia del deportista, tienden a cerrar progresivamente y cada vez más fuerte y más rápido los dedos de la mano para fijar el arco lo más posible.

Al igual ocurre en los arque-ros ya expertos, y que por razones de cualquier índole, han adquirido este vicio técnico. La solución es clara, se les hace tirar sin dragona y con la mano cerrada. Progresivamente, y a criterio del técnico responsable de este arquero, se le irá relajando la mano de arco hasta conseguir una correcta reacción de la misma, junto a la salida controlada del arco, idéntica al tiro con dragona. Por supuesto esto debe ser practicado con la ayuda de un técnico que conozca el método y su evolución.

Para concluir este artículo, les diré, que una mano de arco rela-

jada, además de facilitar un correcto ajuste de la empuñadura en la mano, unido a un correcto apoyo para la palanca del arco en el momento del impulso a la flecha, y además de mantener la trayectoria o recorrido de la cuerda dentro del plano de tiro, tiene otro gran hecho destacable. Y este es el sentir con mucha mayor precisión la fuerza que ejerce el arco contra nuestro hombro de arco, y por lo tanto, poder dirigir con mayor precisión las fuerzas que contrarrestan esa presión. Traducido a la técnica del tiro, significa un hombro de arco en disposición de colocarse correctamente, y de manera "cuasi" estable y equilibrada. (Una mano agarrotada y tensa elimina toda sensación de control en el hombro de arco y concentra las sensaciones de tensión en el visor, el cual templará demasiado). Consecuencias directas, una mejor puntería y un tiro con menos reacciones violentas involuntarias. Y aquí hemos tocado otro tema que deberemos desarrollar en otro momento, el hombro de arco, el tiro a "crecer", tiro dinámico, ¿empujar o sostener el brazo de arco?. ¿De dónde y cómo empujar o sostener el hombro?. ¿Qué reacción o consecuencia tiene el hombro del brazo de cuerda sobre el del arco?. ¿Y viceversa?. Tiempo habrá para aclararlo. Solo les animo a pensar sobre estos temas.

¡Disfruten del tiro con arco!. Hasta el próximo número.