

[Tiro con Arco con Josep Reche \(Índice\)](#)

TIRO CON ARCO

EL AGARRE DE LA CUERDA

Uno de los aspectos mas importantes en la precisión del tiro es el agarre de la cuerda.

Antes de decidir el mejor agarre, vamos a analizar su efecto:

El saltito que da la cuerda al abandonar la dactilera debe ser el menor posible (con un disparador de arco de poleas seria el mínimo), para lo cual es necesario que los dedos ejerzan la mínima fuerza posible (mínima tensión flexores y la máxima relajación extensores), para poder conseguir esto tendremos que hacer dos cosas:

- Coger la cuerda firmemente con los tres dedos.

Al utilizar los tres dedos (el tercero también) la potencia de apertura se repartirá casi uniformemente en los tres dedos, por ejemplo si tiramos con 39 # y utilizamos los tres dedos, aproximadamente cada uno cogerá 13 #

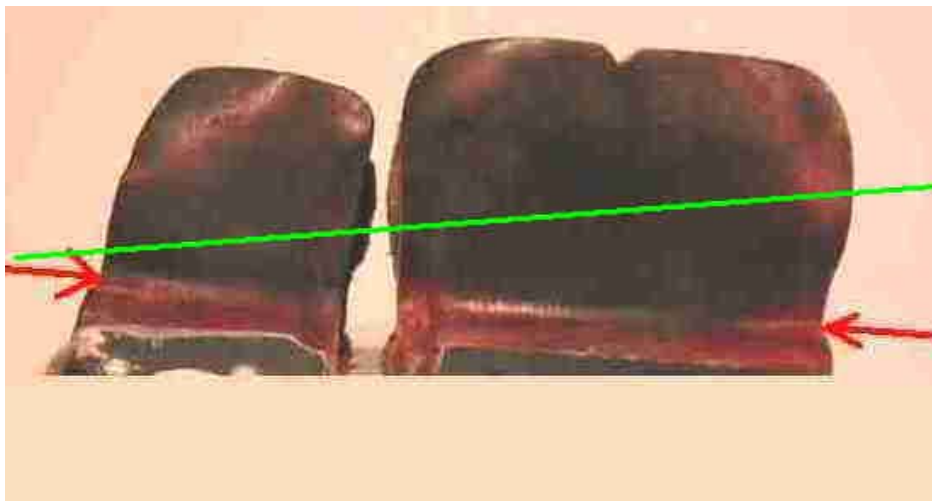
Si en cambio, como suele ocurrir, el tercer dedo solo apoya encima de la cuerda, la fuerza ejercida por los dos primeros será de casi 19 #:



Será mucho mas fácil el relajar los dedos cuando salte el cliker, cuando estos ejercen 13 #.

Una dactilera en la que realmente trabajen los tres dedos seria como la

siguiente:



Puede notarse (flechas rojas) que la cuerda ha hecho una huella uniforme a todo lo largo y paralela a la chapa metálica

En cambio si en vuestra dactilera por ejemplo, la huella de la cuerda va aproximadamente por la línea verde, indica que solo trabajan dos dedos

- Coger la cuerda lo mas adentro posible de la dactilera.

Si el agarre es lo mas interior posible, que la cuerda casi toque la chapa de metálica, entonces se ejercerá la máxima palanca, con lo cual la tensión de los músculos flexores del antebrazo será la mínima.

Estas dos premisas son fundamentales para una buena suelta, en el anclaje, dentro de la tensión que se ejerce al sujetar la cuerda, es fundamental la máxima relajación de los dedos, para que cuando salte el cliker la suelta sea lo mas suave posible.

Si en cambio se coge la cuerda en la punta de los dedos (error bastante común), la tensión es tan grande que la suelta no puede ser limpia y suave, aunque parezca que al estar la cuerda en la punta de los dedos-dactilera, el roce será menor

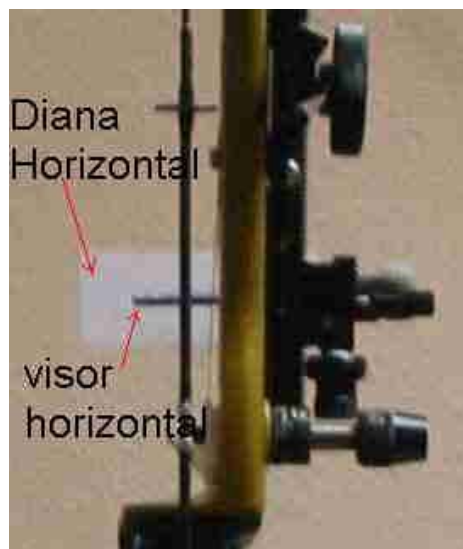


Otro error muy común en el agarre de la cuerda, es el tener en el anclaje la mano en rotación hacia afuera, con lo cual el arco estará torcido de la parte superior hacia la izquierda en los diestros



Para corregirlo es necesario coger conciencia de esta rotación (intentar tocar con el dedo meñique el cuello).

Además podemos entrenar con un visor que solo tenga la varilla, y tirar centrando horizontalmente en una diana alargada como en la foto.



Esto nos obligara a tener el arco aplomado (sin necesidad de poner un nivel, como en algún visor de poleas).

Espero que estas indicaciones os puedan ayudar en conseguir una mejor suelta.....