

EL ANCLAJE Y LA POSICION DE DEDOS

por jennifer furrow-fonua

¿Cómo puede llegar a saber con certeza dónde deberá situar su mano en la cara (anclaje) y cómo debería colocar los dedos sobre la cuerda?. Hay varias maneras que se entienden como correctas y a lo largo de este artículo explicaré algunas de las más usuales. Hablaremos sobre:

1.- Posición del anclaje

Anclaje lateral
Anclaje central

2.- Posición de los dedos

Agarre profundo
Agarre en las puntas

POSICION DEL ANCLAJE

Decidir cuando debería tirar con un anclaje lateral o con un anclaje en el centro, debe decidirse en función de la comodidad de uno u otro método. Otro factor que ayudará a decidirse es su estructura facial. Para algunas personas es más fácil tirar de una manera que de otra. Ninguna es mejor ni peor. Sólomente debemos tener en cuenta que la posición del anclaje actúa como un "alza" o referencia posterior para el arquero, por lo que es comprensible la importancia de la decisión, de la comodidad y precisión en su repetición. El anclaje más extendido en la enseñanza a los arqueros principiantes es el anclaje central (cuerda contacta en el centro de la cara) y sobre todo por su simplicidad y facilidad de repetir con exactitud.

Para encontrar este anclaje central,

estire de la cuerda hacia su cara y alíneela directamente con el centro de la barbilla, boca y nariz. Asegúrese de que la cuerda toca con la misma presión el centro de la barbilla y el centro de la nariz. El anclaje central puede que sea difícil para usted y le obligue a extender el cuello para alcanzar la posición correcta. Este cambio postural podría hacer que adoptase una mala alineación del cuerpo con respecto a la flecha, o que viese "doble".

El anclaje lateral es algo más difícil de conseguir correctamente que el anclaje central. Para llegar al anclaje lateral tense hacia atrás y sitúe la cuerda en el lateral de su cara. La cuerda debería tocar el centro de la nariz a la vez que toca el lateral de la barbilla. Asegúrese de que no ancla la cuerda demasiado atrás. Este defecto causará que la cuerda golpee en el lateral de su barbilla o en su cara en el momento de la suelta. Esto ocurre porque la cuerda se mueve durante la suelta, oscilando horizontalmente y haciendo que la cuerda golpee en la cara si se ha anclado demasiado hacia atrás. Con un anclaje lateral encontrará que normalmente puede obtener una buena línea y apuntar más fácilmente. Simplemente recuerde que el anclaje lateral es más difícil de hacer correctamente y de mantener estable.

Después de probar ambas posiciones del anclaje, podrá decidir cual le funciona mejor y le convence más. Otra de las cosas que tiene que

recordar es el hecho de procurar mantener la línea o "plano de tiro" respecto a la flecha. Esto significa que el cuerpo del arquero debe estar en "línea" con la diana y con la flecha. Esto se consigue haciendo que la línea de hombros esté paralela a la flecha en la apertura completa y colocando el cuerpo de forma correcta en la línea de tiro (pies, cadera y tronco). En los dos tipos de anclajes anteriormente mencionados, debe recordar que la parte superior del dedo índice debe apretar firmemente contra la barbilla, ese es su verdadero punto de anclaje. Mantenga el dedo gordo y los demás dedos relajados, con los labios cerrados y la mandíbula también cerrada. Esto le ayudará a ser consistente y preciso, tanto si elige uno como otro estilo. La consistencia es lo más importante en el tiro con arco, especialmente en lo que a la posición del anclaje respecta. La cuerda debería tocar su barbilla y nariz siempre en el mismo sitio. Su elección deberá depender de dónde le proporcione mayor consistencia.

POSICION DE LOS DEDOS:

La manera en que coloque sus dedos sobre la cuerda es también parte importante de la consistencia. Hay dos posibilidades fundamentales a la hora de colocar los dedos sobre la cuerda y estas son: agarre profundo de los dedos o agarre en las puntas que consiste en tensar con la cuerda en las puntas de los dedos.

Realizar un **AGARRE PROFUNDO** de la cuerda puede parecer difícil al principio, pero cuando se consigue dominar ayudará a crear mucha consistencia porque los dedos no se moverán o deslizarán. Para conseguir un agarre profundo de la cuerda, tome los tres dedos de cuerda (índice, corazón y anular), y colóquelos en la cuerda con el culatín entre el dedo índice y corazón. Sitúe la cuerda pasada la primera falange consiguiendo un buen agarre sobre la cuerda y manteniendo el resto de la mano relajada. Mantenga la muñeca relajada y recta manteniendo solo tensión en los dedos. Esto le ayudará a mantener un buen agarre de la cuerda a lo largo de todo el tiro. Muchos arqueros encuentran que el agarre profundo les ayuda a mantener los brazos relajados y a usar más la espalda.

Para usar el **AGARRE EN LA PUNTA DE LOS DEDOS**, coloque los tres dedos sobre la cuerda y haga lo mismo que en el agarre profundo, colocando la cuerda justo antes de la primera falange. Algunos arqueros encuentran que el agarre en la punta de los dedos les ayuda a soltar mejor la cuerda, aunque algunas veces este tipo de agarre hace que los dedos resbalen o se muevan durante la apertura. Encontrará que usar el agarre en la punta de los dedos causa mayor tensión en el antebrazo en comparación con el agarre profundo en la que solo hay mínima tensión.

Después de elegir un estilo, manténgalo con lo que conseguirá consistencia. Ambos estilos se usan a menudo. El que elija debe ser el que le ofrezca mayor comodidad, facilidad en la suelta y seguridad.

Hay un problema bastante común en los arqueros principiantes que están aprendiendo en como colocar sus dedos en la cuerda. Este consiste en que la flecha caiga del reposaflechas

cuando se tensa hacia atrás. Esto se puede arreglar fácilmente controlando unos puntos clave: asegúrese de que la mano de cuerda esta plana y recta y que no hay movimiento en los dedos o en la mano. Compruebe que cuando se tensa hacia atrás la flecha está en línea con el brazo de arco. No tire de la cuerda por fuera y haciendo una curva cuando se tensa hacia atrás. Asegúrese de que está tensando con la espalda y los hombros, y de que la punta del codo está en línea detrás de la flecha en la apertura completa.

Haga que alguien compruebe que no está inclinando el arco. La inclinación del arco se puede producir bien a derecha o izquierda. La posición correcta es recta y vertical. No permita que sus dedos toquen el culatín. Cuando sus dedos están tocando el culatín, "pinzando la flecha", esto hace que las flechas impacten en la diana altas o bajas. No debería haber contacto con la flecha ni presión sobre ella. Separe los dedos ligeramente con

un espacio mínimo entre ellos y el culatín. Esta es la causa más común por la que las flechas se caen del reposaflechas.

Con esta información disponible, debería ser capaz de elegir correctamente la posición del anclaje, bien al lado o bien en el centro de la cara.

También debería ser capaz de elegir que estilo de posición de los dedos en la cuerda va a usar, bien el anclaje profundo o el anclaje en la punta de los dedos. Recuerde que con cualquiera de los estilos que elija, habrá unas ventajas y unas desventajas. El hecho más importante a tener en cuenta, es que el estilo que elija deberá ser aquel que le ofrezca mayor comodidad, seguridad y consistencia.

