

LA SUELTA.

Pensemos por un minuto en un destacado concertista en el instrumento que más nos gusta, lo escuchamos nítido, pulcro, sin errores y capaz de interpretar piezas musicales por largo tiempo, el producto que vemos y escuchamos es fruto de largas horas de práctica, de repeticiones incontables y de correcciones a los problemas que se presentan. Esto es la técnica y el ejemplo es íntegramente válido para el tiro con arco, en la afición que nos ocupa la técnica es todo, independiente de la modalidad de tiro que practiquemos, la capacidad de repetir casi perfectamente nuestros movimientos nos permitirá repetir casi perfectamente nuestras anotaciones.

La técnica por medio de la repetición y corrección nos permite hacer inconsciente nuestros movimientos hasta llegar a mecanizarlos de manera que hagamos consciente solo él tener que apuntar a la diana. La técnica de disparo más adecuada en el tiro con arco es la más simple, es la más fácil de realizar y de repetir en cada lanzamiento. En general todos los grandes entrenadores a nivel mundial utilizan el mismo método de tiro con arco y existen variantes menores dentro de las técnicas desarrolladas.

El aspecto de la dinámica del tiro con arco más difícil de desarrollar es la suelta, ya sea esta con dedos o disparador, en estas líneas se intentará describir lo que recomiendan los entrenadores para perfeccionar esta etapa tan crucial dentro del tiro.

La suelta debe ser siempre inconsciente al igual que la mayoría de las etapas del tiro, la flecha se "suelta", la buena técnica debe significar que el tirador se sorprenda cuando sale la flecha. Sólo debe ser consciente el acto de apuntar al blanco.

La suelta por sorpresa permite que los músculos agonistas y antagonistas que intervienen en el tensado del arco no dejen de trabajar al soltar la flecha, sino después, evitando movimientos indeseables que alterarán la dirección de nuestro proyectil. La mejor manera de saber si nuestra suelta es "por sorpresa", será observando el comportamiento que sigue la mano de cuerda después de soltar, lo correcto sería que se desplace hacia atrás, siguiendo inicialmente la mano nuestra mejilla y describiendo un semicírculo con mano y codo. Es muy recomendable que algún experto observe este movimiento y lo corrija a la brevedad en caso de no existir.



Foto: Joaquín Santiago, Chile.

Si no contamos con la posibilidad de que nos vean mientras ejecutamos nuestros disparos, una buena alternativa es grabar nuestros lances para luego analizarlos con calma y detención.

La mano nunca debe dirigirse hacia fuera del punto de anclaje durante la suelta.
La suelta con dedos o disparador se debe realizar con la espalda y codo.

Con el disparador de índice, primero se debe ajustar a la muñeca y mano de manera que el dedo que toca el gatillo quede apoyado sobre él. El gatillo no debe ser muy suave para evitar accidentes.

Al llegar a la apertura máxima, no tome el disparador, aplique una ligera presión sobre el gatillo, realice un movimiento con la espalda con la intención de juntar los homóplatos para jalar finalmente el gatillo

con este movimiento . La acción que realizan los músculos de la espalda provocan un movimiento de rotación del codo que se transmite hacia la mano y hacia el dedo que apoyamos en el gatillo provocando finalmente que se active el disparador y suelte la cuerda.

Se debe ajustar la dureza del gatillo hasta que el movimiento y acción de los músculos de nuestra espalda provoquen la suelta.

Es recomendable realizar estas prácticas a pocos metros de distancia del blanco para no tener que preocuparse de apuntar o fallar al blanco.

En la suelta con dedos la técnica debe ser similar a la descrita anteriormente, en este caso los dedos se relajan mientras se tracciona con la espalda de manera que la cuerda también se suelte "por sorpresa".

Nunca se deben abrir los dedos.

Se debe tomar la cuerda entre la 1ª y 2ª falange, alineando antebrazo, muñeca y dorso de la mano. Nunca se debe intentar tomar la cuerda con la punta de los dedos, por que será imposible mantener el dorso de la mano plano y alineado.

Una vez abierto el arco se deben unir los homóplatos y relajar los músculos de los dedos hasta soltar la cuerda. Una buena forma de aprender a relajar los dedos es uniendo pulgar y meñique durante la contracción muscular de la espalda o practicando con una banda elástica hasta lograr el perfeccionamiento del movimiento.