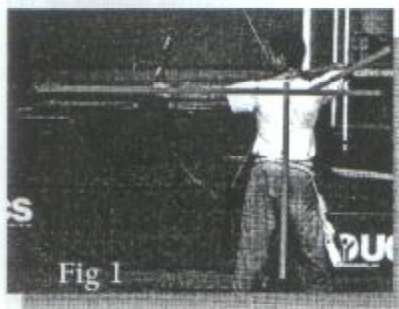


Posición del CODO

Cuando observo a un arquero en cualquier campo de tiro, lo que pretendo es ver su "coreografía" del tiro, su postura y gesto de ejecución. Es en este momento cuando siempre aparece algún comentario que dice "tiene el codo alto", o incluso, "ese codo no está en línea". Y es por esto que me he decidido a escribir este artículo y romper con muchos tópicos que aún hoy en día están vigentes en muchos campos y clubes de tiro.

Primero debemos tener claro que el codo y brazo de arco debe mirarse desde 2 planos, el frontal (justo enfrente del arquero mirando su pecho-tronco) y desde el plano horizontal (visto desde encima del arquero).

Comencemos por el plano Frontal.

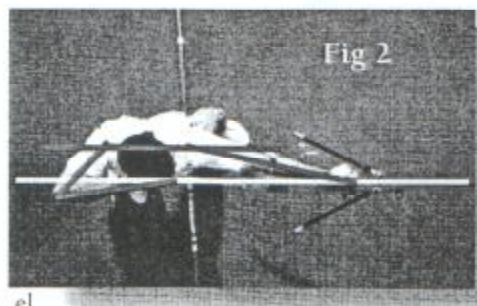


Desde este punto de vista, la altura del codo no es importante ni determinante. Siempre que el codo se encuentre por encima de la línea de prolongación de la flecha, cualquier postura es correcta. No es nada importante lo alto o bajo que el codo se encuentre y sin embargo es muy importante que siempre se mueva hacia atrás y nunca hacia abajo. El codo del brazo de cuerda tiene una relación directa con el brazo de arco, por lo que si bajamos el codo al tensar para sacar el clicker, el efecto directo es subir el hombro del brazo de arco y bajar la mano de arco. A mi me gusta corregir el brazo de arco y su correcta salida dirigiendo el movimiento del codo de cuerda. Si éste va en hacia atrás y en un ángulo de unos 45 grados aproximadamente, el brazo de arco saldrá disparado hacia el centro de la diana, siempre y cuando la fuerza en ambos hombros se encuentre igualada (Tiro de la cuerda y crezco del brazo de arco o realizo más tono muscular para fijarlo en su sitio). Por ello, no intentemos forzar a un arquero a subir o bajar el codo fuera de una postura natural (siempre hay excepciones) y procuremos que la postura del codo sea alta en el inicio de la apertura para a continuación dejarlo mover hasta el anclaje y la suelta en estos 45° en un movimiento lo más "natural" posible (visto al arquero desde detrás). Ver foto 3-4).

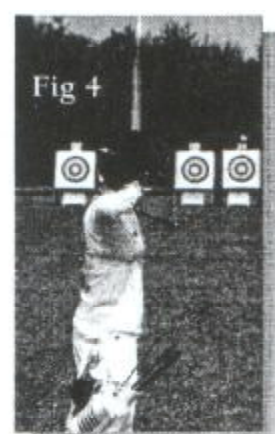
Veamos ahora al arquero desde el plano Horizontal

Desde arriba, a vista de pájaro el codo del brazo de cuerda debe estar lo más en "línea" con la prolongación de la flecha que le sea posible al arquero. Durante mucho tiempo se pensaba que sólo los arqueros de antebrazos largos y brazos cortos podían adoptar esta postura. Hoy en día se ha demostrado con estudios Biomecánicos (Korea, USA, Francia y Bélgica) que el "secreto" de la

alineación del codo en el plano horizontal está en la escápula u homóplato. Si intentamos poner el codo en línea con la flecha sin "meter" la escápula mientras pasamos por el



anclaje, lo que sucede es que debemos abrir mucha flecha y sacar el anclaje hasta casi la oreja, y aún así, muy pocas veces lo logramos. Sin embargo, si al intentar entrar en el anclaje y vamos desplazando la escápula hacia nuestra columna, con muy poco esfuerzo nos situamos en esa deseada línea con la flecha. Un ejercicio sin arco para sentir este movimiento consiste en poner la palma de la mano de cuerda en el pecho, justo en el esternón, con el codo o a la misma altura que la mano. En esta posición intentaremos mover el codo hacia atrás sin desplazar la mano del esternón. Cuando lo consiga, y en esto se tarda muy poco, Ud. habrá sentido un nuevo gesto que le ayudará a "estar" en línea. Ahora mueva el codo atrás pero dejando desplazar la mano. Notará que en este caso, el codo se mueve, la mano también, pero la escápula se encuentra fija. Y ponga más atención aún. ¿Nota como al hacerlo de esta manera, el pecho y tronco tienden a ir hacia delante, mientras que el tronco adquiere gran movilidad?.



Lo verdaderamente importante es mover el codo en 45° hacia abajo y atrás, y nunca si se encuentra bajo o alto.

Pues bien, cuando tiramos con arco, lo que menos deseamos es que nuestro tronco y pecho se muevan, ya que es en ellos donde se apoyan los hombros y brazos, los verdaderos responsables de acertar en el "diez". Si el tronco se mueve, los brazos se mueven. Es automático. Ya tiene una nueva sensación a incluir en su tiro. Mucha suerte y hasta pronto. ¡Buen tiro!