



EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO (VI)

APERTURA EN EL PLANO DE TIRO

De nuevo utilizaremos la inestimable ayuda de un espejo para la realización de este ejercicio.

La intención es que el arquero o la arquera, pueda observar claramente si su apertura se encuentra dentro del plano de tiro y que en momento alguno del proceso, realiza algún tipo de movimiento extraño que le saque de él. Es de suma importancia que durante todo el proceso de apertura el arquero no mueva la cabeza.



Autor: Juanjo Hernández





El espejo deberá encontrarse fijado a un parapeto o a un soporte, o incluso a la pared de forma que no varíe su posición. Tanto si es un arco recurvo como un arco compuesto utilizaremos como referencia es el estabilizador largo, situando al arquero a aproximadamente un metro del espejo y de frente a este. Como es obvio, durante todo el ejercicio no utilizará flecha, entre otras cosas, por aquello de los siete años de mala suerte si se le escapara y rompiera el espejo.

Si el arco es de arco recurvo olímpico, nos aseguraremos de que la cuerda del arco está alineada sobre el punto en el que con normalidad se suele hacer y se está acostumbrado a ello como referencia, ya fuera sobre la ventana del arco o sobre el visor.



Si el arco es un arco compuesto o de poleas, nos aseguraremos de que la alineación de la cuerda se realiza sobre el centro de la mira.

El arquero debe ver continuamente mientras mira al espejo, la cuerda delante del ojo con el que generalmente apunta, tanto es esta parte del ejercicio como en la siguiente.





Traccionaremos la cuerda del arco en un gesto de apertura del mismo, controlando en todo momento que permanece delante del ojo y con la referencia de la alineación elegida que hemos comentado anteriormente.

Es conveniente insistir en que en todo momento del proceso el arquero no debe mover la cabeza de su posición inicial que no es otra que la de erguida. Repetirá el ejercicio durante diez ocasiones y descansará tres minutos.



Una vez acabado este principio del ejercicio repetiremos la misma operación, sólo que en esta ocasión desde el momento en el que comenzamos la apertura del arco, cerraremos los ojos, para abrir tan sólo nuestro ojo director, una vez que llega a la apertura completa. Entonces podremos comprobar se encuentra delante del ojo director y si está alineada con la referencia elegida en un principio. Si esto no fuera así, si no se cumpliera cualquiera de estos supuestos, lo más normal es que:

- En el proceso de apertura el arquero hubiera movido la cabeza.
- Al traccionar la cuerda hacia el anclaje se ha sacado del plano de tiro.
- El arquero a torsionado el cuerpo en la apertura.
- O bien se ha desplazado el cuerpo, o mejor inclinado el cuerpo hacia delante, hacia la punta de los pies.

Realizaremos este ejercicio y sus comprobaciones al menos diez veces.





Como continuación del ejercicio, repetiremos el que realizamos en primer lugar, sólo que en esta ocasión sin la ayuda del espejo y tirando veinticuatro flechas a una distancia de elección por el arquero pero comprendida entre los diez y los dieciocho metros.



Como siguiente paso, realizaremos la misma operación, también a una distancia entre los diez y los dieciocho metros, pero en esta ocasión realizando los tiros sobre una tira de papel colocada de forma vertical en el parapeto. Tiraremos de nuevo veinticuatro flechas.



Tras este paso, el siguiente consistirá en realizar el mismo ejercicio pero ya realizándolo desde una distancia normal de tiro, también lanzaremos veinticuatro flechas.

Como paso final y desde una distancia normal de tiro, lanzaremos veinticuatro flechas sobre una diana completa, de tamaño acorde con la distancia elegida para el tiro.





**TALLER DE
ARQUERÍA**

Artículos de interés

El total en los ejercicios se realizarán un volumen de tiros de flechas de ciento dieciséis flechas, que unidas a doce flechas de calentamiento, realizaremos las ciento veintiocho flechas del total.

Hasta la próxima ocasión, por favor disfrutad de vuestros tiros.

Juanjo Hernández

