

EL PERFIL DEL ARQUERO Y LAS REFERENCIAS FACIALES

Juanjo Hernández

A la hora de tomar referencias faciales en el anclaje, la disposición anatómica de nuestra cara nos obliga, al querer tener un contacto con la cuerda, a adoptar una posición de la cabeza diferente de unos arqueros a otros.

Como sabemos, existen dos tipos de contactos de la cuerda con la cara, frontal y lateral, según las técnicas que el entrenador ha dispuesto para cada arquero o arquera. Uno en contacto frontal con la punta de la nariz y centro de la boca y otro, la lateral, utilizando la aleta de la nariz y el lateral de la boca.



La búsqueda de referencias faciales, de los contactos con los que queremos que nuestra cara tenga con la cuerda del arco, está determinada directamente por nuestro perfil.

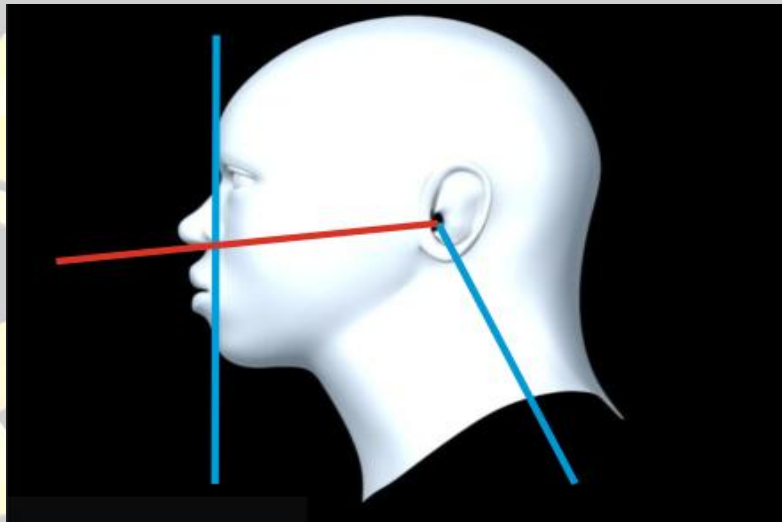


Aún contando con que el ángulo que forman las líneas del cuello, del oído y de la nariz presentan muy poca variación de un individuo a

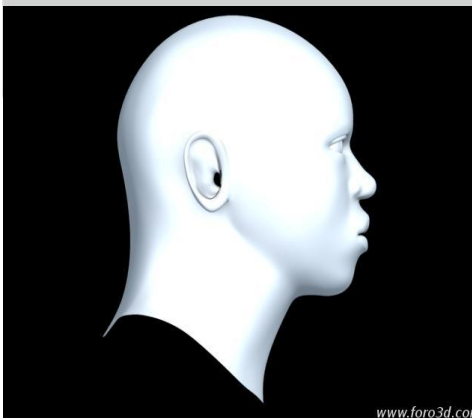


otro, de un perfil a otro. Sin embargo estas mismas líneas nos ofrecen una serie de ostensibles diferencias de ángulo con la línea de la frente o de la barbilla.

En lo que al tiro con arco se refiere, lo más significativo, lo que más nos interesa, es el conocimiento de la relación existente entre la nariz y la boca en el plano frontal de la cara o lo que es lo mismo, la forma de los elementos de la cara



que tendrán contacto con la cuerda a la hora del anclaje.



Algunos arqueros su perfil de nariz y boca, sobresalen del plano frontal y otros por el contrario quedan dentro de él o en casos de perfil afro, muy en el interior del mismo.

Es también de nuestro interés otra variación, cual es la referida a la forma de la mandíbula, otra referencia de anclaje, que pueden variar en mucho en cada perfil siendo más o menos curva y regular, o más o menos cuadrada, o más o menos angular.

Veamos algunos ejemplos de referencias faciales según las características del perfil de cada uno de los arqueros y arqueras. Las fotos de los deportistas objeto de estos ejemplos han sido extraídas de entre los participantes en la última olimpiada.



Observando estas fotografías podemos ver como el perfil de cada arquero o arquera, obliga a una determinada adopción de la posición de la cabeza con respecto a al eje sagital o vertical y todo ello con mayor dependencia de si el anclaje a utilizar es frontal o lateral.

Puede llegar a ser evidente, que el perfil que el deportista tenga, en casos determinados, obligue a la adopción del anclaje lateral en lugar del anclaje frontal.

Los rasgos de la cara del arquero, los de la mandíbula, la altura del cuello y otros muchos son un referente para una posición de la cabeza del arquero.



Adoptar un anclaje central para un arquero o arquera que tenga una nariz “chata” y el anclaje para una arquero que tenga una nariz con un perfil “griego”, dejará claro que la posición de la cabeza en el primer caso será hacia delante, con un aumento de la tensión en la parte posterior de las vertebrales cervicales. Por el contrario, un intento de toma de referencia en la punta de la nariz para un arquero con una nariz prominente hará el efecto contrario, la tensión será en la parte delantera de las vertebrales y el pinzamiento en la trasera.

En cualquiera de las dos posiciones el ángulo de visión del arquero no es el correcto, aunque si se mantiene dentro de los parámetros adecuados.



Como es evidente, nuestro interés es sobre todo a la hora de enseñar una depurada técnica, es conocer y estudiar el perfil de cada arquero para poder enseñar una técnica adecuada a este perfil. La enseñanza de cualquier técnica que sólo puede tener como base las referencias faciales del centro de la punta de la nariz, de la boca o de la

barbilla para un arquero con la que pretendemos que aprenda una serie de movimientos anatómicos y psicofísicamente eficientes, puede

dar al traste si se obliga al arquero o arquera a la adopción de un anclaje u otro que fuerce la posición de la cabeza.

El perfil del arquero unido a una técnica adecuada, puede ser además, una auténtica barrera que físicamente impida que la cuerda en la apertura, llegue a su máxima eficiencia haciendo, como hemos comentado anteriormente, que la cabeza se incline hacia atrás con los ojos mirando hacia abajo o bien que se incline hacia delante con los ojos mirando hacia arriba.

Hasta el próximo artículo, disfrutad de vuestros tiros.

Juanjo Hernández.

