

# EL PAPEL DE LAS ARTICULACIONES EN LA FASE COMPLETA DEL TIRO (III)

Juan José Hernández

Tras haber visto los diferentes tipos de articulaciones de nuestro cuerpo y sus movimientos vamos a realizar un periplo por cada una de ellas, no sin antes entrar en una cuestión importante cual es la nomenclatura del cuerpo del arquero.

El cuerpo del arquero o de la arquera, desde un punto de vista de la denominación de las partes que pueden intervenir en la fase completa del tiro, está dividido en dos zonas:

LA ZONA DE ARCO Y LA ZONA DE CUERDA



Figura 1

Estas zonas se encuentran perfectamente definidas por la zona izquierda o derecha, con dependencia de que seamos diestros o zurdos, por la mano con la que cojamos el arco y con la mano con la que cojamos la cuerda.

En la zona de arco encontraremos de arriba abajo:

La escápula del arco, el hombro de arco, el brazo de arco, codo de arco y mano de arco en la extremidad del brazo, la pierna de arco y el pié de arco.

Y En la zona de cuerda:

La escápula de cuerda, el hombro de cuerda, el brazo de cuerda, codo de cuerda y mano de cuerda en la extremidad del brazo, la pierna de cuerda y el pié de cuerda.

Esta nomenclatura nos permite dirigirnos con propiedad sobre cada una de los miembros y articulaciones sin tener que constantemente hacer las indicaciones de izquierda cado de diestros y derecha caso de zurdos, por poner un ejemplo.

Teniendo clara esta cuestión vamos a ver, a lo largo de una serie de artículos, cada una de las articulaciones en la fase completa del tiro, tal y como es nuestra intención.

### **LA CABEZA.**



La cabeza es nuestra auténtica “base de datos”, ello hace que tengamos un especial cuidado en su colocación en la fase completa del tiro. Si bien es cierto que no es una parte de nuestro cuerpo que se implique físicamente en el desarrollo de la apertura del arco, de hecho la cabeza no es un elemento de fuerza. La implicación directa de la cabeza es la de la correcta colocación de nuestro ojo director en una posición siempre a igual distancia de la cuerda en la posición de anclaje.

Su posición en la fase completa del tiro, es de gran importancia dado que de su correcta posición dependerá la de nuestros ojos y por ende la percepción de la mayor cantidad de datos que recogemos y entre otras, la correcta y siempre igual posición de anclaje, obviamente conjuntamente con la mano de cuerda.

La posición de la cabeza es un síntoma claro para que un monitor pueda observar si el alumno está en posición correcta de tiro o no, dado que esa posición denota con claridad la correcta o no alineación de los hombros, si el hombro de arco está levantado y un largo etcétera.



Tal y como he comentado anteriormente, la cabeza no es un elemento de fuera, pero si se nota un exceso de tensión muscular en el cuello cuando por ejemplo tensamos un arco que cuenta con un exceso de libras con respecto a la potencia que, como arqueros, podemos manejar con cierta tranquilidad, con siguiendo con ello que se adopte una posición adelantada de la cabeza e inclinada hacia delante.

Los huesos de la cabeza podemos dividirlos en dos: el cráneo o los huesos del cráneo, que tal y como vimos en el artículo anterior es una articulación, y la cara.

Nuestro cráneo a la par que protege el cerebro, contiene y protege además de los ojos, oídos, y otros órganos sensoriales y sensitivos.

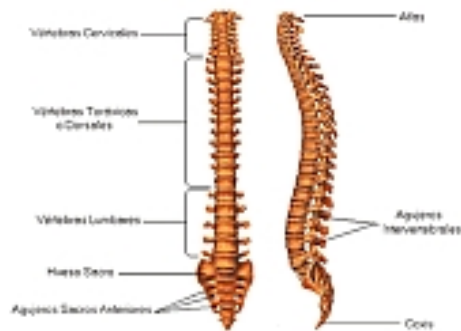


Lo forman ocho huesos encajados entre sí y por lo tanto inmóviles, a simple vista es el hecho de que una articulación sea fija puede parecer una controversia pero el cráneo está considerado como articulación. La denominación de estos huesos es: el hueso occipital, los temporales, el esfenoides, los huesos parietales y los frontales.

Frontalmente nos encontramos con la cara cuya única parte móvil es la mandíbula, que es el hueso más grande del rostro y que en gran medida aprovecharemos, con dependencia del tipo de tiro que realicemos, para que contacte nuestra mano de cuerda con ella para realizar el correspondiente anclaje.

## MONIMIENTOS DE LA CABEZA

Como es sabido, la cabeza se encuentra al final de nuestra columna vertebral, concretamente en su parte superior. Está unida a ella por la vertebra atlas, la más grande de la de región cervical de la columna. Esta posición le permite girar e inclinarse o ambas acciones a la vez, con total



independencia, debido a la posibilidad de movimiento que le permiten y proporcionan las vertebra cervicales, sobre todo la atlas, que he mencionado y la axis, siguiente vertebra en orden descendente.

Como en todos los mamíferos, las vertebra cervicales, las vertebra que forma la región cervical, está formada por siete unidades, estas vertebra son las que sujetan la cabeza y le permiten la realización de movimientos.



Estas vertebra se encuentran formando lo que se denomina "lordosis" una corcova con prominencia anterior, esto es que se encuentra realizando una pequeña curva hacia dentro, en dirección hacia nuestro pecho, lo contrario es la cifosis, que es curva contraria, hacia la espalda, que

proporcionan las vertebra de la siguiente región vertebra que es la región torácica.

La cabeza puede realizar una serie giros en un tanto por ciento bastante elevado en unos sentidos y ligeramente más restringidos en otros. Puede realizar inclinaciones hacia delante y hacia atrás, a izquierda y a derecha y un gran grupo de puntos de colocación por la combinación de ambos movimientos.

Hasta el próximo artículo, tened buenos tiros y disfrutar de ellos.

Juanjo Hernández