

La posición de la cabeza en la fase del tiro.

Juanjo Hernández

Como bien sabéis, en la cabeza se encuentra el cerebro que es la verdadera base de datos y referencia de todos los gestos del cuerpo y donde llegan las informaciones de los diferentes segmentos corporales

La regla más generalizada en nuestra vida, es tender siempre a utilizar posiciones de cabeza alta, antes que posiciones de cabeza inclinada.

La cabeza alta facilita una mejor posición de la nuca y a su vez de los músculos de la espalda que la afectan y al mismo tiempo el riego sanguíneo es el ideal, con lo que garantizamos que nuestro cerebro se encontrará en todo momento recibiendo "energía para un correcto funcionamiento".



Por el contrario la posición de cabeza inclinada o baja, debido a las tensiones producidas por los músculos de la nuca,

hace que estos interfieran en los de la espalda y por ende, esta presión, sea mucha o poca, hace que el riego sanguíneo no sea el correcto, consiguiendo el efecto contrario que describía en la cabeza alta. La posición de la cabeza en tiro con arco deberá pues estar siempre recta y erguida, de tal forma que obligue a mantener a su vez el cuerpo recto y erguido.

Esta posición de la cabeza, la deberemos mantener antes y después del tiro, esto es, desde que nos encontramos sabedores de que la flecha está correctamente situada en el reposaflechas y en el clicker, en caso de utilizarlo.



Los músculos de la cara han de estar siempre relajados, sin provocar gestos de esfuerzo o tensión, gestos que aparecerán sobre todo cuando el arquero o la arquera tensan un arco cuya potencia excede a la potencia que podía manejar con facilidad.

Otra cuestión es la referida a que por regla general en la cara se reflejan además los esfuerzos musculares y tensión nerviosa que el arquero acumula en las distintas fases del tiro.

La principal precaución que el arquero la arquera debe tener presente, es que a la hora de tensar el arco y llegar al punto de anclaje, no debe moverse la cabeza en dirección a la cuerda. Es fácil, muy fácil, apreciar que arqueros,



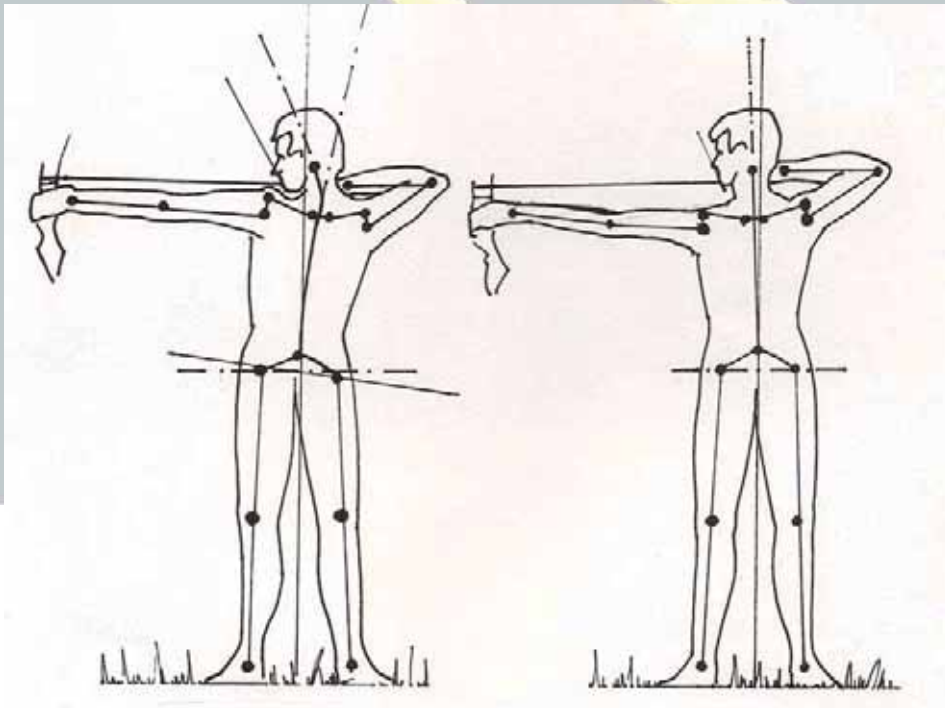
algunos de ellos consumados ya en esto de tirar flechas, tienen tendencia a desplazar la cabeza hacia la cuerda, en un intento de que la cuerda llegue antes a su lugar de anclaje, en un craso error.

La posición erguida de la cabeza debe mantenerse, tal y como hemos visto unas líneas más arriba, debe mantenerse en la fase completa del tiro.

Cuando un arquero o una arquera, lleva la cabeza hacia la cuerda en la última fase de la apertura, abandona la posición correcta de tiro, ya que por regla general, se desplaza la cabeza inclinándose hacia delante y dependiendo de si se es diestro o zurdo, hacia la derecha o la izquierda respectivamente.



Esto llega en algunos casos hasta la modificación de los elementos de puntería del arco para acomodar el tiro a la posición incorrecta del arquero.



En esta excelente ilustración del libro “Anatomía y Tiro con Arco del Ray Axford, y que en nuestro país pone a nuestra disposición la editorial TUTOR. Se puede apreciar el problema de la inclinación de la cabeza.

La cabeza, su inclinación, ponen en evidencia además otros problemas en la apertura, como son y podemos apreciar en este gráfico, una incorrecta elevación del hombro de arco y un desplazamiento de la cadera, problema que veremos en otro artículo dedicado a tales efectos.

Por todo ello, es por los que la intervención de un monitor en los primeros pasos del arquero es de suma importancia, dado que estos pequeños “vicios” que se adquieren al principio, cuestan mucho trabajo erradicarlos más tarde, sobre todo cuando el arquero o la arquera quieren progresar en el tiro con arco.

Juanjo Hernández.

