



CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

EL ARQUERO

A. OJO DOMINANTE (Diestro / Zurdo)

La mayor utilización de la mano derecha que la izquierda o viceversa, no es muy válida a la hora de utilizar un arco. En la arquería resulta de mayor importancia saber si el arquero es diestro o zurdo de "ojo". De nuestros dos ojos, uno de ellos se conoce con el nombre de **"ojo dominante"**.

Este ojo tiende a predominar sobre el otro y en un principio será el que utilizaremos para decidir si el arco con el que vamos a tirar será diestro o zurdo (El arco diestro tiene la ventana según miramos a las dianas con el arco en posición de tiro, orientada hacia la izquierda y en el arquero zurdo, al contrario, es decir orientada hacia la derecha).

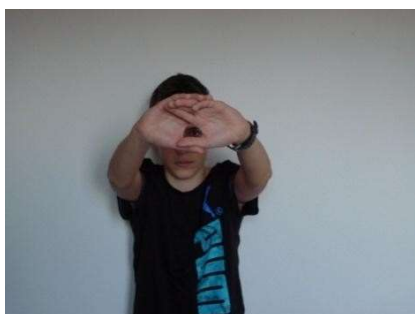
Cuando existen discrepancias en una persona que es por ejemplo diestra de mano y zurda de ojo, habrá que tener en cuenta aspectos como las experiencias previas, lesiones, alteraciones visuales como la presbicia, o cuan afincada tiene la destreza de mano para decidir que arco elegir, pero por regla general y si no se indica lo contrario por alguno de estos elementos "las últimas investigaciones demuestran que es mejor educar el ojo que la mano predominante"

Cómo determinar si una persona es diestra o zurda de ojo.

Si no hay dificultades la dominancia se mantendrá tanto de cerca como de lejos, pero en algunos trastornos visuales se cambia la dominancia al cambiar de distancia, por lo cual se realizarán dos pruebas una para verificar la dominancia de cerca y otra de lejos.

Dominancia cercana

Pediremos al futuro arquero que junte las manos tal y como vemos en la imagen y que con ambos ojos abiertos y los brazos extendidos nos mire a través del hueco que queda en la mano a nuestro ojo dominante. Al hacerlo nosotros veremos a través del espacio que queda entre sus manos su ojo dominante. Para poder comprobarlo y que el arquero lo confirme personalmente le pediremos que sin dejar de mirarnos al ojo que estaba mirando vaya acercando poco a poco sus manos a la cara. Al no poder mirar con los dos ojos a la vez por el hueco, sus manos se aproximarán al ojo con el que estaba mirándonos, es decir, su ojo dominante.





CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

Dominancia Lejana

Se busca un poste de luz, torreta eléctrica o cualquier elemento muy significativo que esté orientado verticalmente a una distancia superior a 100 metros.

Se pide al arquero que estire el brazo con el dedo pulgar extendido hacia arriba y que lo sitúe donde él crea que está delante del objeto que hemos elegido. Luego se le pide que cierre uno de los ojos y que diga si el dedo pulgar sigue estando delante del objeto o se ha visto desplazado a uno de los lados de este. Se le pide que haga lo mismo cerrando el otro ojo. El ojo dominante será aquel que al permanecer abierto (se cierra el otro) sigue viendo el objeto tapado por su dedo pulgar. Conviene repetir la operación haciendo lo mismo, pero subiendo el otro brazo. Si los resultados son iguales la dominancia se ve confirmada, si los resultados difieren es que la dominancia no está muy confirmada.



Si coinciden las dominancias de cerca y de lejos, entonces se utilizará el arco correspondiente a la dominancia visual. Si eres diestro de ojo... utilizarás un arco diestro y viceversa. Si la dominancia varía dependiendo de las distancias, y en base a lo que le resulte más práctico al arquero se podría utilizar un arco de dominancia manual, pero con la particularidad que cuando realice el tiro debe guiñar un ojo, para que quede abierto el mismo que se corresponda con la dominancia visual. Si eres diestro de mano con dominancia visual mezclada o dominancia de ojo zurdo, y tiraras con un arco diestro al realizar el tiro deberás tener cerrado el ojo izquierdo para asegurarte que la imagen de la diana la percibes con el ojo derecho.

B. APERTURA (Draw Lenght)

Se mide en pulgadas y vendrá determinada por la distancia que el arquero es capaz de estirar la cuerda desde su anclaje y dependiendo del mismo y la sujeción del arco. En los arcos compuestos es una medida extraordinariamente decisiva.

Para medir la apertura se pueden utilizar diferentes métodos:

1. Estando de pie, abrir los brazos hacia los lados en cruz a la altura de los hombros. Medir la distancia de punta de dedos de una mano hasta la punta de dedos de la otra, dividir esa distancia entre 2.5. Por ejemplo, si la media es 73" (1,85 m) entonces nuestra apertura será 29" ($73" / 2.5 = 29"$). Nota: 1 pulgada = 2.54 centímetros.
2. Utilizando una regla o tubo, medir la distancia desde el pecho hasta la punta de los dedos con las manos juntas y extendidas hacia el frente.
3. Utilizando una flecha con medidas al tensar el arco nos dará la medida más precisa.



CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

C. POTENCIA (Draw Weight)

Se mide en libras, y es la fuerza que necesitamos para tensar la cuerda del arco y por tanto la fuerza con la que es lanzada la flecha.

En los arcos compuestos, la potencia máxima es ejercida en un principio para luego al actuar la polea sólo tensar una menor potencia.

Existen herramientas para poder medir la potencia de los arcos.

D. EL EQUIPO:

1. LAS DACTILERAS Y GUANTES

Son unas excelentes aliadas de los arqueros e imprescindibles para los arqueros de arcos recurvados. Deben ser de material resistente, pero que al mismo tiempo sea capaz de amoldarse a los dedos que debe proteger de la presión y roce de la cuerda.



La protección de la que hemos hablado anteriormente no debe estar reñida con la posibilidad de dejar sentir la cuerda por parte del arquero. El "sentir la cuerda" es del gusto particular de cada uno, serán los dedos los que nos dirán si la protección de la dactilera es o no, suficiente.

El arquero debe terminar sus sesiones de entrenamiento sin sentir dolor en los dedos. ¡Ojo! Por causas de la cuerda ya que, en situaciones de frío, si no calentamos los dedos antes de tirar nos podemos encontrar con dolor en ellos. Otra cosa es que, si después de soltar 30 flechas dolieran, nos haría falta una mayor capa de protección. Si nos ocurriera entre las 150 y 180 flechas, deberíamos aumentar ligeramente esta capa de protección, aunque esto fuese en detrimento de perder la sensibilidad que nos hiciera notar la cuerda.

El cuero de la dactilera debe tener una capa de grasa especial, que le proteja de las humedades que puedan hacerle perder su flexibilidad.

No debe sobresalir nunca de los dedos con la mano abierta y no disponer de la posibilidad de estiramiento que le haga perder la forma.

Los arqueros que practican tiro instintivo con arco recurvado o longbow, suelen utilizar en sustitución de la dactilera, guantes de piel los cuales se sujetan a la muñeca mediante tiras de velcro, estos guantes, cubren los tres dedos que intervienen en la tensión de la cuerda, existiendo diferentes tipos según el gusto de cada uno.



www.arquerosdetorote.es

info@arquerosdetorote.es

☎ 604 93 43 62



CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

En el caso de arcos compuestos, se utilizan disparadores (release), que son dispositivos que utiliza el arquero para liberar la cuerda sin tocar con los dedos la misma, y existen de diferentes tipos: por tensión, de giro, de pulgar o de índice.



2. LOS PROTECTORES

Están destinados a la protección de las partes del cuerpo del arquero, susceptibles de ser golpeadas o rozadas por la cimbreada cuerda del arco.

Las brazaleras. - Están fabricados en diferentes materiales están destinados a la protección de la cara interior del antebrazo que sujeta el arco, su tamaño y forma dependerán del gusto del arquero y de la modalidad de tiro elegida.



Los petos. - Destinados a la protección del pecho, del lado del brazo de arco. Fabricados en material plástico, constan de una rejilla bordeada por material más duro.

Imprescindible su utilización por las arqueras de tiro olímpico, y es recomendable también su utilización por los arqueros al objeto de evitar el contacto de la cuerda con la vestimenta del torso.





CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

3. LA DRAGONERA

Su misión es la de evitar que el arco se caiga de la mano del arquero al disparar con la mano abierta, para no incidir en su disparo cerrando la mano sobre la empuñadura y sujetarla en exceso. Cuenta además con una gran carga psicológica, puesto que el arquero al sentir que el arco está bien asido por ella no intenta cerrar la mano al tirar.

Existe gran variedad de formas y sujeciones, las más populares para los arcos recurvados son:

- Las de dedos. - En las que dos argollas de goma que se introducen en los dedos índice y pulgar, y están unidas por una tira de cuero, son suficientes para realizar su labor con efectividad. Son para gusto de muchos arqueros, las de mayor efectividad, incluso en los arcos de poleas. Una versión muy extendida es la confeccionada con un cordón o cinta anudada, que se sujeta a los dedos mediante lazadas. Tiene la ventaja de ajustarse a cualquier grosor de dedos, mientras que las de argollas de goma han de adecuarse a cada tamaño de dedo.
- Las de muñeca. - Son las que están formadas por una tira, confeccionada de diversos tipos de material, que abrazando la muñeca, pasa por delante del cuerpo del arco, para volver al enganche, con un cierre a tal efecto, en la zona que abraza la muñeca.
- Las de arco. - Se suelen utilizar en los arcos de poleas. Consisten en una tira, generalmente de nylon o de goma, que se sujeta al arco en la rosca destinada al estabilizador. De ahí pasa a rodear el cuerpo dejando espacio para introducir la mano del arquero.

