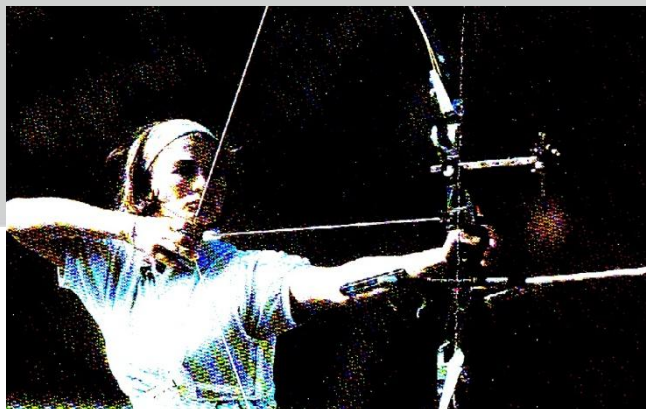


ANCLAJE: ¿LATERAL O FRONTAL?

Juanjo Hernández

En tiro de precisión con arco recurvo, quizás un dilema para muchos arqueros noveles, la decisión de si adoptar un anclaje lateral o un anclaje frontal, es siempre una cuestión a tener en cuenta.

En realidad y por muchas vueltas que diferentes autores le den, la elección del anclaje frontal o lateral, es tan sólo la forma más cómoda, el método más cómodo en la que el arquero o la arquera, se encuentre una vez tensado el arco.



Como podréis apreciar en el artículo en esta misma web, dedicado a las referencias faciales, el perfil facial que tenga el arquero o la arquera,

seguramente sea determinante para la elección del anclaje frontal o del anclaje lateral. Ya que dependiendo del perfil de cada individuo, para algunas personas, es más fácil anclar utilizando un método, que otro



Lo que sí debe quedarnos claro es que ninguno de los dos métodos de anclaje, es mejor que el otro.

Obviamente en ello lo que cobra una gran relevancia es que la posición de anclaje debe ser entrenada para que sea siempre la misma la importancia de la decisión, de la comodidad y de la precisión en la continua repetición, son decisivas.

De los dos métodos el más extendido entre la enseñanza a aquellos que se acercan a tirar su primeras flechas es el anclaje central, en el que la referencia facial de la cuerda con la cara es en el centro de esta, alineando la punta de la nariz, la parte central de los labios y la parte central de la



barbilla. Es simple en su ejecución, es fácil de recordar y por ende fácil de repetir mecánicamente.

El problema puede venir determinado por la fisionomía del arquero o de la arquera, ya que con esa dependencia, cabe la posibilidad de que le cueste llegar a tocar la cuerda con la punta de la nariz, obligándole a estirar el cuello, lo que le llevaría a una incorrecta posición de difícil repetición consecutiva, conseguir una mala alineación e incluso en determinadas posiciones no ver bien, por producirse una doble imagen de la cuerda.



El anclaje lateral, como su propio nombre indica, es aquel en el que la cuerda toma referencias faciales con el lateral del rostro, al igual que en el caso anterior la cuerda debe tomar contacto con el

centro de la nariz y con el lateral de la barbilla, dejando el contacto con los labios de su mitad a la comisura, con directa dependencia de si trata de un arquero zurdo o diestro. Todo ello por supuesto, haciendo que la cuerda no ancle demasiado atrás, ya que en la suelta nos podrá golpear la barbilla o la mejilla.

Este anclaje cuenta con la ventaja de ser más fácil la alineación y el acto de apuntar. Por el contrario es más difícil de hacer o ejecutarlo correctamente y de mantener estable.

Lo cierto es que el anclaje lateral es algo más difícil de



conseguir correctamente que el anclaje central, pero sólo después de probar ambas posiciones de anclaje, se podrá decidir cual nos funciona mejor y nos convence más.

Hasta pronto y disfrutad de vuestros tiros.

Juanjo Hernández

