

# Errores: ¿Cómo podemos apreciarlos?

Juanjo Hernández

En todo lo relacionado con la técnica a emplear en las diferentes disciplinas del mundo de la arquería, es imposible que el arquero, por si solo, pueda apreciar los errores en los gestos que realiza. Bien sea por el hecho de que no sepa corregirlos o por que no pueda verse mientras que los realiza.

En el primero de los casos, se hace imprescindible la ayuda de un entrenador o de un arquero experimentado que nos haga ver cada uno de los errores que cometemos en nuestra técnica. Sólo él será capaz de interpretar cada gesto, cada suelta o cada apertura mal realizados.



Un método tradicional ha sido siempre la comprobación visual de nuestra imagen reflejada en el espejo.

Los problemas surgen cuando el arquero preocupado por verse, desatiende la técnica intentando ver su imagen en el espejo. Otro problema con mayores consecuencias, es el de que se nos escape la flecha y nos carguemos el espejo y algo más, lo que si además somos supersticiosos y estamos pensando en los siete años de mala suerte, la cosa tiene “tela”.



Se hace pues casi necesario, el auxilio de la tecnología visual para que, apoyándonos en ella, sea mucho más sencillo ver los errores para su corrección.

Así la intervención de una cámara de vídeo que grave varios de nuestros tiros

y desde distintos ángulos, será de suma importancia para que por si mismos podamos comprobar nuestras carencias, vicios y defectos, si los hubiese, a la hora de los disparos, siendo de gran ayuda para que nuestro entrenador nos indique en la pantalla de la “caja tonta” lo que hacemos bien o lo que no.

Una cámara montada en un trípode, puede colocarse en varias posiciones, tanto en lo vertical como en lo horizontal, para con ello conseguir conocer varios detalles de nuestros gestos:



Situada detrás del arquero un poco por encima de la altura del hombro, nos pondrá al descubierto los posibles errores en la desviación horizontal en nuestra suelta.



Lo ideal sería poder situarla encima de nuestra cabeza, consiguiendo así una imagen desde nuestro eje sagital o vertical, algo bastante difícil pues tendríamos que disponer de una plataforma elevada desde donde realizar la toma de imágenes.

Lo cierto es que sería de gran ayuda poder conseguir así una imagen general de nuestro posible desvío horizontal.



De ésta forma podremos apreciar, entre otros, los posibles errores en:

- a) La inclinación de la cabeza sobre la mano de cuerda.
- b) La inclinación del tronco.
- c) Postura incorrecta de los pies.
- d) la falta de alineamiento de los hombros con la diana.

Situando la cámara desde el lateral, enfocando al pecho del arquero, y con un encuadre en el que se pueda apreciar desde los pies hasta la cabeza, podremos sería de gran ayuda poder contar con un panel tras el arquero en el que se encuentren trazadas



varias líneas verticales y horizontales formando cuadrados de entre 15 y 20 centímetros, con esta ayuda podremos comprobar aún mejor los problemas de verticalidad.

Es fácil poder comprobar de ésta forma, entre otros errores:

- a) La subida del hombro de arco al realizar la apertura.
- b) El giro de la cadera.
- c) La inclinación del tronco.



De nuevo situemos la cámara para poder apreciar otros posibles errores, en ésta ocasión será buscando un encuadre en el que cubra desde el codo de cuerda al hombro de arco y desde la cabeza hasta el pecho del arquero. Éste primer plano nos dará la posibilidad de

apreciar los posibles errores en el anclaje y en la suelta o disparo.

Podremos apreciar entre otros, los siguientes posibles errores:

- a) Si la apertura de un arco de poleas es correcta o no.
  - b) Si la cuerda toca la nariz.
  - c) Si la apertura del arquero en un recurvado está realizada con exceso o defecto con respecto a la real.
  - d) Si el arquero realiza algún giro de la cabeza en la apertura.
  - e) Si el arquero se acomoda buscando los elementos de puntería.
  - f) Si se realiza la suelta de golpe en lugar de relajar los dedos.
  - g) Si la posición del codo de cuerda es demasiado alta o demasiado baja.
  - h) Si en los tiros con disparador el arquero incide sobre él.
- y un largo etcétera.

De nuevo un plano general de nuestro común amigo nos podrá poner al descubierto los errores tras la suelta.

Como veréis la ayuda de una videocámara es inapreciable e imprescindible para conocer los posibles errores, ser capaces de corregirlos o erradicar los vicios ya es “harina de otro costal”.

**Juanjo Hernández**

