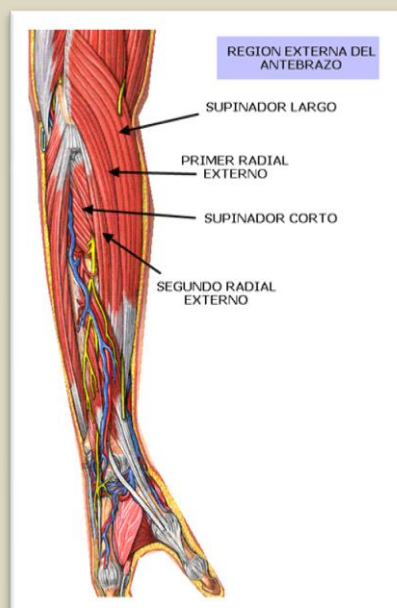




MALAS SUELTAS: LA SUELTA LATERAL DEFECTUOSA

Dentro de las malas sueltas que un arquero puede realizar, por varios y diversos motivos, en las próximas líneas de este artículo nos vamos a centrar en una suelta lateral defectuosa.



Esta suelta defectuosa, puede ser debida a una excesiva tensión muscular en el antebrazo y la muñeca de cuerda, esto produce una suelta por desviación de la mano hacia fuera.

Una suelta de este tipo, puede generar una serie de errores de lateralidad hacia la izquierda o hacia la derecha con dependencia directa a si el arquero es diestro o zurdo, pero también en varias ocasiones puede ocasionar unas desviaciones verticales, por lo tanto no es aconsejable.

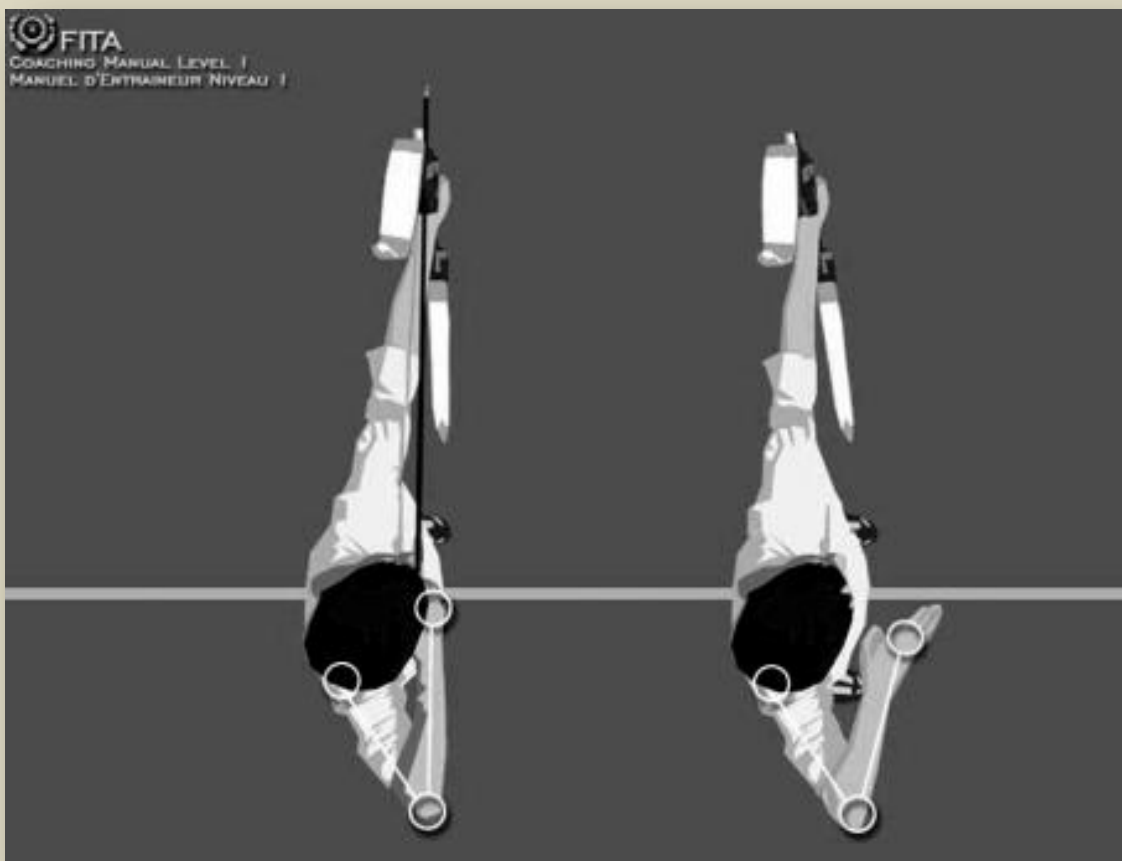
Autor: Juanjo Hernández





En muchas ocasiones es el tipo de agarre de la cuerda el que nos proporciona el problema de una mala suelta, una suelta lateral.

Si el arquero, a la hora de asir la cuerda, si los dedos de la mano de cuerda, entran en contacto con



En este dibujo explicativo publicado por la FITA, se puede observar el problema del que estamos hablando.

El cuerpo humano nunca está quieto, por el contrario se encuentra en una constante búsqueda de su correcta posición de equilibrio. Se adapta constantemente con el fin de conseguir ese equilibrio estable en cualquier momento de la fase completa del tiro.





Esta búsqueda del equilibrio se produce incluso en el momento de la suelta, en ese preciso momento en el que el arquero pasa de mantener el arco en tensión, sean con las libras que sean, a pasar su esfuerzo a cero toda vez soltada la cuerda.

En el momento de la suelta cuando la cuerda se mueve hacia delante, el arco empuja lateralmente el brazo de arco hacia el lado del brazo de arco, precisando que nuestro cerebro realice nuevos cálculos y movimientos de equilibrio destinados a conseguir nuevamente el equilibrio.



Es claro que el término “equilibrio” del que estamos hablando es ligero, no se trata en ningún momento de algo que nos haga perder el equilibrio e ir al suelo, pero si se trata de un gesto que si observamos a otros compañeros cuando sueltan la cuerda,

se ve claramente las reacciones del cuerpo y estas son mayores cuanto mayores son las libras con las que está provisto nuestro arco.

Siempre, siempre escucharemos que una buena suelta, tan sólo se puede lograr si somos capaces de mantener una concentración y si nos encontramos, sobretodo, mentalmente preparados para ella.

Ser capaz de mantener la coordinación visual y la coordinación motora durante el momento de la suelta, así como una buena finalización de la fase completa





del tiro, es una de las habilidades fundamentales de la práctica del tiro con arco.



Los entrenadores siempre insistirán en que la mano de cuerda debe terminar en la nuca del arquero tras la suelta, denotando así una suelta limpia. Es claro que la mano de cuerda tras la nuca en el final del gesto del tiro aumentará también la sensación de equilibrio ya

que se mantiene de esta forma en línea con los hombros del arquero.

Volvemos siempre a la misma máxima: Cuanto más simple sea el movimiento, más fácil será repetirlo mecánicamente.

Hasta la próxima, disfrutar de vuestros tiros.

