

UNIVERSIDAD DE CHILE

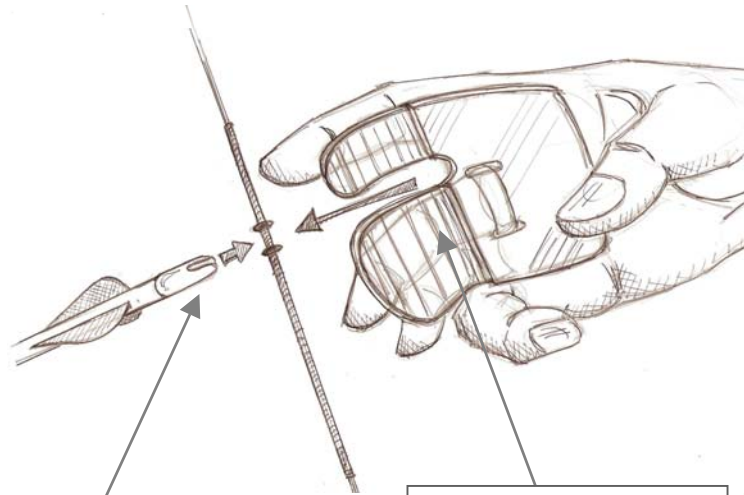
FACULTAD DE ARQUITECTURA Y
URBANISMO

ELECTIVO DEPORTIVO DE ARQUERÍA

MATERIAL DE APOYO N°1

LA TÉCNICA DE DISPARO

A CONTINUACIÓN SE MUESTRA UNA SECUENCIA DE IMÁGENES EN DONDE EL ACTUAL ENTRENADOR DE LA SELECCIÓN CHILENA DE TIRO CON ARCO, EL SEÑOR MARIO VALDÉS, NOS MUESTRA LOS DISTINTOS MOVIMIENTOS QUE CONFORMAN LA TÉCNICA DE DISPARO.

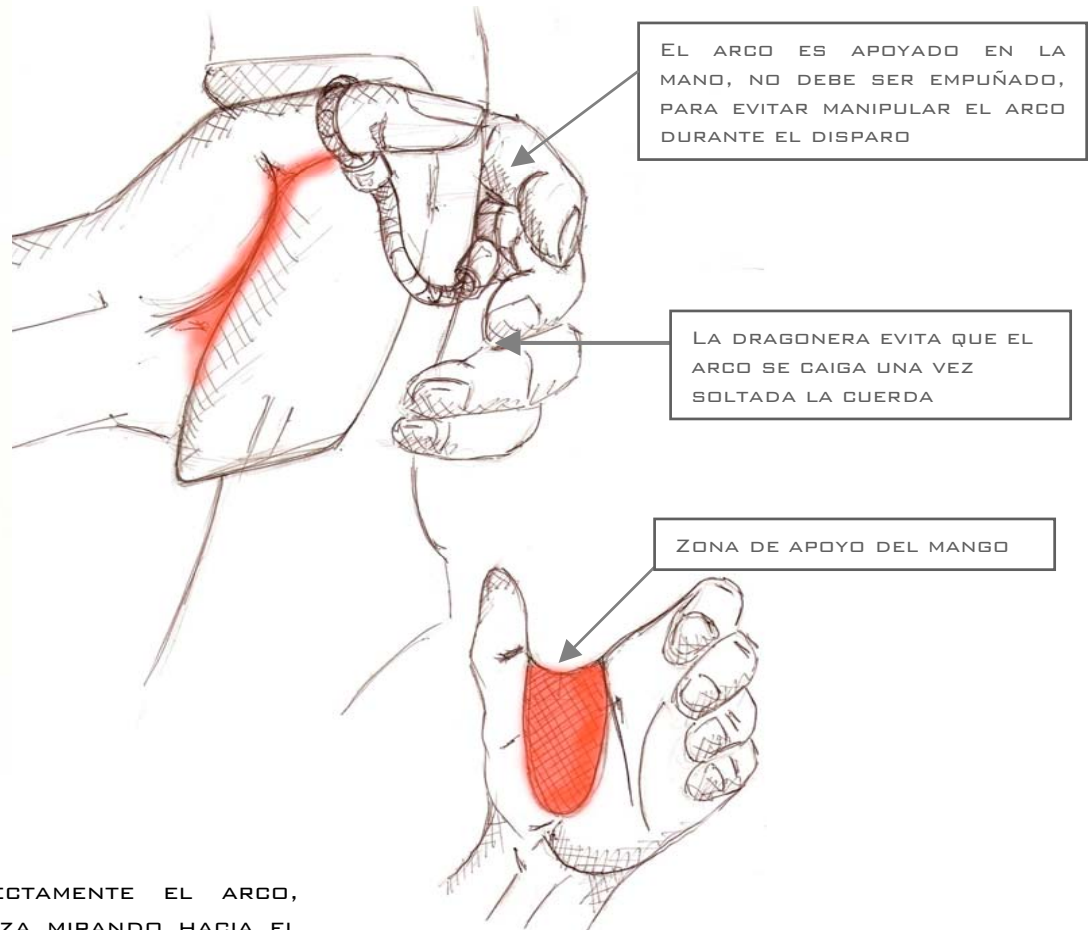


EL NOCK DE LA FLECHA SE COLOCA EN EL NOCKING POINT DE LA CUERDA

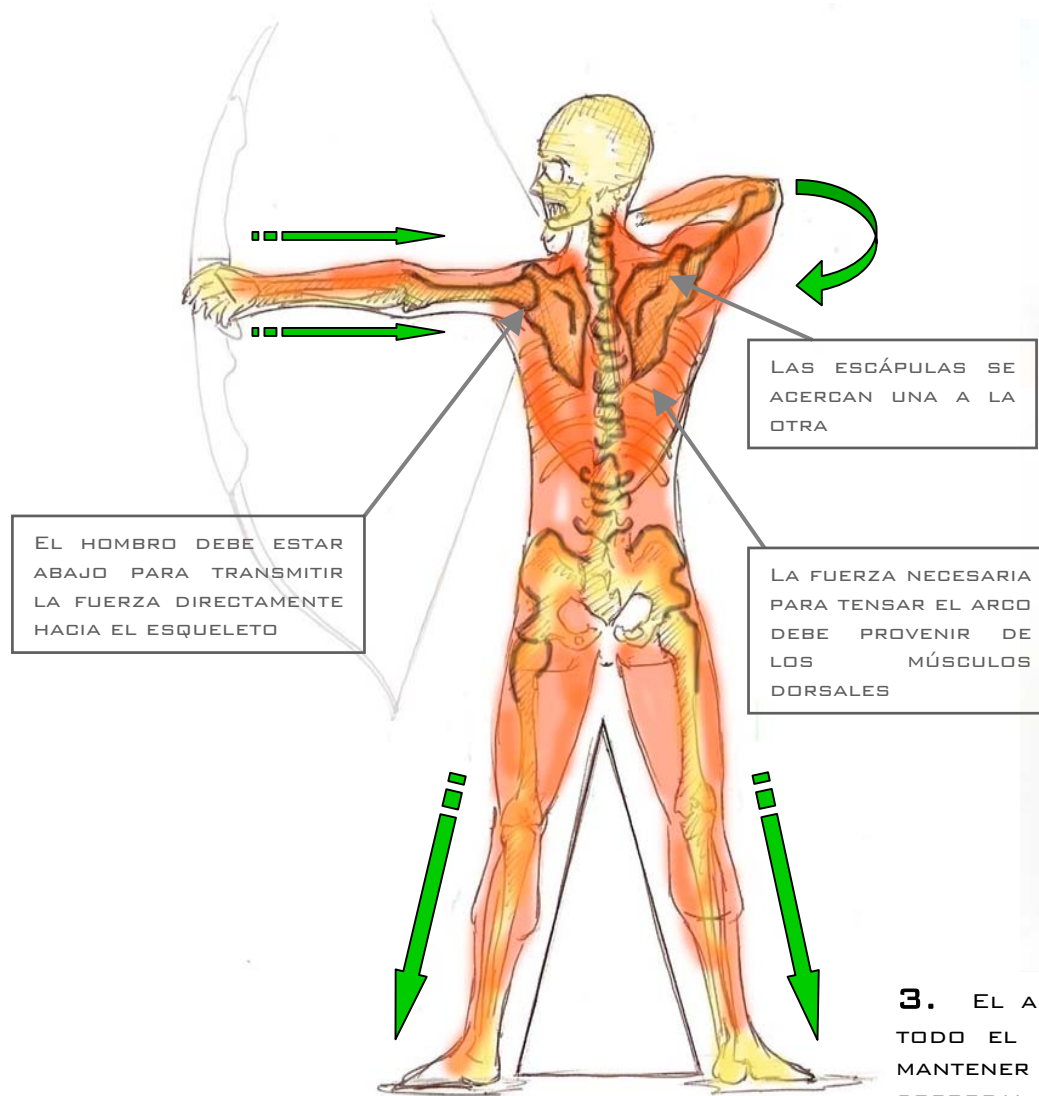
EL TAB DE CUERO, PROTEGE LOS DEDOS CONTRA LA PRESIÓN DE LA CUERDA



1. EL ARQUERO SE SITÚA SOBRE LA LÍNEA DE TIRO, COLOCA LA FLECHA, TOMA LA CUERDA Y SE PREPARA PSICOLÓGICAMENTE PARA EL DISPARO.



2. EL ARQUERO SUJETA CORRECTAMENTE EL ARCO, PRETENSA EL ARCO, COLOCA LA CABEZA MIRANDO HACIA EL HORIZONTE, MIENTRAS INHALA HASTA QUEDAR CON LOS PULMONES LLENOS, EN ESTE MOMENTO COMIENZA EL MOVIMIENTO DE LEVANTADO DEL ARCO.



3. EL ARQUERO TENSA EL ARCO MIENTRAS EXHALA TODO EL AIRE DE SUS PULMONES, ESTO AYUDA A MANTENER LA CONCENTRACIÓN Y EL EQUILIBRIO CORPORAL DURANTE EL DISPARO.

4. EL ARQUERO CONTINUA TENSANDO EL ARCO HASTA LLEGAR AL PUNTO DE ANCLAJE, EN DONDE LA MANO DE CUERDA SE APOYA BAJO EL MENTÓN PARA DAR ESTRUCTURA A LA POSICIÓN, EN ESTE MOMENTO LA CONCENTRACIÓN DEL ARQUERO LLEGA A SU MAYOR NIVEL, MIENTRAS APUNTA HACIA EL BLANCO O DIANA.

DURANTE EL ANCLAJE EL ARQUERO CONTINUA TENSANDO EL ARCO MILIMÉTRICAMENTE SIN DETENERSE.



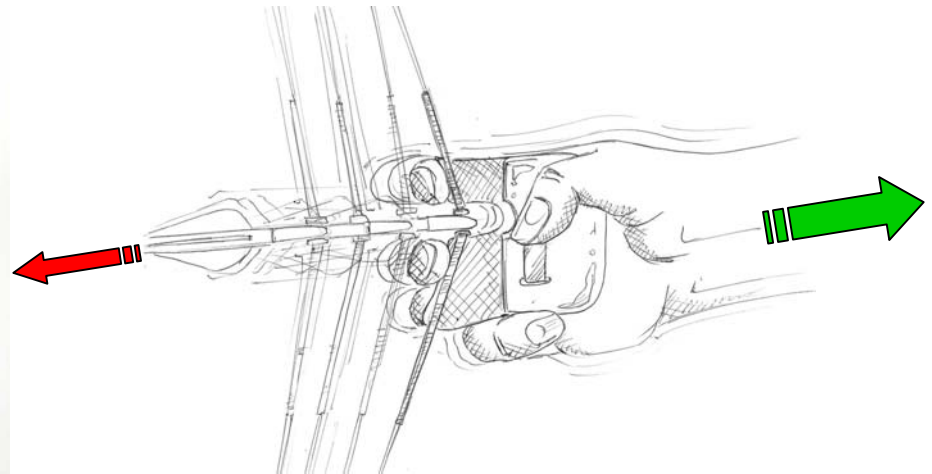


5. CUANDO EL ARQUERO SUELTA LA CUERDA, LA FLECHA SALE A GRAN VELOCIDAD (250 KM./H APROX.) , PRODUCTO DE LA INERCIA QUE ADQUIEREN LAS PALAS DEL ARCO, TODO EL ARCO SALE IMPULSADO HACIA ADELANTE, SIENDO DETENIDO POR LA DRAGONERA. EL ARCO CAE DANDO UN GIRO DE 120° APROXIMADAMENTE, EL GIRO DEL ARCO ES PROVOCADO POR LA ACCIÓN DEL ESTABILIZADOR CENTRAL.

EL ARQUERO QUEDA EN UNA POSICIÓN DE COMPLETA ELONGACIÓN PECTORAL, JUNTANDO LAS ESCÁPULAS.

LA MANO DE CUERDA DEBE QUEDAR TOCANDO EL CUELLO CERCA DE LA NUCA.

LA CORRECTA SOLTADA DE LA CUERDA ES UNO DE LOS MOVIMIENTOS MÁS COMPLEJOS QUE EL ARQUERO DEBE DOMINAR.



EN LA SOLTADA LOS DEDOS SE RELAJAN DEJANDO QUE LA CUERDA SE ESCAPE, LA MANO DEL ARQUERO SALE HACIA ATRÁS DEBIDO A LA FUERZA CON LA QUE TENSA EL ARCO.