



Maneras de lanzar un dardo hay muchas y variadas. Desde las más clásicas a las más extravagantes. Todos habréis visto jugadores con estilos muy peculiares que se salen de toda lógica y que no respetan ninguna de las técnicas básicas que a continuación leeréis, pero en cambio, a menudo consiguen buenos resultados. No se puede ni se debe criticar el estilo de nadie, pero estos jugadores suelen carecer de una de las premisas básicas para llegar a ser un buen jugador de dardos: la regularidad. Normalmente veréis que son capaces de hacer una partida digna de un campeón y la siguiente del nivel de un aprendiz. Esto es lo que debemos evitar a toda costa. Aunque siempre nos encontraremos con partidas mejor jugadas que otras y días en los que hubiera sido mejor quedarse en casa, hay que intentar conseguir un nivel mínimo estable, e ir mejorándolo con el tiempo a base de entrenar, de ser pacientes, de entrenar, de mejorar nuestra confianza y por último, de seguir entrenando.

POSICIÓN DE TIRO O "STANCE"

En ocasiones, para conseguir acertar algún número, sobretodo aquellos que nos son más problemáticos, acompañamos al movimiento del brazo con otros movimientos del cuerpo, a veces inconscientes, con la intención de agregar fuerza y velocidad al dardo y esa es muchas veces la causa de que fallemos nuestro tiro.

Tenemos que pensar que un dardo es un elemento muy ligero (de 16 a 24 gramos son los más utilizados normalmente), y el recorrido que debe hacer en el aire es realmente corto (menos de 2 metros, dependiendo de nuestro "stance" o posición y de nuestra envergadura). Para un lanzar un dardo no necesitamos ninguna "ayuda" del resto de nuestro cuerpo. Solo con el antebrazo y la muñeca es más que suficiente. Todos los movimientos extras solo conseguirán restar precisión a nuestra tirada. Por lo tanto, una de las normas básicas que debemos recordar siempre es la de mantener el cuerpo lo mas inmóvil posible, aunque en una postura muy cómoda y lo más relajada posible.

La posición más comúnmente utilizada por la mayoría de los darderos, es en la que colocamos el cuerpo lateralmente con relación a la diana, con el pié tocando la línea de tiro y casi paralelo a esta. El pié adelantado se corresponde con el brazo utilizado para lanzar: derecho para los diestros e izquierdo para los zurdos.

Pero insistimos en lo dicho en el párrafo anterior: es más importante adoptar una postura cómoda y relajada que la propia postura en si.

LANZAR EL DARDO

Para conseguir que nuestros tiros sean más o menos decentes y los tres dardos consecutivos de una ronda no queden repartidos por toda la diana, debemos desarrollar una mecánica de lanzamiento, que debe llegar a ser tan repetitiva e inconsciente como puede serlo el andar. Para conseguir esta mecánica debemos siempre tomar una referencia fija en la línea de tiro, o bien con las marcas específicas que algunas llevan con este fin, o bien haciendo nosotros mismos una señal, que nos indicará donde debemos situar el pié adelantado o de apoyo. Este es el primer paso hacia la precisión. Recurriendo al refranero, podríamos adoptar el de "No se puede empezar la casa por el tejado", que trasladado al mundillo dardero sería "No se puede empezar acertando al triple 20", excepto por casualidad. No nos engañemos; al principio nos pueden salir algunas tiradas muy buenas e incluso partidas enteras en las que consigamos cerrar en pocas rondas, consiguiendo un P.P.D. (Puntuación Media por Dardo) bastante alto, pero tenemos que tocar de pies en el suelo y reconocer que nuestro nivel habitual es bastante inferior. Este reconocimiento, junto con una dosis de modestia, evitará que nos relajemos y nos mantendrá motivados para seguir entrenando y mejorar día a día.

Una vez hayamos conseguido una mecánica de lanzamiento lo suficientemente repetitiva, deberemos contentarnos con conseguir que nuestros dardos acaben agrupados después de cada tres lanzamientos, siendo más importante la agrupación en sí, que el sector de la diana donde se hayan



agrupado. Una vez consigamos este segundo paso, iremos mejorando la precisión con ligerísimas correcciones en la altura del brazo o en el giro del cuerpo. Pensad que cualquier variación en la posición del brazo o mano, por pequeña que esta sea, se verá multiplicada después de que el dardo haya recorrido la distancia hasta la diana, y recordad que nuestro objetivo siempre es una zona muy pequeña.

Tampoco hay una norma "absoluta" que nos indique una única y exclusiva forma de coger el dardo, aunque la más razonable es con el dedo pulgar y el corazón, ayudados también con el índice, anular y en ocasiones, hasta el dedo meñique. El pulgar se situaría bajo el dardo, en el punto de equilibrio de este, el corazón por encima y minimamente más adelantado que el pulgar. Cuando consigamos una repetitividad realmente buena, podemos dedicarnos a desplazar un poco los dedos hacia atrás o hacia delante por el cuerpo del dardo, dependiendo del tiro que queramos realizar. Por ejemplo, cogiendo el dardo un poco más atrás de lo habitual, y lanzándolo exactamente igual que el anterior, conseguiremos que este 2º dardo se clave justo por debajo del primero.

Para apuntar, debemos formar aproximadamente un ángulo recto con el brazo, de forma que la cola del dardo que tenemos en la mano quede más o menos a la altura de los ojos, y manteniendo la muñeca doblada hacia atrás manteniendo el dardo en posición horizontal al suelo. La altura del brazo variará un poco dependiendo del número al que vayamos a tirar, y de la talla del propio jugador.

La posición del cuerpo dependerá del número al que pretendamos acertar. Partiendo de la posición "base" o "inicial", es más aconsejable pivotar (o sea, girar el cuerpo sobre el pié de apoyo), que moverse a través de la línea de tiro. Solo es aconsejable desplazarse lateralmente por la línea de tiro en los casos en los que nuestro objetivo se encuentre "tapado" u obstaculizado por algún otro de nuestros dardos.

En el momento del lanzamiento, también es aconsejable, como en otros deportes de puntería y precisión, aguantar momentaneamente la respiración. Ayudará a minimizar al máximo otros movimientos del cuerpo y aumentará nuestra concentración. Después solo tenemos que soltar el brazo y muñeca de una manera uniforme y constante, sin brusquedades pero con decisión, dejándolo extendido en dirección a nuestro objetivo incluso instantes después de que el dardo se haya clavado en la diana. (En el sitio que nosotros pretendíamos o en el que haya querido el dardo).

En la mayoría de campeonatos está establecido un tiempo máximo para realizar una tirada completa (3 dardos), y este se suele limitar a 30 segundos. Es tiempo más que suficiente para realizar una buena tirada (y también para una mala). El ritmo entre lanzamiento y lanzamiento debe ser el que mejor se adapte a cada jugador, y si bien no es bueno precipitarse, también es aconsejable no entretenerse en exceso, pues eso hará que tengamos demasiado tiempo para pensar, y por lo tanto podemos acabar creándonos algunas dudas, que repercutirán negativamente en el resultado de la tirada. Solo debemos romper el ritmo de tiro en los casos en los que tengamos que estudiar una táctica concreta por que lo partida así lo requiera (p.ej. Cricket), o para calcular el cierre que más nos interese (p. ej. 501 doble out), pero esto es aconsejable hacerlo durante el turno de nuestro rival siempre que sea posible. Tenemos que procurar tener las ideas muy claras antes de ponernos en la línea de tiro. Para el 501 doble out por ejemplo, y aunque dispongamos de la ayuda que nos puedan facilitar las tablas de cierres, es básico saber de memoria las combinaciones posibles con las que podemos cerrar la partida. Estos detalles harán que nuestro lanzamiento gane en seguridad y rapidez, preocupando de paso, a nuestro contrincante.

JUGANDO LA PARTIDA

Jugar una partida redonda y ganarla es el deseo compartido de todos los darderos, pero por desgracia no siempre es posible. Inciden muchas circunstancias, y para que esto ocurra regularmente hace falta que coincidan algunas de ellas, incluida la suerte. Pero algunas circunstancias podemos evitar dejarlas al azar, y como mínimo, conseguiremos aumentar nuestras posibilidades.



Una de las condiciones básicas que debe tener un buen jugador de dardos es saber concentrarse durante todo el desarrollo de la partida. Debemos intentar aislarnos de todo lo que nos rodea, y en ocasiones eso no es nada fácil de conseguir. Sabemos que este es un deporte de interior, y que habitualmente no se puede jugar en el que sería el "ambiente ideal" que nos facilite la concentración; más bien es al contrario. Los darderos solemos encontrarnos en ambientes de todo tipo, pero sobretodo en bares, pubs, e incluso discotecas, con iluminaciones diferentes, con mucho ruido, música a todo trapo, gente hablando y circulando muy próximos a la diana. Todo eso hace que el jugador pierda la concentración (y la paciencia) en muchas ocasiones, así que aquel que consiga aprender a aislarse de todo lo que le rodea y vea tan solo el espacio que hay entre el y la diana tiene mucho a su favor.

No solo hay que estar al 100% en el momento del tiro; también tenemos que estar metidos en la partida cuando es el turno de nuestro adversario. Mientras esto ocurre, tenemos que estar pensando que es lo que haremos a continuación, sea consecuencia o no de lo que haya hecho nuestro contrincante.

Tampoco es aconsejable dejarse "impresionar" por una buena tirada del contrario ni ofuscarse intentando recuperarla en el lanzamiento siguiente, así como tampoco es bueno mirar en exceso las diferencias que puedan haber en los marcadores. Esas cosas solo conseguirán que nos autopresionemos en exceso. Sin perder absolutamente de vista lo que haga nuestro oponente, debemos aplicarnos y concentrarnos en lo que hagamos nosotros mismos e intentar sacar la máxima puntuación que podamos con cada dardo. Os aseguro que si una partida a 501 doble out la cerráis con 9 dardos será muy difícil que alguien os gane:-)

Dada la distribución de los números en la diana, (por cierto, hecha con mucha mala uva), deberemos adaptar nuestra tirada a nuestras posibilidades reales, con el fin de sacar el máximo rendimiento a nuestra capacidad, sea muy alta o muy baja. Aunque es lo que a todos nos gustaría, no siempre es aconsejable tirar a los sectores de máxima puntuación (triple 20, triple 19, triple 18 o bull). Para un jugador novel e incluso para un jugador con cierta experiencia, a veces es más rentable ser menos ambicioso y apuntar a sectores donde la puntuación media es mucho más factible. Una buena tirada para un buen jugador puede ser acertar un dardo al triple 20 y los otros dos al sencillo, lo que suma 100 puntazos, (una excelente tirada para un excelente jugador es clavar los tres dardos en el triple 20 y conseguir el 180) pero como hemos dicho, solo es aconsejable intentarlo cuando tienes una efectividad lo suficientemente alta. Para jugadores menos experimentados o que se estén iniciando, es más aconsejable ir al sector que va por ejemplo, desde el 8 hasta el 19 (8 - 16 - 7 - 19, abajo a la izquierda), donde la puntuación evidentemente será menor (se pueden sacar perfectamente tiradas medias de 50 puntos, lo que no está nada mal), pero tampoco se correrá el riesgo de "pinchar" con un 1 - 1 - 5, o el eterno 26 (1 - 5 - 20), también llamado "San Esteban".

Próximamente seguiremos ampliando esta sección con nuevos consejos y técnicas. Visitadnos a menudo!!

Buena partida.