



## **EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO (IV) CENTRO DE GRAVEDAD BAJO**

Es de todos sabido, que cuanto más bajo se encuentre situado el centro de gravedad, mayor será la estabilidad y más fácil de mantener.

En nuestro caso en el momento de tensar el arco, nuestro cerebro realiza un sinnúmero de micro-cálculos para mantener el cuerpo estabilizado, por lo que un centro de gravedad bajo nos será de gran ayuda.



**Autor: Juanjo Hernández**





Con el fin de conseguir nuestro propósito necesitaremos el auxilio de un monitor o en su defecto de un compañero que ayuden al arquero en este entrenamiento.

Con el equipo que normalmente utiliza el arquero se situará en la distancia normal de tiro.

Quizás pueda parecer un poco “raro” este ejercicio en un primer momento, ya que el monitor o el ayudante, se situará de frente al arquero, pertrechado con una flecha.

Tengamos presente que situarse frente al arquero no es situarse delante de la posible trayectoria de la flecha, dado que el arquero está colocado con sus hombros en dirección a la diana y en un ángulo de inclinación con la línea hacia la diana de muy poco grados de inclinación.



Colocará la punta de la flecha justamente por debajo de su ombligo y el otro extremo de la flecha, el culatín, justamente debajo del ombligo del arquero y el arquero realizará el gesto completo del tiro disparando una flecha.

Se mantendrá esta ligera presión por contacto desde el momento de la apertura hasta unos segundos después que el arquero realice la suelta, relajando la presión transcurridos entre dos o tres segundos tras este gesto.





El ejercicio puede ser realizado también con el auxilio de un palo o un listón de madera, que el propio arquero situó un extremo en el suelo y el otro, al igual que hemos descrito anteriormente, justamente por debajo de su ombligo.

El efecto que buscamos será prácticamente el mismo, sólo

que tiene el inconveniente de que en ese caso, será más trabajoso para el arquero realizar el gesto completo del tiro y tras haber colocado ambos extremos del palo en sus sitios, intentar que no se caiga.

Es importante que sea el arquero el que realice los movimientos y que sea el ayudante quien permanezca lo más inmóvil posible, manteniendo la presión de la flecha en el vientre, cuidado que hablamos de una ligera presión que ambos noten y que no tenemos cerca a ningún gracioso de los que abundan en los campos de tiro, ¿me explico?



Este ejercicio está diseñado dentro de un entrenamiento normal de un arquero, casi podríamos decir que para todo tipo de arqueros sea cual sea la modalidad que practique y el tipo de arque que utilice.





Por lo que tras él el arquero o la arquera, pueden seguir realizando su entrenamiento básico, por ello, sería bueno mentalizar a los arqueros a que utilicen el espejo como referencia para ver su imagen en los gestos técnicos que realicen y posteriormente repetir el ejercicio con los ojos cerrados, con los ojos abiertos, pero con la mirada puesta en otro punto que no sea la diana, después sobre el parapeto vacío para acabar con dianas recortadas que cada vez sean más completas.

Hasta otro momento, realizar buenos tiros.

*Juanjo Hernández*

