



LA DISTRIBUCIÓN DE LA PERSIÓN SOBRE LOS PIES DEL ARQUERO

La posición de los pies y la distribución de la presión sobre ellos, esto es, la distribución del peso que distribuimos sobre ellos es crucial para realizar un correcto equilibrio del cuerpo del arquero.

Es seguramente uno de los puntos de discrepancia de varios arqueros y monitores, en lo que a la posición de los pies sobre la línea de tiro se refiere y en relación directa a si deben estar en línea o uno más adelantado que otro.



Autor: Juanjo Hernández





En realidad, lo que si se ha determinado es que la posición de los pies es fundamental para la técnica a utilizar, por lo que si nos encontramos con arqueros y arqueras que utilizan una posición de pies que es, cuanto menos, poco adecuada para la técnica que está utilizando, podremos observar que le cuesta llevar a buen término su técnica.

Toda esta “antesala” del artículo a modo de introducción, nos lleva a perder, mejor a dedicar unas líneas sobre el particular. Para comenzar, si queréis tener más información sobre la articulación del pie, podéis consultar el artículo de las articulaciones del cuerpo dedicado a esta parte de nuestro cuerpo.



En rasgos generales, un pie está formado por muchas articulaciones, treinta y tres en total para ser exactos, lo que le confiere una gran posibilidad de movimientos, en mayor o menor grado amplitud. Estas articulaciones están formadas por veintiséis huesos y ciento siete ligamentos que los unen y diecinueve músculos que realizan los movimientos.

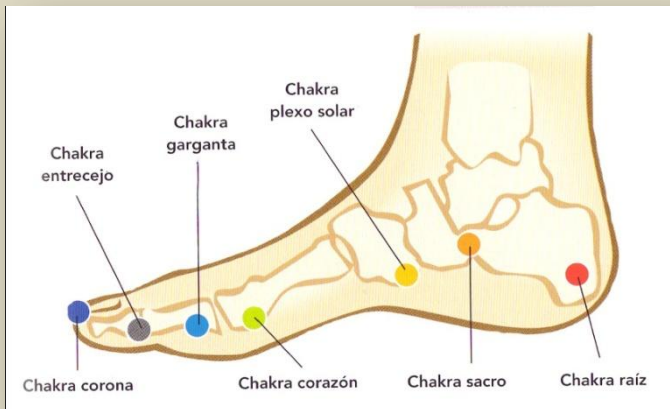
Como se puede apreciar no son elementos sencillos como en un principio nos pueda parecer. Contemos además con que el pie está unido a la tibia y al peroné por mediación del tobillo, formando un complejo grupo que forma esa articulación.

Toda esta formación del pie, está “diseñada” de manera que forman tres arcos flexibles que amortiguan nuestro peso en cada paso o posición, de





estos arcos, uno es longitudinal, de delante a atrás del pie, denominado arco medial longitudinal, un segundo transversal, de un lado a otro y cruzando en vertical al arco longitudinal, denominado arco transverso y un tercer arco lateral en el interior del pie y a lo largo del mismo denominado arco lateral longitudinal.



Estos “arcos”, están destinados a que sean los encargados de, con su flexión, contribuir a la estabilidad distribuyendo el peso de nuestro cuerpo uniformemente en los puntos de apoyo.

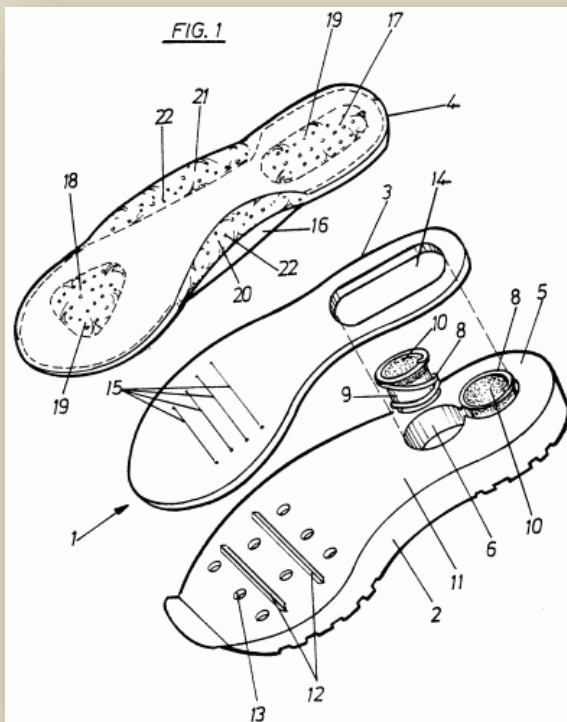
De no existir este reparto uniforme el resultado sería una inestabilidad del arquero o de la arquera que se manifestaría a lo largo de la fase completa del tiro.

Los apoyos del pie son de suma importancia, a tal efecto las zonas de apoyo en cada pie son tres: dos delanteras en la parte de la planta del pie, en la zona anterior del metatarsiano, lo ideal sería entre un sesenta a setenta por ciento de apoyo en esta zona y entre un treinta y cuarenta por ciento de apoyo en la



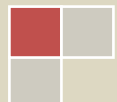


trasera, en la parte del talón del pie. Esta distribución es de suma importancia, dado que la zona que controla en mayor medida la estabilidad del cuerpo, es la zona anterior de apoyo del metatarsiano, en la que se encuentran dos de los tres puntos de apoyo, tal y como hemos comentado anteriormente, posicionando el centro de gravedad delante de los tobillos, alejándolo separado de los talones, ampliando así la facilidad de la estabilización en bipedestación.



En este punto es importante el calzado que el deportista utilice, no es igual el destinado a un tipo de deporte que el destinado a otro, con el fin de reducir al mínimo la sensación de fatiga, cuestión esta a la que podremos dedicar unas líneas en otro momento, pero adelantemos que el calzado ideal será aquel que tenga una suela plana y dura y que al mismo tiempo tenga unos laterales altos que sean suficientes para sujetar algo los tobillos lateralmente.

En resumidas cuentas, no tirar con chanclas o calzado sin ningún tipo de sujeción.





Al mismo tiempo cualquier calzado que tenga menos de tres centímetros de diferencia entre el tacón y la suela, repartirá el peso del cuerpo al cincuenta por ciento entre el talón, la parte trasera del pie y la planta, por el contrario cuando esta diferencia sea mayor el reparto será muy diferente el diez por ciento en la zona del talón y el noventa por ciento en la parte de la planta.

Como podemos apreciar, aunque en un primer momento comentamos que el



centro de gravedad debe estar alejado del talón, si punto se aleja en demasía acercándose a la zona de apoyo anterior al metatarsiano de la planta del pie, tal y como ocurre con los zapatos de tacón alto que usan las señoras, se llega a un desplazamiento excesivo y por consiguiente a una inestabilidad.

Con respecto a lo concerniente a la posición de los pies, podemos encontrar dos o tres posiciones, en directa relación al tipo de tiro con arco que realicemos ya sea en Tiro de Campo o Recorrido de Bosque o si nuestro gusto de tiro es el tiro de precisión y en ambos tipos las denominaciones son diferentes. Así en campo o recorrido de bosque, encontraremos tres posiciones: la abierta, la recta o la cerrada de ellas hablamos en el artículo dedicado a esta modalidad en esta web y en tiro de precisión, de la que hablaremos en este artículo, nos encontraremos con que los autores valoran tan sólo dos, dado que la tercera sería inviable en precisión, la cerrada en la





que con respecto al eje vertical a la diana, el pie de cuerda está más adelantado que el pie de arco y la cuadrada, también denominada abierta o clásica por algunos de ellos, en la que ambos pies están en la misma línea. Pero todos ellos, como comento, serán tema de otro artículo de esta web

Hasta la próxima ocasión, por favor disfrutad de vuestros tiros.

Juanjo Hernández

