



## **PRESIÓN DE LA MANO EN LA EMPUÑADURA**

Si bien es cierto que daremos muchas vueltas a esta cuestión, siempre será para resaltar la importancia, la suma importancia, que para la obtención de buenos resultados tiene una posición correcta de la mano de arco en la empuñadura en toda modalidad y en todo tipo de arco, pero mucho más cuando se trata de precisión.



**Autor: Juanjo Hernández**





Son varios los entrenadores que inciden y consideran que una posición más baja de la mano del arco, en su contacto con la empuñadura, proporciona una posición mucho más estable que un contacto más elevado y desde un punto de vista biomecánico es una posición de “agarre” del arco mucho más estable. Recordemos que siempre estamos hablando de un reducido espacio dentro de la empuñadura.



Si es de aplicación, para varios entrenadores, que una posición un punto de apoyo demasiado alto o demasiado bajo pueden causar una serie de problemas a la hora de la

realización de un gran número de tiros, por ejemplo en la realización de las 144 flechas de una serie completa FITA, debido ello a la mayor posibilidad de de un gran número de inconsistencias en el “agarre del arco” sobre todo si el arquero se encuentra bajo la presión de la competición y como es obvio, le afecta directamente o simplemente si se encuentra bajo el cansancio de la misma. Como muy bien reseña el gran maestro Kisik Lee, en uno de sus libros.

Este problema es de fácil de encontrar u observar también, cuando se realizan largos entrenamientos que logran un aumento de cansancio en el arquero, sobre todo en aquellos que manejan un arco con mucho más libraje que el que puede manejar con tranquilidad y firmeza.





En ambos casos, es debido a que en ellos es mucho más difícil lograr una relajación correcta de la mano de arco.



Para paliar este problema, para la consecución de un buen punto de apoyo, son muchos los arqueros de alta competición que gustan de “personalizar” las empuñaduras de sus arcos, reforzándolas para conseguir puntos de presión a su gusto. Debemos tener precaución con estas personalizaciones, ya que podemos adaptar la empuñadura a una posición muy cómoda para nuestra mano, pero que genere poca eficacia al no ser el punto de contacto ideal.



Cada vez son muchos más los entrenadores, que insisten en la zona de contacto de la mano con la empuñadura deberá ser en lo que denominan el “área carnosa del pulgar” debido a que esta posición es capaz de crear una





menor tensión en la mano y será con mucho, más fácil de repetir, consiguiéndose así una mayor estabilidad y consistencia en nuestros tiros.



Será muy conveniente que un entrenador revise nuestra posición de la mano de arco en su contacto con la empuñadura, o que nosotros mismos seamos capaces de observar, con los diferentes puntos de presión, cual pudiera ser el más idóneo para nuestras necesidades de competición, pero siempre realizando los cambios uno a uno, no llegando a que el cansancio nos obligue a adoptar posiciones erróneas y siempre bajo la tutela de un entrenador o arquero cualificado.

Hasta otra ocasión, seguir disfrutando de vuestros tiros.

*Juanjo Hernández*

