

ESTABILIDAD DEL CUERPO (I)

La posición de los pies

Juanjo Hernández

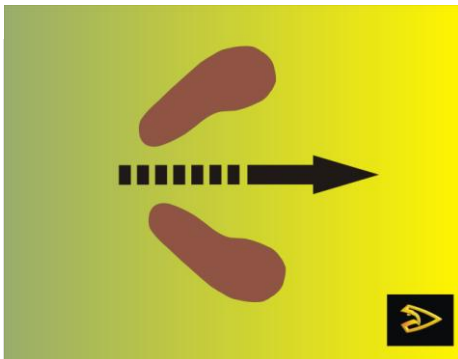
Es evidente que el arquero al tensar el arco ejerce un movimiento que, de no encontrarse estable, esto es su peso repartido correctamente, ayudara a una desestabilización del cuerpo.

Vamos a ver en esta ocasión como diferentes posiciones de los pies, referidas a su separación y paralelismo entre ellos, nos pueden proporcionar bien una estabilidad confortable, o por el contrario una inestabilidad que pueda influir en nuestros tiros.



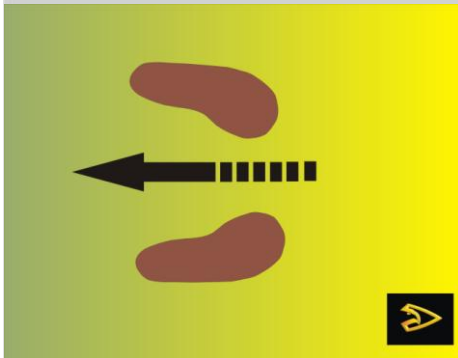
También es evidente que nos vamos a referir a un tiro de precisión, a la postura a adoptar en este tipo de tiro, dado que en tiro de campo o recorrido de bosque los puestos de tiro precisan de la adopción de determinadas medidas posturales que difieren en mucho de lo tratado en el presente artículo y que serán objeto de tema a tratar en otros.

Atendiendo a esta separación a de los pies que hemos mencionado podemos encontrarnos con cinco diferentes posiciones que examinaremos:



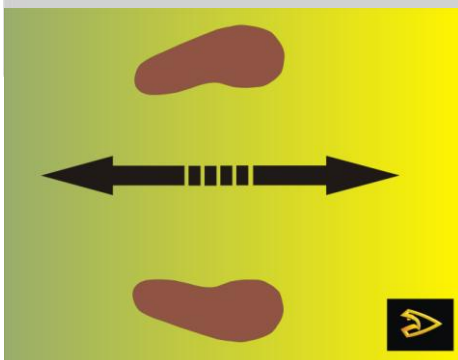
En esta posición, los pies forman una "V" en la que al ángulo se abre de atrás, del talón, hacia los dedos.

El cuerpo, en el tensado del arco, tiende a desplazarse hacia la apertura del ángulo de los pies, en esta ocasión hacia delante.

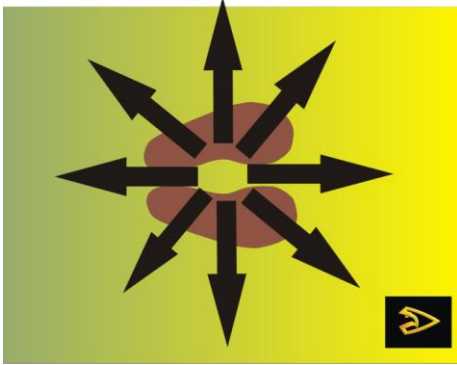


En esta posición, los pies forman una "V" en la que al ángulo se abre de los dedos, hacia los talones.

El cuerpo, en el tensado del arco, tiende a desplazarse hacia la apertura del ángulo de los pies, en esta ocasión hacia atrás.



En esta posición, los pies se encuentran paralelos entre sí, pero con una exagerada separación, lo que puede permitir un desplazamiento hacia delante o hacia atrás del arquero en el momento del tensado.



En esta posición, totalmente opuesta a la anterior, en la que los pies se encuentran demasiado juntos, la inestabilidad en el tensado del arco es total, el cuerpo puede desplazarse con facilidad en cualquier dirección.



La denominada posición por algunos autores como “estándar”, garantiza una estabilidad del arquero, es la posición más natural, en la que el arquero se encuentra cómodo y que adopta, por ejemplo, la que adopta cuando tras caminar se detiene.

¿Cómo modificar las posiciones, para conseguir mejor estabilidad?

En un primer lugar necesitaremos ayuda de un entrenador o monitor que pueda observar con detenimiento nuestros movimientos y técnica.



Nos aseguraremos de que los pies estén paralelos. Partiendo de esta posición si en la apertura existe un desplazamiento lateral, bien a la izquierda o bien a la derecha, deberemos separar ligeramente los pies hasta conseguir que el desplazamiento cese.

Si el desplazamiento es de delante a tras, los pies forman una “V” invertida, por lo que deberemos separar las puntas de los pies y al contrario en caso de que el efecto sea el opuesto. Debemos separar o juntar la puntera de los pies, según la dirección en la que se manifieste la inestabilidad.

La tendencia debe ser la de reducir el peso del cuerpo sobre los talones haciendo que se reparta sobre todo el pie, muchos arqueros tienen el punto de equilibrio se encuentra en el empeine de los pies. Con una posición clara y un equilibrio compensado en la parte delantera de los pies es muy fácil poder compensar la acción del viento o cualquier otro tipo acción que nos haga salir de la posición de equilibrio.

Hasta pronto y disfrutad de vuestros tiros.

Juanjo Hernández

