

# La empuñadura

Hay dos piezas únicas y especiales del equipo en la que los arqueros deben trabajar para que sean confortables antes de que puedan esperar conseguir ningún tipo de consistencia; la **empuñadura del arco** y la **dactilera**. Solemos decir a los arqueros "Ten estas dos cosas siempre contigo, ni siquiera te la juegues a mandarla con el resto del equipo cuando viajes". Es sabido que si pierdes tu equipo, puedes conseguir fácilmente otro arco y otras flechas, pero ¡reemplazar la empuñadura y dactilera es casi imposible!. En este artículo voy a hablar sobre la empuñadura del arco y sobre cómo puede ajustarse para que funcione correctamente para cada arquero.

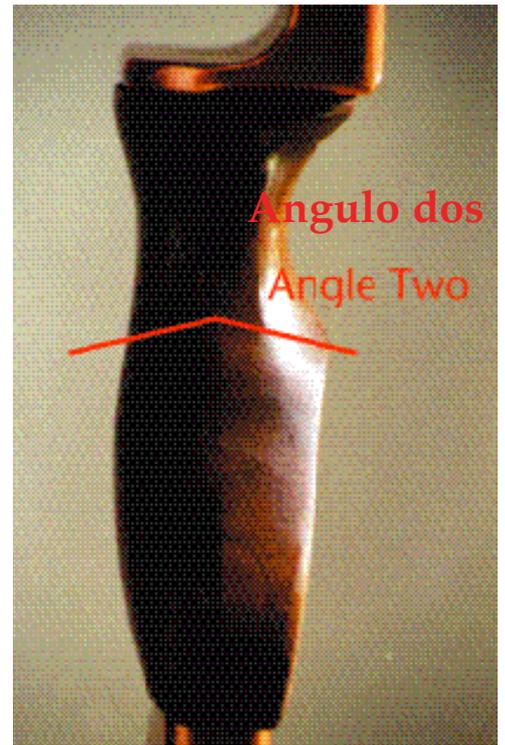
Como cada empuñadura es única para cada arquero, sólo podemos hablar de las empuñaduras en términos generales. Pero a pesar de ello, creo honestamente que si se mantiene dentro de ciertos parámetros, puede llegar a conseguir una empuñadura que funcione de forma brillante de acuerdo a su forma de tiro y técnica personal. Hay tres factores que debe tenerse en cuenta para conseguir una empuñadura que sea consistente: **la anchura del cuello, el ángulo uno** y **el ángulo dos**.

## Anchura del cuello:

La anchura de la empuñadura y su cuello es un punto crítico y debe asegurarse de que no sea demasiado estrecha, ni demasiado ancha. Si este cuello es demasiado ancho, le causará una simple pero crítica torsión del arco (torque). Esto no es lo más deseable para acertar. Por otra parte, si hace que el cuello sea demasiado estrecho, esto hará que se pince la piel que se encuentra entre los dedos pulgar e índice, causando de nuevo la no deseada torsión en el arco. Para demostrar este detalle: ponga el dedo índice de la mano derecha entre los

dedos pulgar e índice de la mano izquierda. Ahora empuje con el dedo. Verá como las puntas del dedo pulgar e índice se cierran hasta tocarse. El hecho de que ambos dedos se junten, hará que usted torsione la empuñadura, especialmente cuando se encuentre bajo presión, es decir...¡en la competición!. Ahora, presione con los dedos índice, corazón y anular de la mano derecha entre los dedos pulgar e índice de su mano izquierda. Como verá esto evita que los dedos pulgar e índice se toquen. La consecuencia, no genera torsión. De cualquier manera, si el cuello es demasiado ancho, como ya he mencionado anteriormente, también hará que se genere torsión, pero de una manera distinta.

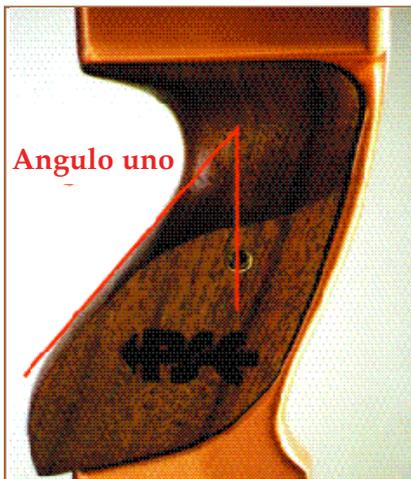
Veamos este hecho en particular. Si el cuello de la empuñadura es demasiado estrecho, ensánchelo usando masilla de dos componentes (masilla plástica usada para rellenar resquicios o grietas). Así, por otro lado, si las caras internas de sus dedos pulgar e índice presionan demasiado la empuñadura, esto indica que el cuello es demasiado ancho, por lo que necesitará reducirlo. Esto llevará algún tiempo, pero llegará un momento en el que podrá conseguir un cuello en el que su mano se encuentre relajada. Use una lima redonda para reducir el cuello y mantenga las curvaturas originales mientras va reduciendo el mismo. Es muy importante mantener las curvaturas de la superficie de la empuñadura. La



razón por la que existen estas curvaturas es porque en las zonas redondeadas es más difícil generar torsión, mientras que en las superficies planas es muy fácil. Cuando utilice la masilla, también puede usar una lima para suavizar y reducir las aristas.

## Angulo uno:

Una vez tenga determinado el diseño u forma del cuello, deberá trabajar en el ángulo uno, que es el ángulo que forma la empuñadura en sí, con el cuerpo visto desde un plano lateral (*ver foto*). Este es uno de los dos ángulos que necesitan ser considerados a la hora de conseguir una consistencia deseada en la ejecución del tiro. Este ángulo es el que determina la presión que se transmite por la mano y el ángulo de los hombros. Algunos arqueros prefieren tirar con una empuñadura baja (un ángulo uno muy pequeño), mientras que otros prefieren usar una empuñadura alta (un ángulo uno pronunciado). La mayor parte de los arqueros prefieren una empuñadura media. Este ángulo de la empuñadura afectará directamente a la posición de sus hombros. Si la empuñadura es demasiado alta, elevará inconscientemente el hombro del brazo de arco para conseguir que la empuñadura se sienta cómoda en su mano. Un hombro de arco alto hará que el hombro de cuerda y todo su con-



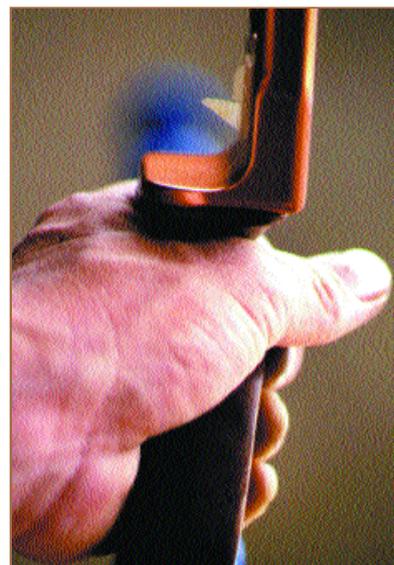
nar cual de ellas le parece más cómoda. Para ajustar la empuñadura que haya elegido, pruebe a añadir una capa fina de masilla en la empuñadura y trate de notar la diferencia. ¿Le hace sentir como si tuviese el hombro levantado hasta la oreja?. Si es así, probablemente la empuñadura es demasiado alta. Si se siente cómodo, añada un poco más de masilla a la empuñadura en ese mismo sitio y comience a suavizarla con una lima. Puede conseguir un ángulo uno perfecto, pero esto requiere de cierta paciencia y calma.

Si este estabilizador se mueve a la izquierda (para los arqueros diestros), nos indica que hay demasiada presión en el lado derecho de la empuñadura, con lo que se genera torsión al intentar el arco encontrar una posición

*Si su estabilizador se desplaza a la izquierda en el momento del disparo, es consecuencia de demasiada presión en la parte derecha de la empuñadura del arco*

### Angulo dos:

Este ángulo es la pequeña pendiente de izquierda a derecha que existe en el apoyo de la empuñadura en sí. La mayor parte de los fabricantes, o bien hacen que exista un pequeño ángulo descendiente hacia el lado del dedo pulgar (el lado del dedo pulgar más bajo que el lado del dedo índice) o bien toman el centro de la empuñadura como parte más alta y van rebajando por igual hacia ambos extremos. La manera más sencilla de determinar el ángulo que debería tener su empuñadura es tirar algunas flechas y observar cómo se comporta el estabilizador largo.



junto queden demasiado bajos, haciendo que su posición quede fuera de la línea en el plano horizontal (Posición de "T"). Si la empuñadura es demasiado baja, el hombro de cuerda y todo su conjunto quedará fuera de equilibrio, pero en la dirección contraria a la anteriormente mencionada, causando de nuevo inconsistencia en la postura.

Conseguir el ángulo de empuñadura correcto lleva su tiempo. La mayor parte de los fabricantes disponen de empuñaduras alta, media y baja. Pruébelas todas para determi-

# Shibuya Dual Click Sight

*For that added Precision and Accuracy!*

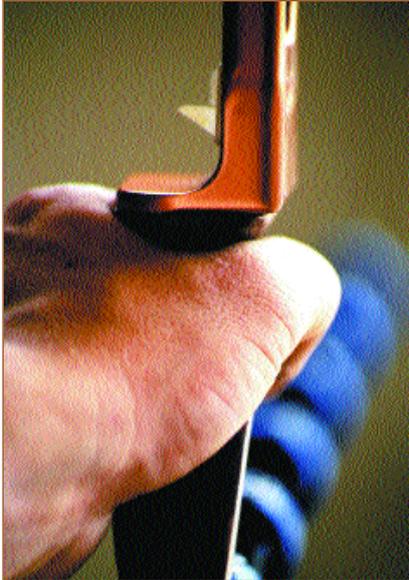
Dual Click Xtreme-  
for those aiming for the best!

Dual Click Carbon-  
for the **Serious** Archer!

Dual Click Standard-  
for the Beginner or Intermediate

**New!** Internal Dovetail Mounting Block.

- Single lock down knob.
- Micro Click Adjustment
- Windage .003" per click
- Elevation .008" per click



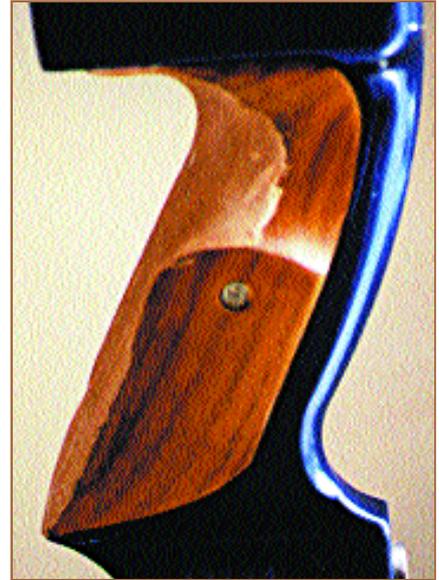
Si su estabilizador se mueve a la derecha al tirar, indica que existe demasiada presión en la parte izquierda de la empuñadura del arco y los arqueros diestros se golpearán con la cuerda en el brazo.

estable al soltar la cuerda el arquero. Si se da este caso, lo único que debe hacer es rebajar suavemente el lado derecho de la empuñadura. Recuerde que es necesario mantener el redondeado de la empuñadura. No debería presentar zonas planas ni ángulos agudos en

su empuñadura justo en la zona de contacto de la mano, ya que esto le haría ser muy inconsistente en su presión de la mano al arco. Si en el momento de disparar el arco, éste sale despedido recto hacia delante, es que ha conseguido el ángulo dos que deseábamos.

Si la cuerda golpea el brazo de arco durante el tiro (para los arqueros diestros), esto nos indica que el lado izquierdo de la empuñadura es demasiado alto, causando que el estabilizador se mueva hacia la derecha y forzando la dirección de la cuerda hacia el brazo de arco. ¡Esto no es nada bueno!. Lime ahora la parte interna de la empuñadura y tire de nuevo. Cuando el estabilizador no se mueva ni a derecha ni a izquierda y no se roce en el brazo con la cuerda, el ángulo dos será el correcto.

La próxima vez que vaya a una competición, observe las empuñaduras de los arqueros de élite; la mayor parte de ellos han limado y retocado su empuñadura. Han aprendido que su empuñadura es tan individual como ellos mismos. Una vez que tenga la empuñadura limada a su gusto, puede lijarla si lo que desea es que sea de tacto suave. Puede incluso pintarla (*cuidado que no resbale*), pero la mayor parte de los arqueros de élite no se preocupan del "look".



Al fin lo conseguimos, ¡¡ ENHORABUENA!!

Están más preocupados por el rendimiento. Una vez que consiga que su arco abandone la mano moviéndose hacia delante "en línea" con la diana, sin ningún tipo de movimiento hacia derecha o izquierda del estabilizador largo, habrá conseguido al fin la empuñadura que le proporcionará muchos puntos y eliminará muchas de esas flechas falladas por poco. **¡Buena suerte!**

## SU SIGUIENTE TIRO...

## ES SU MEJOR TIRO

Arrow accuracy is something you can't afford to take for granted. That's why serious bowhunters rely on Tru-Flite precision-built arrows. Only Tru-Flite delivers the consistency and confidence that ensures every shot you take will be your best. Take your best shot. Nock a Tru-Flite.

**TRUE FLIGHT ARROW COMPANY, INC.**  
 P.O. Box 746 • Monticello, IN 47960 • 1-800-348-2224  
[www.tru-flite.com](http://www.tru-flite.com) • Email: [arrows@pwrtc.com](mailto:arrows@pwrtc.com)

**Tru-Flite™**  
 LA FLECHA PERFECTA...EN TODO MOMENTO