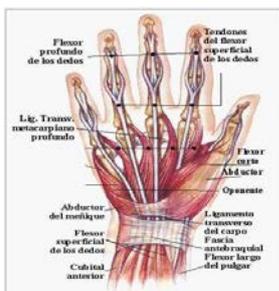


EMPUÑAR LA PISTOLA

Bien primero debemos conocer sobre las características fisiológicas de la mano para orientarnos, también debemos saber que el empuñar es parte del proceso de disparo y que debe estar coordinado junto con la respiración, posición, visión y demás componentes del proceso.

En la mano termina los movimientos de los grupos musculares del brazo, durante el proceso de empuñar el tirador siente la superficie de la empuñadura y del disparador en el mismo momento, pero reacciona de forma diferente hacia cada una, la mano posee una gran cantidad de huesos y articulaciones, que son reforzados por ligamentos.



Hay tres grupos de músculos: el primero controla el pulgar, el segundo flexiona el dedo meñique y el tercero está formado por los músculos inter dorsales de los tres dedos intermedios.

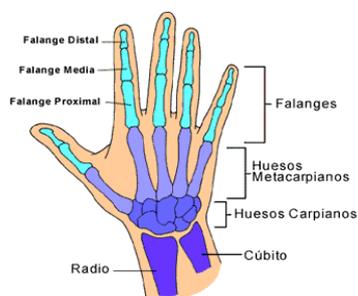
Es importante para el deportista conocer la función de estos músculos y tendones ya que son parte del proceso de empuñar la cache de la pistola.

Fisiología del proceso del dedo índice:

La articulación que une el dedo (las tres falanges) al hueso metacarpial, aseguran la flexión del índice, esta requiere ser bloqueada lo que es posible si la forma de la cache de la pistola permite a la tercera falange ejercer una presión suave sobre la empuñadura. Así, esta falange junto con los otros dedos, contribuye al agarre de la pistola.

La articulación entre la segunda y tercera falange es muy móvil y participa en el envío del disparo, esta articulación no debe tener contacto con la pistola.

Los movimientos de nuestros dedos no son solamente muy precisos, sino también eficientes. Cada dedo hace parte para sujetar la empuñadura y controlar el disparador orientándonos hacia la motricidad fina.



Bien entremos en materia,
Que buscamos al empuñar?

Sujetar el arma cada vez con la misma firmeza y con la fuerza ideal.

Distribuir esta fuerza de empuñar cada vez en forma igual e ideal.

Realizar el impulso de apuntar y disparar el arma lo más correcta y más suavemente posible.

Que pensamos al empuñar?

“Empuño bien y parejo, sostengo esta presión durante el disparo y suelto suavemente...”

Repetir siempre una y otra vez, en los entrenamientos y las competencias

El tirador debe prestar atención al agarre, la empuñadura debe garantizar uniformidad al empuñar y en la recuperación luego del proceso del disparo, una empuñadura ortopédica que no se ajuste a la mano puede ser mas perjudicial que una estándar, por lo que el tirador adapta gradualmente la cache de la pistola a la topografía de su mano, muchos tiradores jóvenes tienen el mal habito de copiar la forma de la empuñadura de tiradores expertos, NO LO HAGAN!

Se debe evitar modificar la empuñadura a menos que se conozca la razón del cambio, las modificaciones son estrictamente individuales ya que cada tirador siente de forma diferente la reacción de la pistola en su palma, el perfeccionamiento de la empuñadura es labor de cada tirador, NUNCA realice modificaciones en días próximos a competencias.



Al moldear una empuñadura se debe tener en cuenta que la mano realice una empuñada confortable y uniforme, Así como la mejor posición del índice para ajustar el disparador



Se debe empuñar con una tensión firme, uniforme pero reducida. La empuñadura y posición son correctas, si la mira delantera encuentra, como por sí sola, la mira trasera (con los ojos cerrados).



Cómo se sostiene la mano y cómo se debe tomar la empuñadura, forman parte de los factores centrales del tiro con pistola. Cuanto más natural se posicionan la muñeca, la palma de la mano y los dedos, tanto más fácil será la sujeción, puntería y ejecución del disparo. Pero el ajuste de la sujeción de la empuñadura es una historia interminable. Aquí jamás se logra la perfección o una conformidad duradera. A pesar de ello con cada medida o disposición algo mejora. No hay tirador de pistola, que no encuentre dudas en la sujeción de la pistola. Muchos especialistas pasan horas y días con lima, pasta y espátula tratando de modificar en algún punto su empuñadura buscando mayor eficiencia

al sostener la pistola.

La pistola se inserta con la mano izquierda y es llevada con una leve inclinación desde la izquierda hacia la mano derecha contra la V entre pulgar e índice. La "fuerza" para el sostén, parte ante todo desde la segunda falange del dedo del medio. Desde la V entre el pulgar y el anular. El criterio más importante para una posición lograda es la posición del dedo índice. Este dedo debe poder moverse libremente y alcanzar el disparador desde adelante, para que surta efecto el impulso de disparar en dirección paralela al eje del cañón y no produzca desviaciones laterales.

1. La línea azul indica donde se ejerce presión uniforme al empuñar, así mismo la fuerza del índice debe ser hacia atrás y no hacia los lados.



2. En esta zona se debe ejercer presión hacia atrás por parte de la empuñadura, esta zona es llamada V



La presión al sostener es una cuestión de dosificación. Aquí se destaca el arte de accionar el dedo índice, sin que los cuatro dedos restantes registren una tensión o vibración.

3. Se debe tener en cuenta que en este punto se presentara algo de presión en el talon de la mano que debe ser acorde a la empuñada y deberá estar en contacto con la base de apoyo de la empuñadura



4. La posición del dedo índice es delicada. Aquí deben ser compactibles la empuñadura, posición y la posición del guardamonte, hasta que el impulso disparar sea correcto. En la zona marcada el dedo debe estar libre sin tocar la empuñadura.



5. La punta de los dedos no deben ejercer presión en la empuñadura pero pueden tocar la empuñadura levemente



6. Finalmente tenemos las zonas de presión al empuñar, recordemos que la presión ejercida debe ser uniforme para que tengamos un buen desempeño en la ejecución del disparo.

