

por Mike Gerard

Entrenando ...

# ¿Quiere ser entrenador?

*¿Alguna vez has dicho o has pensado "quiero ser entrenador"?, y para serlo, ¿Qué tengo que hacer?. ¿Cuáles son los desafíos?, ¿necesito algún certificado o título?. ¿Dónde puedo encontrar la información que busco?. Estas son buenas preguntas y que vamos a tratar de contestar proporcionándole las herramientas necesarias para "su caja de herramientas de entrenador".*

Los buenos entrenadores tienen el don de la oportunidad. Si los sueños y aspiraciones de los arqueros pudieran representarse como un autobús cargado de ideas, un buen entrenador sería el conductor que dirige el viaje mientras que el arquero sería el encargado "andar" la ruta del autobús. La valía de un buen entrenador no puede medirse por los comentarios que se hagan en un artículo. La verdadera valía descansa en la confianza y el beneficio de ambos (arquero y entrenador). Aquí le muestro una lista de atributos personales que necesitará para ser un buen entrenador.

## Elementos necesarios para proveer de experiencia a un buen entrenador.

- 1.- ¡Paciencia, paciencia, y más paciencia!
- 2.- Determinación con confianza.
- 3.- Altos niveles de comunicación.
- 4.- Flexibilidad para ser capaz de cambiar la forma de comunicar el mensaje dependiendo de las diferentes personalidades.
- 5.- La habilidad de aceptar nuevas ideas y no ser un "sabelotodo".
- 6.- Tener buenos fundamentos y experiencia técnica en el tipo de modalidad que quiera enseñar.
- 7.- La habilidad de desarrollar métodos para llevar a cabo sus objetivos deseados.

En esta lista no están incluidos todos los elementos, pero sí aparecen bastantes "claves" o atributos para poder difundir sus conocimientos a los demás y que ellos los acepten.

Uno de los mayores desafíos para un entrenador es la comunicación con sus alumnos, y que estos sean capaces de comprender lo que está diciendo. Como seres humanos que somos, todos oímos cosas diferentes ante una misma explicación. Hay estudios que lo corroboran constantemente. La forma de interpretar y pensar en algo puede ser distinta de la forma que se usa para comunicarlo, así que la mayoría de las veces, puede ser que no le entiendan correctamente. Por ello es imprescindible que sea flexible en la forma de comunicar la información que quiera dar.

Los niveles tan amplios de arqueros que existen hoy en día, le harán desarrollar y estructurar adecuadamente su agenda de entrenamientos. Si está trabajando con un arquero principiante, las mejores cosas que puede ofrecer a esta persona es que en un principio aprenda una postura correcta. A partir de aquí, puede continuar su aprendizaje mejorando su técnica día a día para conseguir un buen nivel estable de tiro. Una vez conseguida la postura y la "técnica base", lo siguiente a trabajar será ayudarle a desarrollar una rutina llena de hábitos correctos. Cuando se haya desarrollado la buena rutina, todos los "otros" temas difíciles irán surgiendo:

- a) Tiempo de tiro.
- b) Técnicas de puntería.
- c) Técnicas de suelta cuando suena el clicker y cómo rebasar éste.
- d) Ejercicios para construir confianza.
- e) Controlar las condiciones climatológicas.
- f) Control mental
- g) El juego mental.

Obviamente la lista puede seguir y seguir.

***"El tiro con arco es un deporte individual, por lo que el objetivo es llegar a ser independiente para llegar hasta las metas más altas"***

Los alumnos más comunes que suelo tener son aquellos que comenzaron a tirar, lo dejaron, y que cuando vuelven a retomar los entrenamientos necesitan algunos consejos para pasar al nivel siguiente. Este tipo de personas son las más comunes porque ella o él, de nuevo se encuentran interesados en el tiro con arco y están dispuestos a adquirir un compromiso serio con los entrenamientos. Estos arqueros son algo más complejos de entrenar que los principiantes ya que cada uno de ellos tiene necesidades específicas e indivi-



duales que a menudo no son fáciles de reconocer.

El haber tratado a los arqueros, profesionalmente durante 22 años me ha dado la capacidad para darme cuenta de que en realidad las personas tienen el hábito de escuchar lo que quieren oír. Doy esta información con esta claridad no con el fin de criticar, sino como un punto de partida para trabajar con niveles intermedios y avanzados de arqueros. La idea es que los arqueros que tienen una buena percepción de su técnica, muy a menudo también tienen una buena percepción de sus puntos débiles. Por eso deben cuidar de su rutina establecida (que se completará con buenos y malos hábitos). Me gusta abrir una sesión de entrenamiento con arqueros de nivel intermedio con una serie de preguntas:

- 1.- ¿Hay alguna cosa en particular que hayas estado trabajando o que te gustaría trabajar?
- 2.- ¿Ha habido alguna cuestión en particular de tu técnica en la que hayas sentido debilidad o un problema?
- 3.- Si la ha habido, ¿podría yo ayudarte a superarla, mejorarla o a comprender mejor que es lo que pasa?
- 4.- ¿Qué técnicas te han enseñado otros entrenadores o compañeros para tus problemas y tus entrenamientos?

El tiempo que dedique a escuchar es uno de los más valiosos. Y esto es debido a que escuchando y tomando notas, conocerá lo que desea conseguir su alumno, y conocerá las necesidades que deberá cumplir y cubrir ante él. Después de tomar sus notas y conversar con su alumno, le recomiendo ofrecer lápiz y papel al alumno para que anote la información que Ud. le va a ofrecer. Hay numerosas razones para hacer esto. A veces, cuando dice algo a alguien o le dé una instrucción, el arquero no conecta instantáneamente con su comentario en ese justo momento, pero recapacitando sobre sus anotaciones más tarde, la idea que quiso transmitir llegará a comprenderse en esa segunda o tercera lectura. Otra razón importante para hacer esto es el ser capaz de reflejar en las notas el aspecto más valioso de esa sesión de entrenamiento. Otra razón es que las cosas más propensas a que nos debiliten suelen tener un hábito de recurrencia. Pero teniendo unas buenas notas de cómo se ha superado la cuestión anterior, el alumno tiene una buena oportunidad para volver al buen camino sin la necesidad de su ayuda. Imagine esto ¡ no necesita al entrenador constantemente !.

El tiro con arco es un deporte individual, así que, el objetivo final es ser independiente para alcanzar el mayor nivel de éxito. Puedo estar dispuesto en cualquier momento a atender una demanda o a prestar ayuda, pero los pájaros deben volar por sí solos. Puesto que al final, esto es lo que pasará en la competición... estás solo. Hay que hacer un especial hincapié en inculcar al arquero que las mejoras y los logros en su técnica son suyos, y nunca los de uno como entrenador.

No veo todos los disparos que cualquiera de mis alumnos realizan en competición. No hago ningún tipo de comentario o instrucción durante la competición al menos que el arquero lo solicite. La confianza del arquero se ve afectada cuando está luchando con algo, así que, el que alguien le indique que de ese modo no lo conseguirá o realizar alguna indicación, es el mejor modo de

arruinar un día en el que no iba a conseguir lo que él pretendía. No hay sentido para echar más leña al fuego. Al contrario, espera a indicarle que hay algo que ha hecho bien. Insiste en sus puntos fuertes y no en sus debilidades. La rutina de tiro elimina las debilidades, no los pensamientos. Concentración en la rutina. Haga todos los comentarios que tenga que hacer sobre una competición de forma positiva. Lo último que necesita un arquero es escuchar que está volviendo a caer en un viejo hábito mientras compete. Mi consejo es que probablemente el mismo se está enterando de los aspectos contra los que están luchando.

## ***“El tiempo que invierta en escuchar es el más provechoso”***

¿Necesito certificados o títulos para ser un entrenador?. Le recomiendo recopilar la mayor cantidad posible de información estructurada que pueda. Vuelve a reciclarse y renovarse lo más que pueda como entrenador. Acceda al mayor número de certificados o cursos de distintos niveles que pueda. No sólo para su credibilidad y ego, sino también para ampliar sus horizontes. Cada vez que tengo alguna oportunidad de trabajar con distintos instructores, ¡gano una nueva perspectiva y algunas ideas nuevas, incluso de los mismos temas que domino! Sólo los cursos de instructores no le dan las herramientas necesarias para ser un buen entrenador. Una ayuda profesional y de experto puede indudablemente proporcionarle la ayuda que necesita para conseguir los objetivos que persigue como entrenador. Puede consultar con su federación nacional, club o federación territorial para encontrar información sobre cursillos de monitores, cursillos de reciclaje de entrenadores o seminarios de arquería. Pero conocimiento sin práctica no hace al entrenador. Y la práctica sin conocimiento tampoco.

Cuando pienso en la profesora que tuve, a mi cabeza vienen recuerdos especiales. Ella no era lo que podemos llamar correctamente experta en la técnica del tiro, pero tenía la gran habilidad de darme las armas necesarias para desarrollarme psíquica y físicamente para llegar a ser mejor. Ella utilizaba felicitaciones, respeto y una forma de acercamiento muy positiva para instruirme en la batalla. Es increíble que esta mujer, siendo entrenadora de golf, y con muy pocos conocimientos en el amplio mundo del arco, tuviera tan tremendo nivel como entrenadora de nuestro deporte. Nos enseñó a creer en nosotros mismos y en los demás, y a centrarnos en nosotros mismos durante la competición. Ella fue un buen ejemplo del poder de un buen entrenador.

Aunque el tiro con arco es un deporte individual en su mayor parte, no debemos subestimar la fortaleza de un club, un equipo, una liga o tirar con compañeros y amigos. El hacer competiciones amistosas con compañeros puede ayudarnos en la motivación. Tira con tu "colega" aportándole conocimientos y aprendiendo tú de él, y divertíos el uno con el otro. Y si terminas perdido, busca la asistencia de un buen entrenador.

O mejor ¡sé entrenador!.

¡ Hasta la vista !.



... siendo un alumno

por Steve McKenna

## ¿Quieres ser entrenado?

*Estuve hablando con uno de mis alumnos con los que estoy trabajando y le pregunté que me diera su punto de vista sobre lo que se piensa o siente al ser dirigido por un entrenador. Qué es lo que esperan de nosotros y cuales son sus deseos. Esto es lo que me dijo:*

*(Mike Gerard.)*

**M**i nombre es Steve McKenna y hace 10 años me inicié en el tiro con arco y me hice miembro de un Club de arco, iniciando mi tiro en la modalidad de tiro en sala. Esto me permitió entrenar en cualquier momento que me apetecía.

No me hizo falta demasiado tiempo para dominar el gesto del tiro y en poco tiempo me encontré entrenando 6 días a la semana y unas 3 a 6 horas diarias (mejor dicho, nocturnas) con mi arco compuesto. La gente me solía preguntar: ¿Cómo puedes entrenar tanto?. Siempre respondía: "necesito entreno todo lo que puedo para mejorar más." Yo creía que cuantas más flechas disparase mejor arquero llegaría a ser.

***"Debe tener confianza en su entrenador y aplicar con honestidad sus consejos en el tiro."***

Comencé a competir en tiradas nocturnas de sala en ligas de fines de semana que existen en USA. Las competiciones solían terminar a las 9 de la noche y todos abandonaban el lugar de la competición excepto... un servidor. Yo seguía entrenando hasta la 1 ó 2 de la madrugada. Yo estaba intentando conseguir mejorar mi tiro pero no sabía cómo hacerlo adecuadamente y lo intentaba a base de disparar lo máximo posible. En algunas ocasiones había un "señor" con una arco recurvo que se quedaba a entrenar en estas intempestivas y solitarias horas.

En una de estas noches, me dijo que me veía "frustrado" con mi tiro. Sin habérselo



pedido, vino hacia mi y me pregunto: "¿Qué es lo que cree que ha causado un impacto a la izquierda cuando siente que ha hecho un tiro perfecto y cree que el visor estaba justo en el centro?". Le contesté: " Supongo que moví el brazo hacia ese lado en el

momento justo del disparo." Entonces me preguntó: Y qué es lo que pasó cuando los impactos son bajos o altos y el visor estaba en el centro?". "Me supongo que la suelta y la posición final no fueron buenas", le contesté. Para mi sorpresa me dijo que mi suelta y posición final fueron buenas, y que la manera en que cogía la cuerda y la manera de abrir el arco variaban de un disparo a otro y estos eran los orígenes de mis fallos. Me explicó cómo afectan las variables en el gesto del tiro a los impactos en la diana, algo que nunca había analizado ni pensado. Invertió una hora más o menos ayudándome a entender esta novedad para mi y a saber hacer el gesto de una manera correcta e igual en cada intento.

Justo antes de irse me dijo: "Bueno amigo, soy Ed Eliason y ha sido un placer entrenar contigo". En aquel momento no sabía quién era Ed Eliason en el mundo del tiro con arco y lo que significaba su nombre y su prestigio, pero ya estaba impaciente en volver a entrenar con este señor.

En ese momento de mi carrera deportiva no tenía ni idea que alguien poseyera este tipo de entendimiento y conocimientos sobre el tiro con arco y que lo compartiese con los demás. Esta fue la primera experiencia de ser entrenado por alguien. Fui muy afortunado de que un grandísimo experto de tiro con arco como Ed Eliason se tomase el tiempo para ayudarme en mis problemas en el tiro con arco, y que sus correcciones mejorasen ostensiblemente mi rendimiento a las pocas semanas, y que mi consistencia mejorara hasta límites que no sospechaba. Me encontré con un renovado optimismo e ilusión sobre mis objetivos en el arco, y era mucho más ambicioso ahora al comprobar cómo me afectó esta hora de ayuda de Ed.

***"Yo pensaba que si tiraba muchas flechas llegaría a ser un gran arquero."***

Es increíble lo que se puede conseguir cuando uno se concentra en sólo una parte de su tiro en cada momento, y sin intentar controlar todo a la vez. Es por esto por lo que en necesario un buen entrenador. Un entrenador puede reconocer sus aspectos más positivos y cómo mantenerlos bajo control, bajo TU control. Les ayudará a estar atento a determinados aspectos que le ayuden a ser consistente y consciente de su tiro, eliminando los errores de la secuencia de su tiro y con ello mejorar sus niveles de confianza. Al igual que hacerle entender las maneras más fáciles y naturales para Ud. para llegar a realizar un buen tiro, una vez tras otra.

Tiene que creer en los consejos de su entrenador y ofrecerle un esfuerzo honesto de su parte para cumplir sus sugerencias y poder mejorar su rendimiento. En muchas ocasiones veo a arqueros juniors de mi club discutir o cuestionar a sus entrenadores sobre consejos que le dan con estos argumentos: "Esto no funciona conmigo por que..." y asesina una buena ayuda antes de que ni tan siquiera haya comenzado. Los adultos no son diferentes en algunas ocasiones a estas actitudes. Tenga confianza en su entrenador, o bien, elija a otro. Crea firmemente que lo que le dice es la verdad o es el firme testimonio de una persona importante para su tiro con arco.

Comencé a trabajar bajo la dirección de Mike Gerard hace unos meses y ha compartido conmigo algunas técnicas y ejercicios para mejorar y controlar mi ritmo en el tiro. Me ayudó a apuntar y he mejorado enormemente en conocer la secuencia correcta de MI tiro. Al principio fue duro y pasé malos momentos en mi tiro, pero después de algo de entrenamiento y al abrir mi mente y cuestionar mis creencias pasadas, fui capaz de ver un beneficio que no afloraba automáticamente. Si lo hubiera descartado desde un principio, nunca hubiese podido aprender a solucionar el problema concreto que tenía y que no sabía como solucionar. Ahora tengo unos pasos simples a seguir y a poner mi atención que hacen que sea el verdadero "conductor de mi tiro". Mi progreso de puntos sigue fluctuando, unas veces sube y otras baja, pero ahora soy capaz de terminar una sesión de entrenamiento sabiendo contra lo que me estoy resistiendo y el objetivo que debo perseguir. Se los pasos que debo trabajar para recuperar una correcta ejecución de mi tiro.

Es una suerte que los mejores arqueros y los entrenadores más expertos deseen compartir generosamente sus conocimientos y experiencias con los arqueros más noveles, con buenos ejercicios y consejos. Tal como sucede en los buenos profesores, los entrenadores se encuentran recompensados cuando ven que sus consejos llevan al arquero a mejorar su tiro y sus resultados.

Los grupos de trabajo de las federaciones con los jóvenes, al igual que con los adultos, las escuelas de tiro y los entrenadores profesionales o casi profesionales con una gran ayuda para aquellos arqueros serios y sacrificados con grandes ambiciones en el tiro con arco. Para llegar a estos niveles, debes dominar ejercicios y entrenamientos que sin la ayuda y dirección de un entrenador son muy difíciles o casi imposibles de conseguir.

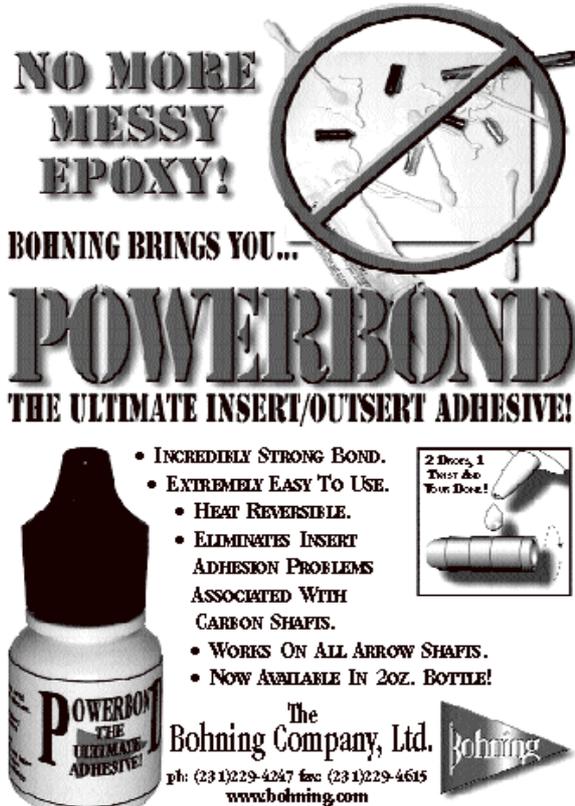
Es posible que no comparta mi criterio de que los entrenadores profesionales, escuelas de tiro o entrenadores de club puedan producir grandes arqueros. Sin embargo piense que la información instantánea de un tiro que ha realizado correctamente realmente le ayudará a aprender y mejorarse. Y dado que en esencia un tiro es una sensación, el poder eliminar las sensaciones no adecuadas y reforzar las sensaciones que nos ayudan a disparar correctamente solo puede hacerse con la ayuda de un buen entrenador, y esta es una manera fantástica e ideal de mejorar y acelerar su curva de aprendizaje. Tenga confianza en un entrenador, sea una esponja y absorba todo lo que le digan y ....diviértase en la práctica del tiro con arco.

*Steve McKenna vive en Sandy, Utah.*

**NO MORE MESSY EPOXY!**

**BOHNING BRINGS YOU...**

**POWERBOND**  
**THE ULTIMATE INSERT/OUTSERT ADHESIVE!**



- INCREDIBLY STRONG BOND.
- EXTREMELY EASY TO USE.
- HEAT REVERSIBLE.
- ELIMINATES INSERT ADHESION PROBLEMS ASSOCIATED WITH CARBON SHAFTS.
- WORKS ON ALL ARROW SHAFTS.
- NOW AVAILABLE IN 2oz. BOTTLE!

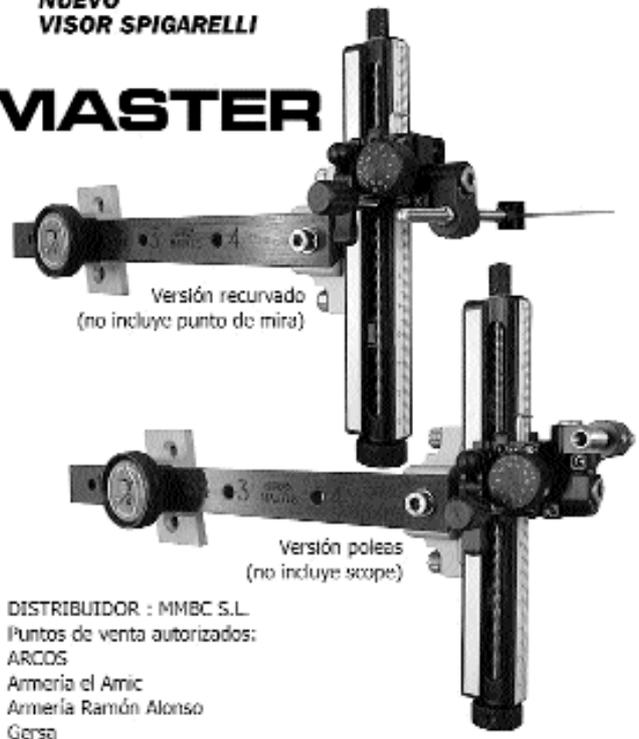
**2 Drops, 1 Twist And You're Done!**

The Bohning Company, Ltd. 

ph: (23 1)229-4247 fax: (23 1)229-4615  
[www.bohning.com](http://www.bohning.com)

**NUEVO VISOR SPIGARELLI**

**MASTER**



Versión recurvado  
 (no incluye punto de mira)

Versión poleas  
 (no incluye scope)

DISTRIBUIDOR : MMBC S.L.  
 Puntos de venta autorizados:  
 ARCOS  
 Armería el Amic  
 Armería Ramón Alonso  
 Gerso  
 Podium Sport  
 Trofeos Culi

**www.mmbc.es**  
 902-114089