

Capítulo 9

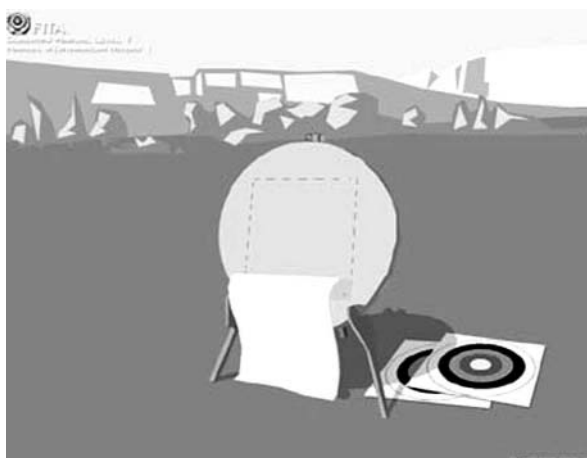
9.1. Consejos para la preparación del lugar de la práctica

La distancia de tiro

Para las primeras sesiones de práctica, la distancia recomendada para el tiro oscila desde los 4 hasta los 10 metros, dependiendo de la edad del arquero, su habilidad en ese momento y la dificultad de la tarea.

El blanco

Durante el periodo de enseñanza no se utilizan dianas de puntuación, solamente un elemento que detiene las flechas, el parapeto. Se hace una excepción para ciertos ejercicios que tratarán sobre el hecho de apuntar. En estos casos se usará una diana de 80 centímetros, o bien una diana para juegos específicos casi siempre al final de la sesión. Antes de iniciar la clase, verifique disponer del tipo dianas que necesite y coloque las necesarias en los primeros tiros. Si no tiene planificado tirar a dianas en las primeras flechas, consulte la próxima ilustración para ver nuestra sugerencia con respecto a la colocación de los blancos previo a la clase. Marque la ubicación de la diana en los blancos vacíos para facilitar su posicionamiento en otras ocasiones. Evite el uso de grapas y clavos. Utilice remaches o pinchos de plástico para blancos, o los hechos de alambre grueso y que son fáciles de sacar.



Blanco preparado

La posición de los arqueros en la línea de tiro

Deberá haber un espacio de al menos 80 centímetros para cada arquero. En una sala, un blanco para cada dos arqueros ofrece unas buenas condiciones de práctica. Tres arqueros por cada blanco serán adecuados para la práctica al aire libre. Todos los arqueros zurdos estarán situados en la parte derecha de la línea (visto desde atrás) para que se enfrenten a los demás y puedan ver sus indicaciones con claridad. Colóquese más o menos por el centro de la línea de tiro. Siempre y como norma obligatoria se disparan las flechas desde la línea de tiro. Los pies de los arqueros se situarán sobre la línea de tiro, con un pie por delante y el otro por detrás de la línea de tiro; por lo tanto los cuerpos deberán estar justo encima de la línea de tiro.

Las herramientas de enseñanza

Sería difícil listar todas las herramientas útiles para la enseñanza del tiro con arco, porque su utilidad varía dependiendo del tema y método de enseñanza utilizado. Sin embargo, siempre tenga a mano las siguientes herramientas:

- **un espejo** para mostrar a los arqueros cómo lo hacen durante la ejecución, o la posición del alumno comparada con la que se mostró en la demostración; y
- **un arco encordado con una cuerda elástica** para dar a los arqueros la oportunidad de ejecutar con mayor facilidad. Incluso podrán soltar la cuerda sin dañar el arco.

9.2. Consejos para conseguir máxima efectividad

Las líneas de tiro

Fomenta el sistema de tirar en una línea para maximizar el tiempo asignado para la práctica. Si hace falta formar varias líneas, da alguna responsabilidad a esos arqueros que no están tirando. Por ejemplo, divídeles en parejas y pide a uno de ellos sostener el espejo para que su compañero pueda ver su refección, y luego cambia papeles. Intenta no organizar dos líneas separadas ya que esto implicaría demasiado tiempo con los arcos en el suelo entre líneas. Si hacen falta tres líneas, considera tener otro tiempo de tiro.



Colocación del campo de tiro

Rotación del equipo

En situaciones en las que la cantidad del equipo es limitada, éste material puede ser compartido con uno o dos de los otros arqueros. Dispararán en turnos diferentes, formando varias líneas de tiro, A, B, y hasta una C. Aunque es mejor evitar estas situaciones, estas pueden presentarse en más de alguna ocasión y esta es una posible solución. Un claro ejemplo de este caso es cuando no hay bastantes flechas para todos los alumnos. En casos así, es preferible que el tirador “A” dispare y recoja sus flechas, dándole la oportunidad de ver su agrupación de cerca, y al mismo tiempo, ofreciéndole al otro arquero la oportunidad de prepararse para tirar en el siguiente turno. De cualquier manera, si desea no tener demasiado tiempo sin actividad, es mejor esperar a que todos los arqueros tiren sus flechas antes de que estas sean recogidas. Un arquero dispara sus flechas, y cuando termine pasará el equipo

al otro arquero que tomará su turno de tiro. Luego todo el mundo se acercará a los blancos juntos. Este sistema es más dinámico y rápido.

Movimiento de la línea de tiro

Minimice cualquier movimiento de la línea de tiro. Intente reagrupar los ejercicios cerca de los blancos, y mantener todos los tiros a las distancias designadas. Las líneas marcadas en el suelo garantizan una sencilla alineación de los arqueros, de manera rápida y segura. Marque una segunda línea a unos 3 a 5 metros por detrás de la línea de tiro, creando así una zona segura. Pida a los arqueros que se queden detrás de ella cuando hayan terminado de disparar sus flechas.

Movimiento del equipo

Los porta-arcos se colocarán detrás de la línea de tiro. Cuando los arqueros estén tirando distancias

más cortas de lo normal, pídale que coloquen sus arcos en el suelo a unos 3 metros por detrás de ellos. El arco del arquero se coloca en una rejilla por detrás de la línea de tiro, o en el suelo después de terminar de tirar. No se aconseja cambiar las dianas o distancias de los parapetos demasiadas veces debido a la pérdida de tiempo, tanto al colocarlas como en desmontarlas.

Agrupando a los arqueros

La forma de agrupar a los alumnos dependerá del tipo de ejercicio a realizar. Sin embargo, hay algunos criterios básicos respecto al agrupamiento de los alumnos:

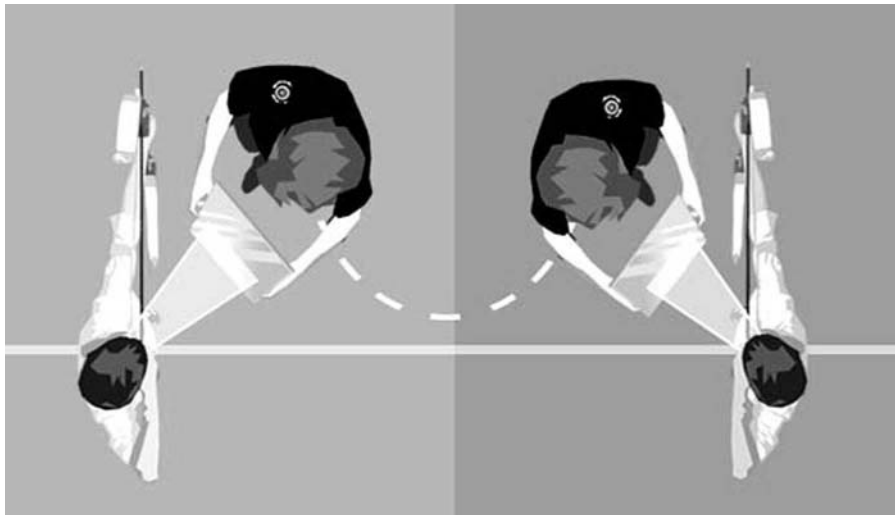
- por **alturas similares**, para aquellos ejercicios que se hacen de dos en dos. Los arqueros pueden trabajar juntos por su altura y ejecutar sus movimientos dentro de su eje normal;

- por **nivel de rendimiento o desarrollo**, para que los intercambios entre los arqueros sean del mismo nivel, y de este modo comprensibles para los dos.

- por **edad**, si los dos criterios arriba mencionados lo permiten;

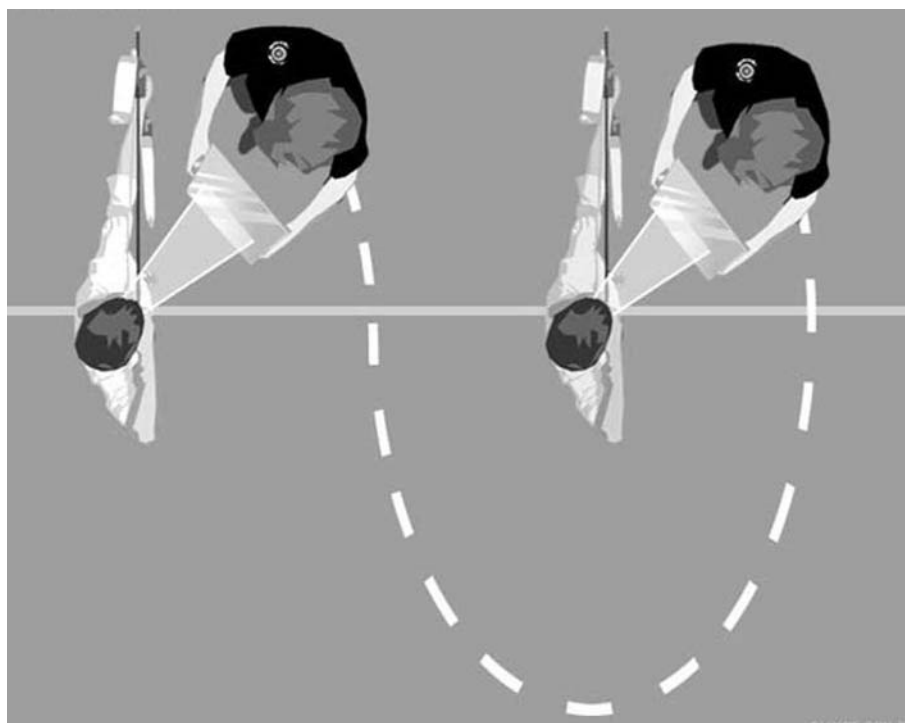
- también se debería tomar en cuenta los **criterios de caracter o sensibilidad local**.

Si está utilizando un espejo portátil, trabaje con el agrupamiento ilustrado a continuación. Esto permite que los dos arqueros se alternen. Un arquero tira una flecha mientras se mira en el espejo. Al mismo tiempo que el otro se prepara.



Trabajo de espejo con un arquero zurdo y un arquero diestro

Si no es posible juntar a un arquero zurdo con uno diestro, se requiere un recorrido adicional, como muestra la siguiente ilustración.

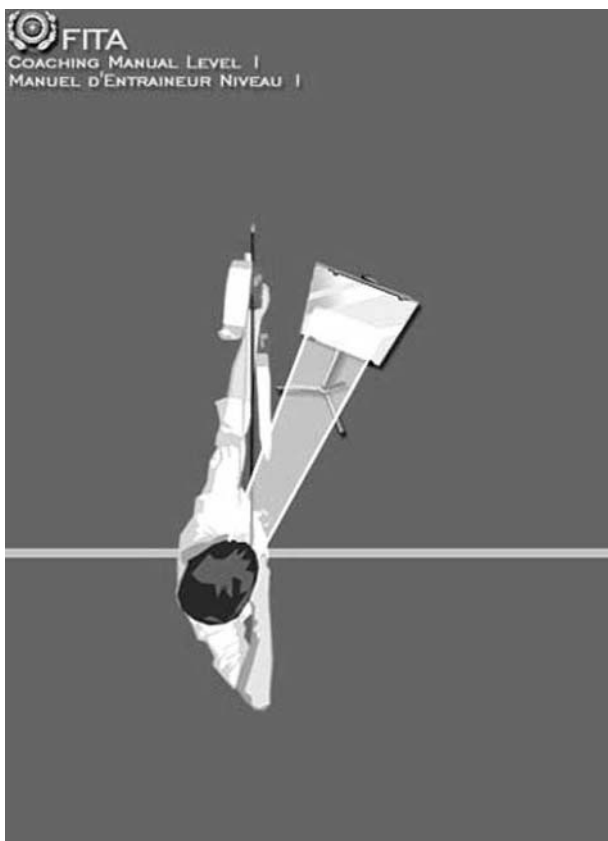


Trabajo de espejo con dos arqueros diestros

Como observar y hacer que el arquero se observe a sí mismo usando un espejo.



Observe y haga que el arquero se observe a sí mismo usando un espejo portátil. Con el espejo con pie o fijación, el arquero también puede observarse a sí mismo



Un arquero trabajando solo ante un espejo

9.3. Consejos a cerca de la comunicación verbal.

¿Por qué?

La comunicación verbal tiene varios objetivos:

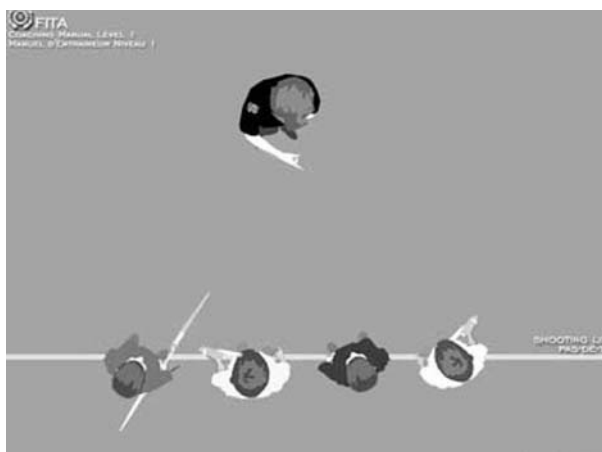
- ofrecer al grupo o a un individuo instrucciones acerca de los ejercicios en curso, o sobre el próximo a realizar;
- ofrecer información de vuelta (feedback) individual o de grupo sobre la ejecución del último ejercicio, o el que se esté haciendo;
- regular el comportamiento de los arqueros con respeto a la disciplina y la seguridad de la ejecución y de la clase.

¿Desde dónde, cuándo y cómo?

Los mejores periodos para la comunicación verbal son: entre las tandas de tiro, justamente antes o después de tirar; durante una tanda mientras los arqueros estén tirando; y andando entre la línea de tiro y los blancos.

Antes de tirar

Espere hasta que todos los arqueros hayan regresado a la línea de tiro y después de retirar sus flechas de los blancos. Cuando hayan llegado a la línea de tiro y tomado su equipo, colóquese según muestra la ilustración para ofrecer sus instrucciones.



La posición del entrenador para dar instrucciones a los arqueros en la línea de tiro

Quando ofrezca instrucciones a sus alumnos, mire a los ojos de cuantos arqueros pueda para mantener su atención a las explicaciones. Si fuese necesario, llame la atención de los arqueros distraídos dirigiéndose a ellos por su nombre. Este es el momento y el lugar para las instrucciones de grupo con el objetivo de trabajar los próximos tiros. Después de

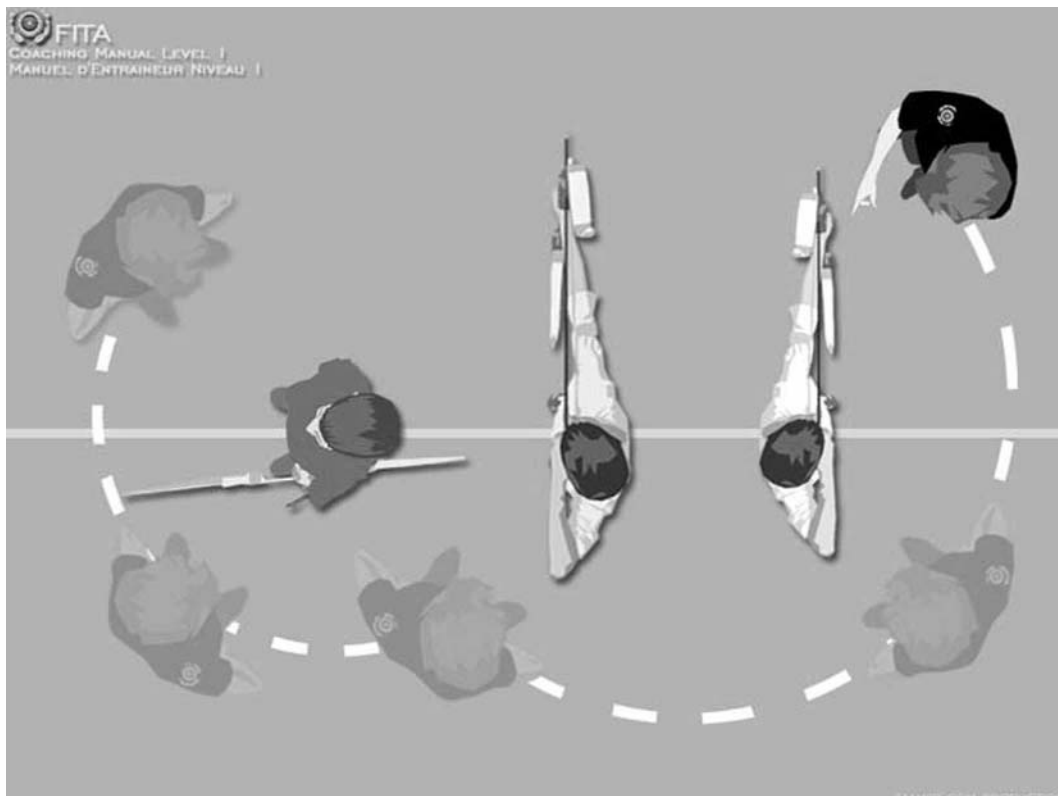
ofrecer las instrucciones generales, y mientras la mayoría de los arqueros estén preparándose para disparar, si necesitase dar instrucciones individuales a un arquero determinado, hagalo en ese momento (acercándose a él e instruyéndole)

Mientras los arqueros estén tirando

El tener una visión perfecta de lo que los arqueros estén haciendo es esencial para dar buenos consejos y orientaciones. Es por esto que recomendamos que se mueva adecuadamente y ofrezca sus enseñanzas y conocimientos utilizando las ubicaciones ilustradas a continuación.

comunicación verbal se hace más eficaz cuando los arqueros estén realizando un descanso, como por ejemplo entre el disparo de una flecha y la preparación de la siguiente, o bien entre series o grupod de series.

Pueden llegar a realizarse comentarios y consejos más individualizados moviéndose por la línea de tiro y acercándose por turnos a cada arquero. Este es el momento para dar instrucciones o consejos específicos a los arqueros que lo necesiten.



Posiciones de observación mientras los arqueros están tirando

Colocándose hacia los dos lados, una vez podrá observar a los arqueros diestros y luego a los zurdos, y siempre desde un ángulo útil. Este consejo solo es valido para las situaciones estándar. En algunas situaciones didácticas, tales como comprobar la correcta ejecución de los ejercicios de alineación de las fuerzas implicadas en el tiro, una vista desde atrás será preferible.

Desde estas posiciones, ofrezca o repita sus instrucciones de manera precisa y pronunciando palabras “claves”. Evite el uso de frases largas. Incluso podría expresar reacciones individualizadas o colectivas acerca de la calidad de la ejecución. La

Después de tirar

Este es el tiempo perfecto para expresar sus reacciones y opiniones ya que los arqueros recuerdan lo que acaban de efectuar y sacan provecho de la información adicional. El darle información al grupo (feedback) es más eficaz antes que los arqueros vayan a recoger las flechas, mientras que la información o feedback individual es más beneficiosa cuando el arquero esté abandonando la línea de tiro, justo al finalizar su ultimo disparo.

Caminando entre la línea de tiro y los blancos

Ya que esta fase es larga, ofrece una buena oportunidad para dar instrucciones o expresar reacciones individualizadas. Aproveche al máximo estos periodos para dar instrucciones personalizadas, ya que de esta manera no distraerá a los otros arqueros.

Resuma las instrucciones dadas poco antes de que los arqueros comiencen a tirar, y otro resumen de su feedback después de que tiren. Permita a los arqueros expresar sus sentimientos acerca de su ejecución y sus sensaciones. Después, refuerce todos los comentarios positivos y los que son relevantes para entender la técnica a desarrollar y añada cualquier información clave que no se haya mencionado anteriormente.

Si aparece un peligro potencial (en el aspecto de la seguridad), intervenga inmediatamente, con rapidez y sin dudas. Sin la intervención y sus comentarios, tanto la calidad de las instrucciones, la atención de los arqueros, el trabajo y la dinámica del grupo sufren. No pierda nunca la calma; no se lo piense dos veces para apartar de la clase a aquellos arqueros que no se comporten como es debido y como Ud. ha indicado en la línea de tiro. Utilice a los arqueros “más escandalosos” o “activos” para las demostraciones.

9.4. Consejos acerca de sus comentarios y observaciones (feedback)

En el tiro con arco, se utilizan tres tipos de comentarios o Feedback:

- **Visual;** directa o indirecta (espejo o video), dando con ello al arquero la oportunidad de comparar visualmente su ejecución con la que ha sido demostrada;
- **Verbal;** depende de las observaciones y la habilidad del arquero para comprender las instrucciones e integrarlas físicamente en su gesto motor. El arquero piensa en términos de lo que sintió durante su ejecución y de lo que debería haber sentido según las indicaciones del entrenador. Muy a menudo la práctica de la mímica acompaña a las reacciones verbales.

- **Propioceptivos;** se produce activamente al ser estimulado un nervio sensorial y siendo interpretada esta estimulación por el centro receptor nervioso específico. Esta sensación que tenemos de nuestros gestos y posturas, la que nuestro propio cuerpo nos ofrece puede ser usado activamente por el entrenador. El entrenador puede activar y ayudar a crear estas sensaciones propioceptivas tocando con ligeras presiones ciertas partes corporales involucradas en el gesto. De esta manera el arquero puede sentir y contentarse completamente en esta zona. El feedback está muy localizado en esta parte. Se utiliza para facilitar al arquero a encontrar puntos de control de su gesto (en un nivel de sensibilidad adecuado) o bien para corregir ejecuciones no adecuadas o imprecisas, evitando la repetición de las mismas.

Hace falta observar al alumno/os antes de expresar cualquier tipo de comentario u observación. En la última sección estudiábamos algunos aspectos del feedback; en esta sección hablamos de la observación como una de las técnicas de entrenamiento más básicas para aplicar en el tiro con arco.

La meta

Si se realizan fallos en la ejecución, el entrenador debe utilizar sus comentarios, observaciones y actuaciones para enseñar al alumno una ejecución correcta de la técnica, haciendo que el arquero entienda como debería ser ejecutando el tiro y diferenciarlo con el gesto que está haciendo actualmente. El cómo lo esté haciendo el arquero no tiene la misma importancia que el saber como debería hacerlo, y lo que esté sintiendo exactamente de su tiro mientras lo ejecuta.

Plan de observación

Utilizando nuestros conocimientos con respeto a la técnica y sus elementos claves, podemos definir nuestras observaciones ofreciendo respuesta a las siguientes preguntas sencillas: ¿Qué? ¿Cómo? ¿De donde? ¿Cuánto?

1) ¿Observar qué?

Observe los elementos claves de la técnica que el alumno esté ejecutando en su tiro

2) ¿Observar cómo? ¿Qué estrategias de observación?

Vaya desde lo general hacia lo específico. Primero preste atención a la secuencia completa, observe:

- La ejecución en su totalidad;
- La repetición de los movimientos y posiciones preliminares;
- La probabilidad de que estos movimientos y posiciones preliminares produzcan la correcta alineación de fuerzas;
- La facilidad, naturaleza, y precisión de las fuerzas que generan los movimientos (los pasos de la apertura);
- La alineación de fuerzas, y la probabilidad de que produzcan una suelta y una propulsión eficaces;
- el acompañamiento visual y físico durante el proceso de soltar la flecha;
- los movimientos corporales durante el proceso de soltar, siendo una continuación de los movimientos generadores de fuerza (esfuerzos en la apertura del arco) y que nos dan información acerca de estos esfuerzos.

Solo después de esta observación general del gesto, puede ser interesante una observación en los pequeños detalles del tiro.

¿Observar desde donde?

La localización del observador, y por lo tanto el ángulo de observación, dependerá de lo que se esté intentando mirar. En relación con el arquero, colóquese en estas posiciones:

- a un mínimo de 3 metros para las observaciones globales;
- aproximadamente a unos 2 metros para observar la base de las varias etapas de secuencia; y
- a una distancia de no más de un metro para el análisis de detalles concretos del gesto.

A continuación se ilustran algunos lugares oportunos y el detalle que permite ser observado.



Permite la observación de dos técnicas:

- la preparación y mantenimiento de las fuerzas de alineación mientras se abre el arco y cuando esté en apertura total; y
- el acompañamiento hasta la posición final, desde la suelta.

Los elementos claves son:

- la consistencia de la apertura (sin deslizamiento);
- la alineación del antebrazo de la cuerda con la flecha dentro del plano horizontal;
- la alineación de los hombros durante la apertura y el mantenimiento de la alineación en la apertura total y en el momento de soltar la flecha;
- la consistencia de la posición de los hombros, del hombro del arco y el de flecha en la apertura total;
- la estabilidad de la cabeza, especialmente durante los últimos centímetros de la apertura y hasta la apertura total. También durante la suelta;
- manteniendo el brazo del arco horizontal durante la suelta;
- la postura recta, y el mantenimiento de esta postura recta en la apertura total y en el momento de soltar la flecha;
- el movimiento hacia atrás del brazo de cuerda durante la suelta y su posición final;
- la amplitud del movimiento hacia delante del brazo de arco y su posición final; y
- el movimiento de los dedos del arco durante la suelta.



Observando desde 2 a 3 metros por detrás del arquero, “dentro” del plano de tiro

Permite la observación de dos técnicas:

- la preparación y el mantenimiento de las fuerzas de alineación durante la apertura, en apertura total, y durante el acompañamiento; y
- el mantenimiento de la postura recta.

Los elementos claves son:

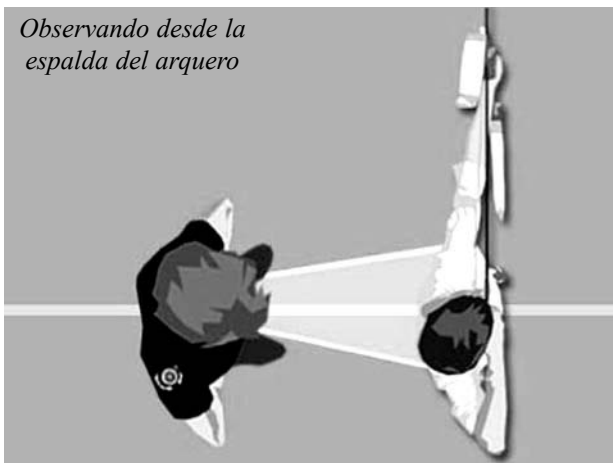
- los movimientos del codo de la cuerda;
- la alineación del antebrazo de la cuerda dentro del plano de tiro;
- la estabilidad de la cabeza, especialmente durante los últimos pocos centímetros de la apertura, pero también en apertura total y al momento de soltar la flecha;
- la postura recta y la inclinación del arco dentro del plano de tiro, y el mantenimiento de las dos en apertura total y durante la suelta;
- el movimiento hacia atrás del brazo de la cuerda durante la suelta y su posición final;
- el movimiento de los dedos de la cuerda durante la suelta.

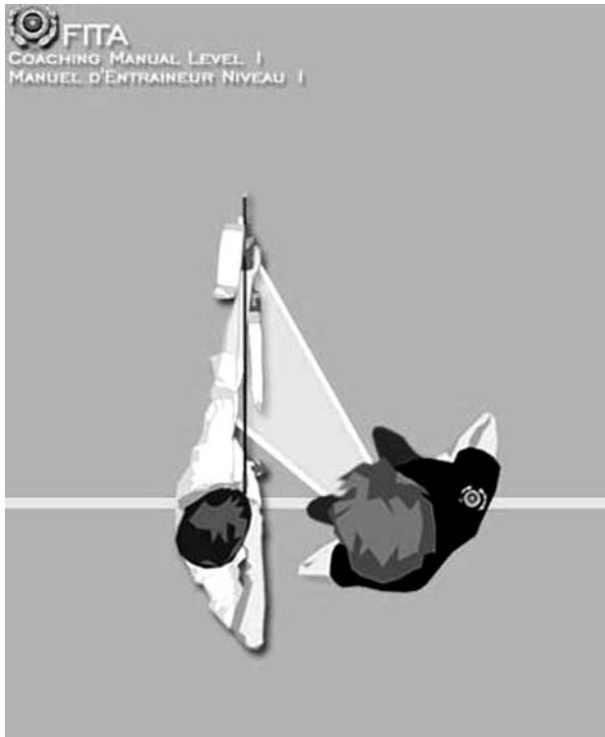
Permite la observación de la preparación y el mantenimiento de la alineación de fuerzas durante la apertura, en apertura total, y durante el acompañamiento.

Los elementos claves son:

- la coherencia de la apertura sin ningún deslizamiento de la punta de la flecha en apertura total
- la alineación del antebrazo de la cuerda con la flecha dentro del plano horizontal;
- la alineación de los hombros durante la apertura y el mantenimiento de esta alineación en apertura total y durante la suelta;
- la coherencia de la discordancia en altura entre el hombro del arco y la flecha en apertura total;
- la estabilidad de la cabeza, especialmente durante los últimos pocos centímetros de la apertura, pero también en apertura total y al momento de soltar la flecha;
- los movimientos estables o verticales del brazo del arco durante la suelta;
- la postura recta dentro del plano de tiro y el mantenimiento de esta postura recta en apertura total y en el momento de soltar la flecha;
- el movimiento hacia atrás del brazo de la cuerda durante la suelta y su posición final; y
- el movimiento hacia delante del brazo del arco durante la suelta y su posición final.

Observando desde la espalda del arquero





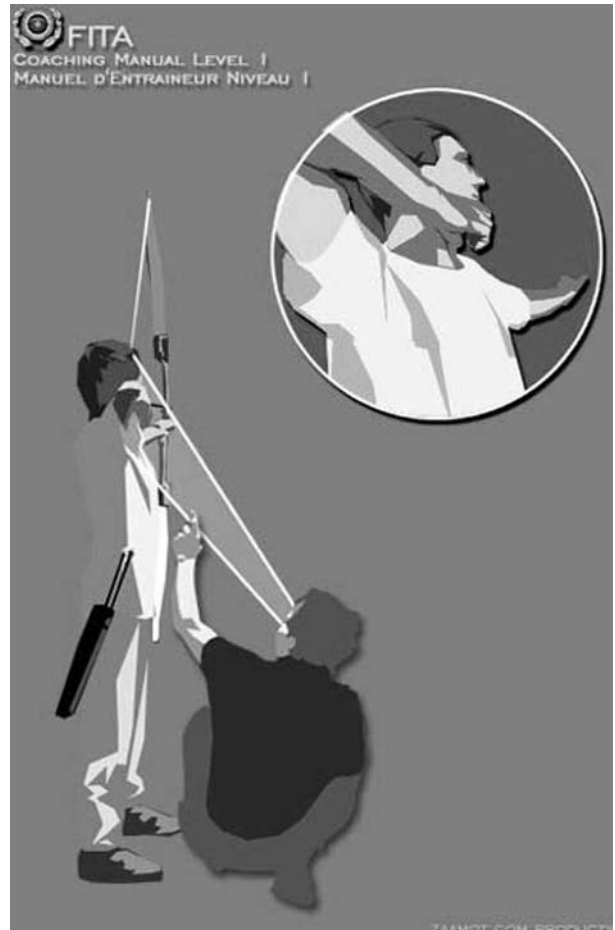
Observando desde un lado del arquero

Permite la observación de dos técnicas:

- la calidad del movimiento y posición del brazo del arco; y
- el desplazamiento limpio sin rozamientos de la cuerda.

Los elementos claves son:

- una distancia coherente entre el hombro de arco y la flecha en la apertura total;
- la estabilidad o movimientos laterales del brazo de arco durante la suelta;
- los movimientos de los dedos del arco durante la suelta;
- el mantenimiento del codo de arco "no rígido";
- el margen de la cuerda;
- el movimiento hacia delante del brazo de arco durante la suelta; y
- la posición final del brazo de arco.

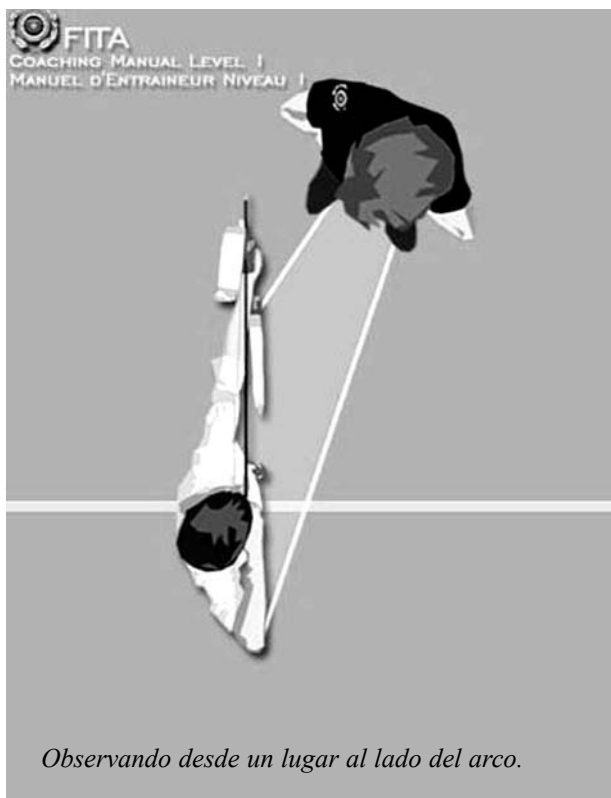


Agachándose para observar desde una posición cerca de los pies del arquero.

Permite la observación del mantenimiento de la alineación de fuerzas durante la apertura, en apertura total, y durante el acompañamiento.

Los elementos claves son:

- la alineación del antebrazo del arco con la flecha;
- una distancia consistente entre el hombro del arco y la flecha en apertura total;
- la estabilidad o movimientos laterales del brazo de arco durante la suelta;
- el eje del movimiento hacia atrás, o la extensión de los dedos de la mano de la cuerda durante la suelta;
- el mantenimiento del codo de arco "no rígido";
- el recorrido de la cuerda; y
- el movimiento hacia delante del brazo del arco durante la suelta y su posición final.



Observando desde un lugar al lado del arco.

Permite la observación de dos técnicas:

- la calidad de la continuidad visual; y
- el mantenimiento de las fuerzas de alineación durante la apertura, en apertura total, y durante el acompañamiento.

Los elementos claves son:

- una distancia consistente entre el hombro del arco y la flecha en apertura total;
- la orientación de la alineación de los hombros durante la apertura, y el mantenimiento de esta orientación en apertura total y en el momento de soltar la flecha;
- la estabilidad de la cabeza en apertura total y en el momento de soltar la flecha;
- el eje del movimiento hacia atrás o la extensión de los dedos de la mano de la cuerda en el momento de soltar la flecha, y su posición final; y
- los movimientos de la cara, especialmente durante la suelta.

¿Cuántas observaciones?

El número de disparos a observar antes de expresar sus reacciones dependen de las circunstancias. Dos ejemplos son:

- si la ejecución pone en peligro al arquero que esté tirando, a los otros arqueros, o al equipo, se aconseja una intervención inmediata, lo que normalmente se manifiesta como una orden de

bajar los arcos. La importancia de esta orden se debe hacer saber a todos los principiantes antes de que tiren su primera flecha; y

- si una técnica no está siendo bien ejecutada, observa la próxima flecha. Si el arquero produce el mismo tipo de ejecución, haga un comentario utilizando palabras sencillas claves, y luego siga observando. Si la ejecución todavía no es la correcta, intervenga utilizando uno de los métodos presentados mas adelante en este capítulo

CONSEJOS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS CONOCIMIENTOS TÉCNICOS

Es probable que a lo largo de la lectura de los capítulos anteriores sus conocimientos técnicos y teóricos sobre el tiro con arco hayan mejorado. La sección "A" de este capítulo también ha proporcionado algunos consejos referentes a la organización de su clase. La sección "B" le proporcionará unos consejos para la enseñanza de los diversos conocimientos técnicos.

Recordará que las partes que forman una sesión típica de práctica de tiro con arco (ver capítulo #4 en la parte 4.3) son:

- montaje del equipo;
- saludo;
- calentamiento;
- repaso de la sesión anterior;
- las enseñanzas de técnicas, incluyendo:
 - enseñanza técnica, ej.: o el descubrimiento de las técnicas o la revisión de las técnicas;
 - asimilación de técnicas. Durante esta fase, a menudo el entrenador utiliza una serie de situaciones cuyo contenido es cada vez más difícil (progresión);
 - desarrollo / valoración de la resistencia. A menudo se introduce un juego durante esta fase.
- volver a una situación de tiro más "regular" y controlada;
- sesión de valoración / almacenamiento del equipo.

Ahora vamos a desarrollar la sección titulada "Enseñanza de Técnicas" anunciada en el capítulo #4 en 4.3.

El primer paso de la sesión técnica es el descubrimiento (comprensión y observación) de una determinada técnica o gesto de tiro.

El paso final u objetivo relacionado con el aprendizaje de un conocimiento técnico es la ejecución correcta y coherente durante el proceso de apuntar. Es responsabilidad del entrenador el proponer un proceso que incluya los pasos que permitirán que los estudiantes progresen desde el primer paso hasta alcanzar el objetivo arriba mencionado.

9.5. Consejos acerca de su Proceso de Enseñanza

1º paso:

El principiante observa lo que debería hacerse - Descubrimiento de habilidades.

Durante una demostración los arqueros observarán lo que se esté demostrando. Empiece con una versión simplificada de la técnica. Debe ejecutarse la demostración en condiciones simplificadas, como por ejemplo:

- Durante la apertura, y en apertura total, los músculos de la parte posterior de los hombros se activan. Con respecto al lado de la cuerda, la mayoría de los entrenadores fomentan el uso continuo de los músculos activados, causando que la mano de la cuerda se desplace hacia atrás durante la suelta.

- Vamos a suponer que para facilitar el proceso de aprendizaje del arquero decide enseñar la misma cosa para el brazo del arco, desarrollando así un movimiento simétrico para los dos lados, el del arco y el de la cuerda (entrenamiento del gesto de manera ambidiestra)

- Ahora su tarea consiste en hacer que los arqueros descubran y practiquen esta actividad muscular en el lado del arco. Para conseguir esto, sugerimos que aisle la actividad del brazo de arco trabajando de dos en dos en el siguiente ejercicio.

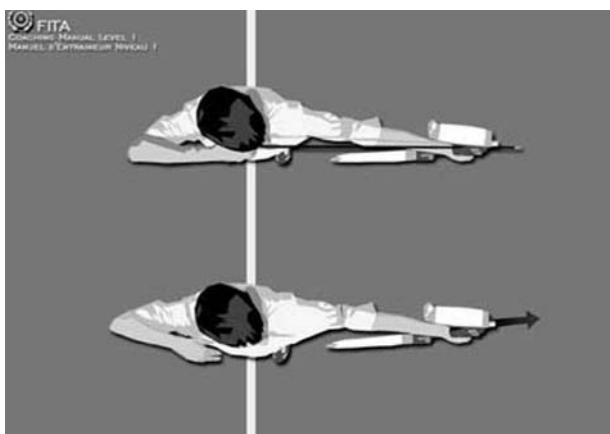
El equipo: El equipo normal usado para el tiro



*El descubrimiento por medio de una situación donde el brazo del arco está "disociado".
Nota: el asistente coge al arquero en el hombro del arco con su mano izquierda para dar equilibrio al cuerpo del arquero.*

Instrucciones: Practica a una distancia de entre tres y cuatro metros del blanco. El compañero que tira la cuerda se apoyará en el lado del arco del arquero y pondrá una mano en el hombro de cuerda para ayudar al arquero a hacer frente a la resistencia del arco. El arquero levanta el arco, pero no por encima del nivel de los hombros. El compañero tira ligeramente la cuerda hasta alcanzar 1/3 de la apertura y orienta la flecha para un tiro centrado a la diana. Dará instrucciones al compañero si fuese necesario.

El compañero debería abrir el arco dirigido hacia el pecho del arquero, NUNCA más alto, para evitar dar un “golpe” en la cara del arquero cuando suelte la cuerda. El arquero que empuña el arco siempre mirará al brazo de arco, especialmente en el momento de soltar. El arquero debe confiar en el compañero y seguir sus instrucciones. El arquero relaja la mano, el brazo y el hombro del arco;



La reacción esperada del brazo del arco

Observación: después de soltar la cuerda, el brazo del arco se mueve hacia la espalda del arquero. Esto se debe a la acción continua de los músculos posteriores del hombro de arco. No se debe interrumpir la acción con la acción natural de la suelta que está siendo orientada por el compañero. El brazo de arco, e incluso todo el cuerpo, se mueven ligeramente hacia delante. Esto se debe al esfuerzo de empuje continuo producido durante la apertura del arco por todo el cuerpo, desde el brazo de arco hasta la pierna de la cuerda.

El primer paso arriba descrito representa la enseñanza técnica de un gesto del tiro, es decir, el descubrimiento de la técnica. El siguiente paso de este proceso de enseñanza lo forma la asimilación de la

técnica. Durante este paso, el entrenador a menudo utilizará una serie de situaciones cuyo contenido es cada vez más difícil (progresión en la enseñanza)

2º paso:

El principiante observa su propia ejecución de la técnica.

Esto representa el primer paso del proceso de asimilación de la técnica. Se procura estabilizar la técnica descubierta durante el paso anterior e incorporarla en el proceso del habitual gesto completo de tiro. Para conseguir esto eficazmente, el arquero deberá concentrarse en observar y sentir mientras ejecuta la técnica. Esto se producirá en pequeños pasos y por medio de ejercicios específicos.

Observándose a si mismo

El arquero ejecutará el mismo la acción del tiro a una distancia de entre 3 y 4 metros del blanco. El arquero tira de la cuerda ligeramente hasta llegar a 1/3 de la apertura. El codo de cuerda se mantiene al nivel de la flecha. El arquero siempre estará mirando al brazo del arco igual que en el ejercicio anterior. Si el arquero tiene dificultades en dejar que el brazo de arco reaccione naturalmente en el disparo, ayúdele utilizando las manos.



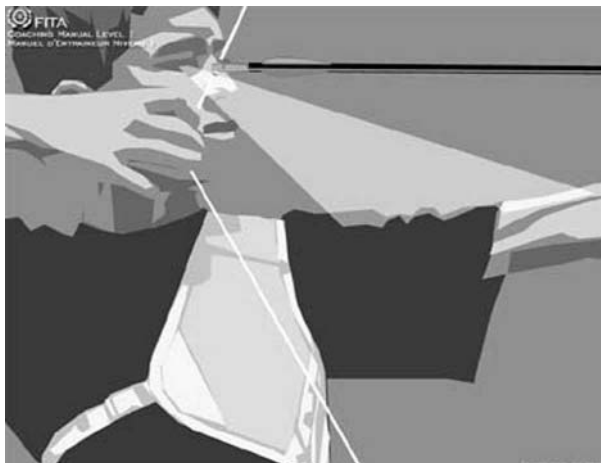
Ejecución con la apertura reducida, mirando al brazo del arco

El arquero realiza el ejercicio otra vez, aumentando la apertura progresivamente, sin frenar el movimiento de apertura para soltar. El arquero estará observando siempre el brazo del arco, y siempre observándose a sí mismo sin llevar la vista al impacto de la flecha. Mantener la atención en la sensación y movimiento del brazo de arco.



Soltar DURANTE la apertura, antes de alcanzar la apertura total.

Al alcanzar la apertura total, en cuanto la cuerda se acerque a la cara, el arquero soltará la cuerda mientras permitirá que los músculos sigan su curso, y observará como el brazo de arco se mueve ligeramente hacia la espalda. El arquero siempre mirará el brazo del arco durante toda la secuencia del tiro.



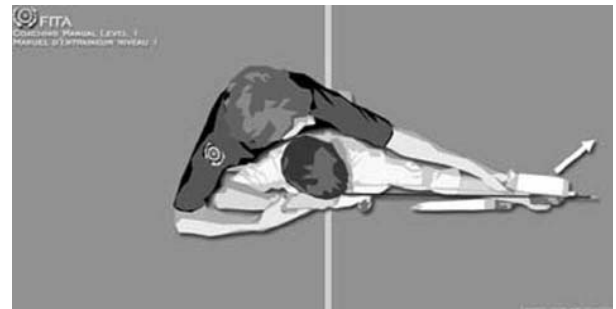
Mirando la ejecución de sí mismo en la postura y gesto normal del tiro



Ya que el arquero está trabajando en la reacción del brazo de arco debería observar este brazo MIENTRAS suelta la cuerda.

Nota: para algunas de las técnicas se requiere un espejo para que el principiante pueda observar su propia ejecución. Por ejemplo: el acompañamiento; la suelta; las marcas faciales, etc...

Se puede también usar un video, pero si no es una lectura directa (un espejo valdrá), no permitirá una asociación con lo que el principiante puede ver y sentir.



Si el principiante tiene dificultades, el entrenador puede ayudarlo durante cualquier paso del proceso.

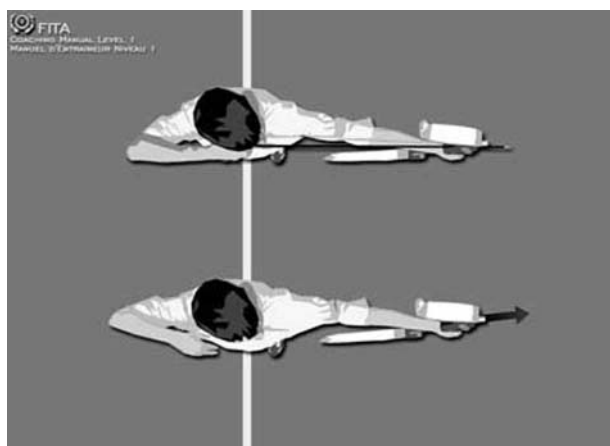
3º paso:

El principiante siente su propia ejecución del proceso

El arquero deberá sentir la consistencia en el tono del músculo que está trabajando antes, durante y después del tiro. Con los ojos cerrados el feedback propioceptivo es mas eficaz.



Ejecución con los ojos cerrados para conseguir mejores sensaciones

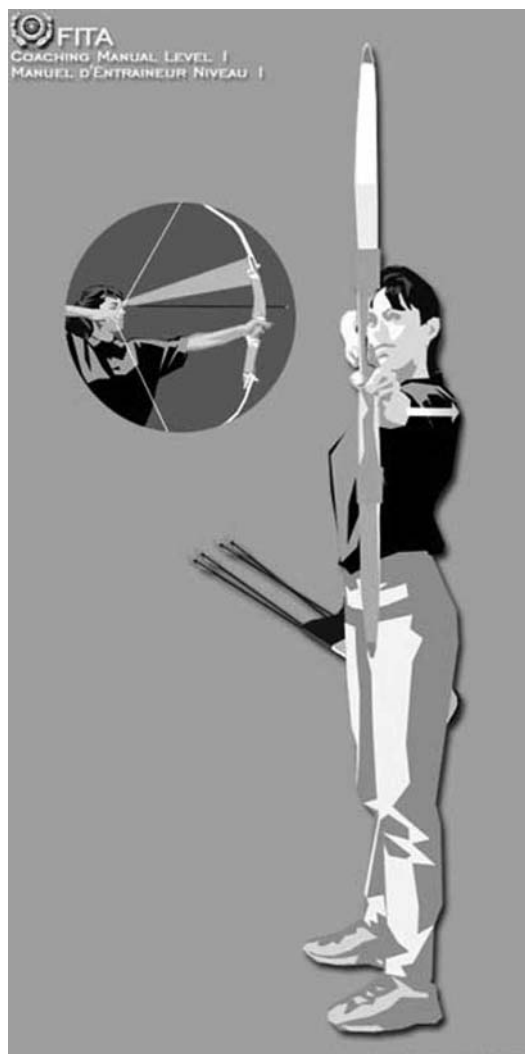


Reacción sperada del brazo de arco

4º paso:

Ejecución con una observación visual vaga: Mirando a nada en particular.

El mismo ejercicio como anterior, pero esta vez sin cerrar los ojos. El arquero dirige su mirada hacia el espacio que hay en la base de la pala superior del arco. El arquero siente la acción muscular junto a los estímulos visuales.



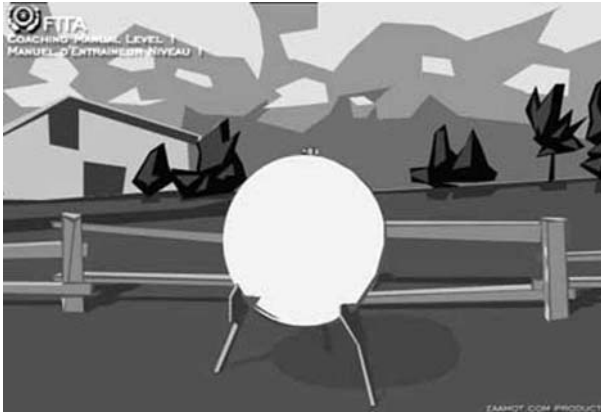
Ejecución con un "contorno visual borroso", estando atento a las buenas sensaciones. El arquero todavía tiene la atención puesta en la técnica y habilidades que están siendo enseñados.

5º paso:

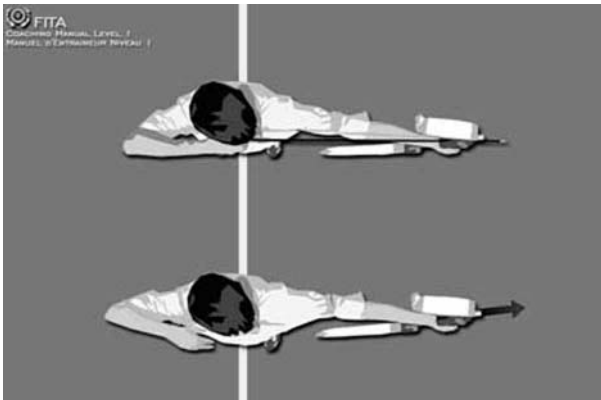
Ejecución con una actividad visual sencilla y asegurando una orientación de tiro aproximada: Mirando al blanco sin diana.

La distancia de tiro se alarga desde cinco metros hasta llegar a la distancia de tiro normal. El blanco no debe tener un papel de diana puesto. El arquero mirará al blanco vacío sin intentar apuntar a ningu-

na parte del blanco. El arquero solamente observará los movimientos de la mira sin intento alguno de reducir y/o estabilizar estos movimientos. El arquero incluso puede mantener los dos ojos bien abiertos.



Ejecución dando una orientación aproximada al tiro: Tirando hacia un blanco sin diana. El arquero todavía tiene la atención puesta en la técnica siendo enseñada.



6º paso:

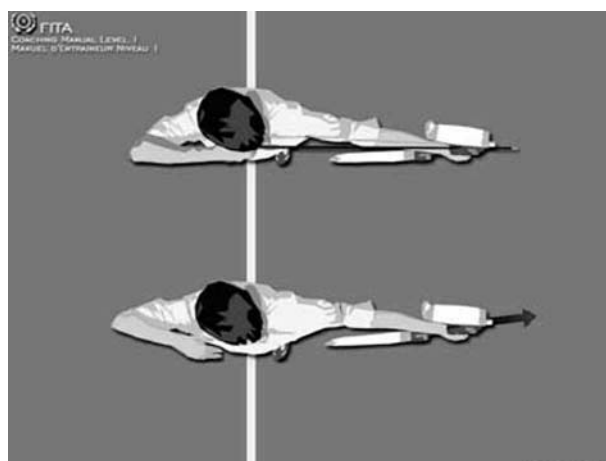
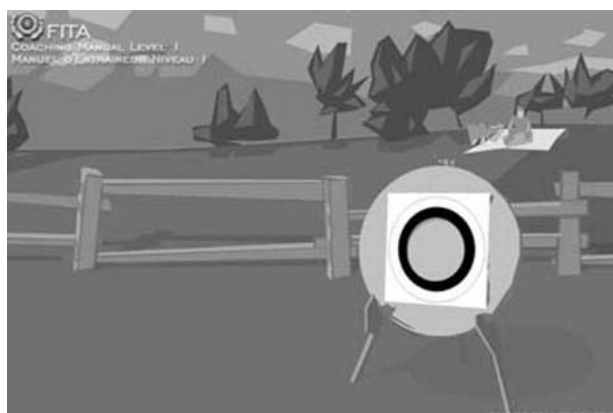
Ejecución con una tarea con el énfasis cada vez más en apuntar: Tirando hacia algo que es cada vez más pequeño.

- a) Por ejemplo, empiece por tirar hacia una diana grande recortada a 80 centímetros; permitiendo así al arquero ejecutar la técnica a través de una tarea de apuntado fácil.

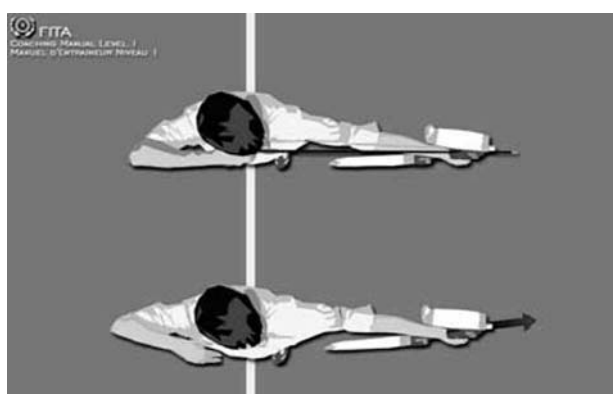


Tirando hacia una diana recortada grande es un buen principio para adaptar una técnica a la situación de apuntar. Una gran parte de la atención del arquero todavía estará centrada en la técnica que está siendo enseñada, mientras que una pequeña parte estará ocupada en la orientación del tiro.

b) Trabajar en la tarea de apuntar tirando hacia una diana de 80 centímetros sin los anillos del 7-8-9-10: La zona de apuntar todavía es grande, pero ya empieza a requerir una atención visual decente.



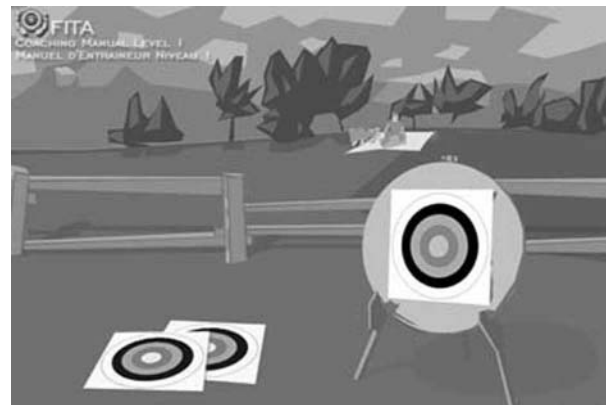
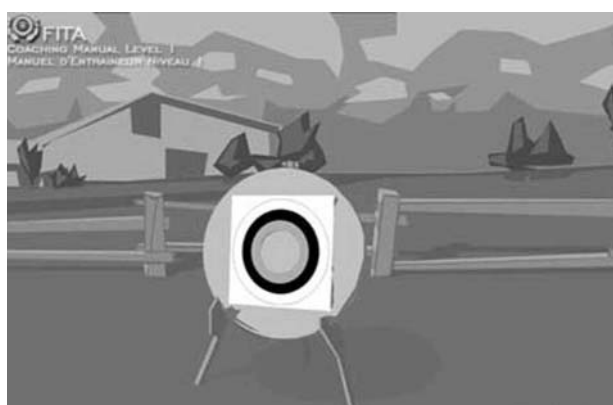
Con este aumento en la dificultad de la tarea de apuntar, la ejecución de la técnica que se está trabajando ya se hace con menos diferencias y con mayor precisión y constancia



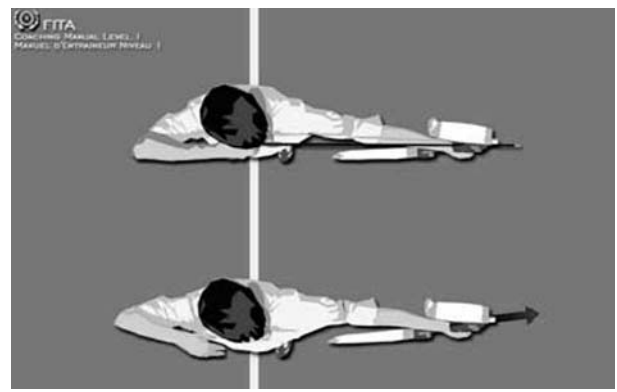
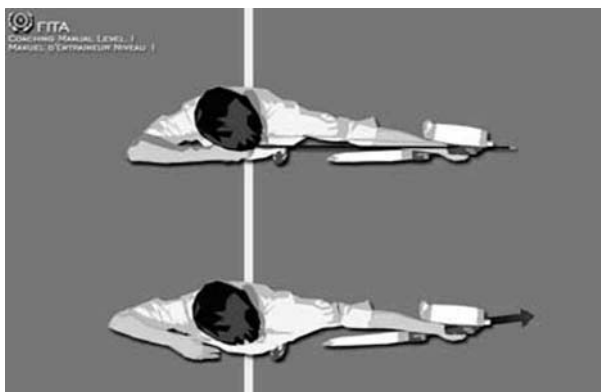
Porque la tarea de apuntar se pone más difícil, el arquero debe repartir su atención entre la ejecución de la técnica correcta y la atención visual.



c) Trabajar en la tarea de apuntar tirando hacia una diana de 80 centímetros sin los anillos del 8-9-10. La tarea de apuntar que afronta al arquero ya requiere una mayor precisión.



d) Trabajar en la tarea de apuntar tirando a una Diana de 80 centímetros sin los anillos del 9-10. La tarea de apuntar para el principiante ya requiere un gran esfuerzo de precisión.

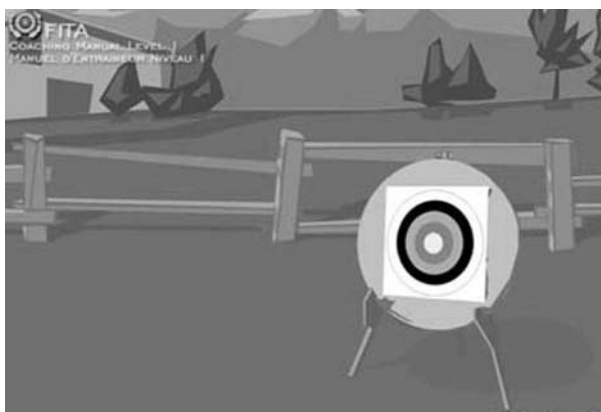


Ya estamos acercándonos a la situación de apuntar de una manera normal. La ejecución de la técnica que está siendo enseñada se ejecutará de manera más subconsciente, sin prestarla tanta atención consciente.

En la situación de apuntar normal, la ejecución de la técnica y del gesto que está siendo trabajado ya se hace casi subconscientemente.

e) Trabajar en la tarea de apuntar tirando a una Diana entera de 80 centímetros sin los anillos del 9-10. Esto requiere que el arquero presta toda su atención en la tarea de apuntar. La técnica o detalle técnico a trabajar ya se ejecuta subconscientemente.

En resumen, los pasos del proceso de enseñanza arriba descritos ayudan al arquero a adaptar una nueva técnica a la situación del apuntado a través de varios pasos. Durante los primeros pasos el principiante se concentra plenamente en la ejecución de la técnica, mientras que durante los pasos posteriores se concentra principalmente en el proceso de apuntar.



Le invitamos a desarrollar un proceso de enseñanza como éste descrito. Usado con regularidad, se convierte en lo que llamamos un “Proceso de Enseñanza Homogéneo o STANDARD. También denominado “Progresión Didáctica” en el proceso de la enseñanza,

Se puede utilizar este proceso de enseñanza homogéneo para enseñar casi cualquier aspecto técnico.

9.6. Consejos a cerca del desarrollo de la resistencia y la valoración de los arqueros.

Durante las primeras sesiones de la práctica en el tiro con arco se desarrollan dos factores con respecto a la resistencia:

- Fuerza física: haciendo que los arqueros tiren muchas flechas. El número de tiros se aumenta en proporción directa con el número de sesiones;
- Atención: poniendo a los arqueros en situaciones donde se concentran en repetir la técnica enseñada con precisión. Para alcanzar ese objetivo, el entrenador puede introducir juegos, auto evaluaciones con premios, y competencias estructuradas.

Por ejemplo, después de terminar el Proceso de Enseñanza Homógeno aplicado a un conocimiento técnico específico, se puede introducir un juego con objetivo específico y como refuerzo de esa enseñanza.

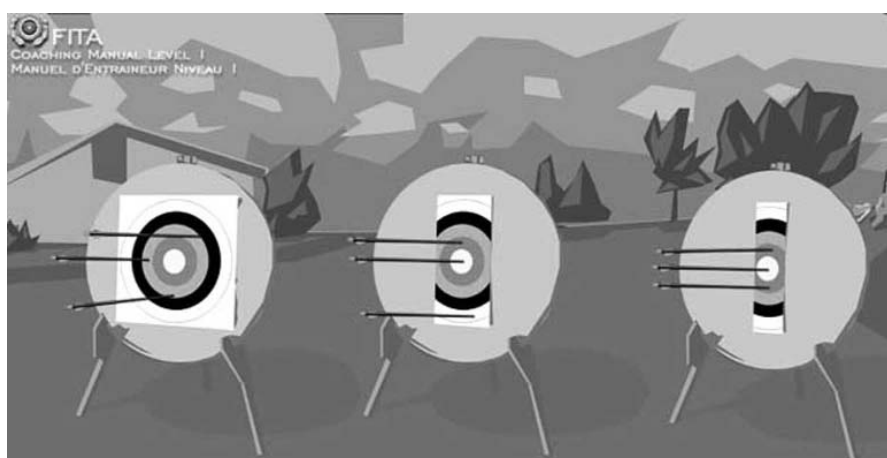
Un juego de este tipo ayuda a reanimar el interés y la atención de esos arqueros que:

- no tuvieron un primer ejercicio muy positivo;
- están cansados;
- tienen dificultades en poner en práctica las técnicas enseñadas durante la sesión.

Estos arqueros terminarán la sesión con un broche de oro, un juego que les divierta y les motive. Escoja el juego con cuidado. Seleccione uno que requiera las habilidades técnicas desarrolladas durante la sesión (específico). Por ejemplo, durante la presentación del concepto de “alineación de la cuerda” puede introducir un juego que obligue al arquero a controlar la posición de la cabeza en relación con el plano de tiro. Para lograr esto, los elementos que se relacionan en el patrón de impactos

de flechas horizontales formarán parte del juego (la precisión vertical no tendrá tanta importancia). Se podría escoger el juego del “blanco estrecho”, que se basa en:

- Pedir a los arqueros que tiren un número pre-determinado de tandas de tres flechas, dependiendo del tiempo disponible. Después de completar cada tanda, cada arquero deberá retirar su diana, doblarla en relación con los dos puntos de impacto más alejados entre sí en el plano horizontal, y luego situarla de nuevo en el blanco. La diana ya tiene la forma de una columna;
- El arquero sigue tirando hacia la columna más estrecha y nunca amplía la diana;



La anchura de un grupo de flechas forma la referencia para doblar / cortar la diana para la próxima tanda..

Una vez que se ha terminado de disparar todas las tandas, el ganador será el que termine con la diana más estrecha. Los arqueros que se concentren en la inclinación de la cabeza (es decir, en la alineación de la cuerda) encontrarán una menor disparidad de las flechas en el plano horizontal y por lo tanto serán favorecidos en este juego.

En resumen, planifique cada sesión de práctica incorporando las fases arriba mencionadas. Adapte las fases de la enseñanza, basándolas en la(s) técnica(s) de tiro que se va a tratar durante la sesión. Incorpore siempre el proceso de enseñanza homogéneo o Standard en los ejercicios usados durante la sesión de práctica.

El resto de este capítulo es una colección de ejercicios relacionados con las técnicas básicas del tiro con arco que pueden ser empleados durante las sesiones de práctica.