

Entrenando a niños

¿Cuándo se es demasiado joven?

por grant fry

Recientemente, la madre de un arquero de mi grupo, al finalizar la clase y recoger a su hijo, se me acercó nerviosa y me dijo que su hija menor había mostrado un gran interés en iniciarse en el tiro con arco.

Me preguntó seguidamente: “¿Qué edad mínima hace falta para poder iniciarse en la práctica del tiro con arco?”

Le contesté que esto es igual de complejo que preguntarse qué color es el más bonito. Mi sugerencia fue el que trajera a su joven hija en la siguiente clase que le tocara a su hijo, y de esta manera podría contestarle, habiendo tenido la oportunidad de comprobar el nivel de desarrollo y madurez de la niña.

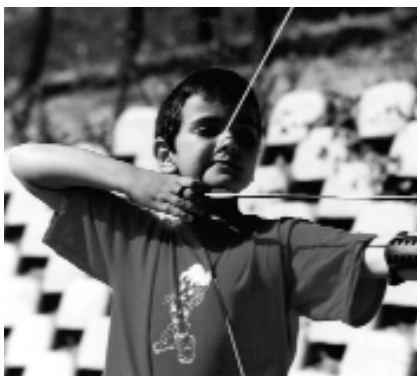
Sobre esto, mi opinión personal es que puede haber niños de 16 años que sean demasiado jóvenes e inmaduros para coger y aprender correctamente el tiro con arco, mientras que otros, con 6 años, se encuentren perfectamente preparados para iniciarse.

La mayoría de los arqueros de mi escuela de tiro con arco se encuentran entre los 8 y 12 años. Nunca le he cerrado las puertas a un chico menor de 8 años, pero la mayoría de los chicos de esta edad tienen muy poca capacidad de atención, y menos como para seguir adecuadamente el programa de trabajo y enseñanzas habitual.

Los niños tan jóvenes muestran ciertas limitaciones en áreas que los docentes debemos tener en cuenta. Primero, se encuentra el aspecto de la coordinación física. Lo segundo es que puedan seguir las instrucciones verbales de 3 o 4 pasos a la vez, en un mismo tiempo. Con los 9 pasos básicos para realizar un tiro correcto y seguro, sin accidentes ni sustos, muchos niños sin la suficiente madurez se encuentran frustrados y desmotivados al parecerles demasiado complejo y fuera de sus posibilidades estas enseñanzas.

Mi experiencia con niños de estas edades tan cortas me ha enseñado que lo mejor es enseñarles en un principio 2 o 3 pasos básicos, hasta que establezcan un hábito en ellos. Una vez que los han dominado, pasar a otros 2 o 3 nuevos. En unas pocas semanas, la gran mayoría de estos niños han aprendido un tiro completo con los pasos básicos controlados y casi tan bien ejecutados, como los otros de edades y madurez superior.

Por supuesto que los primeros pasos o fases son los que le dan un éxito fácil. (Sencillos de dominar y básicos para un buen tiro). Estos pasos suelen ser la POSICIÓN del cuerpo, COGER y agarrar el arco correctamente, COLOCAR la flecha y ABRIR o tensar correctamente el arco. Los otros 5 pasos son enlazados lo antes posible, tan pronto como se dominen los primeros. Algunos niños tienen la habilidad o instinto natural de apuntar y dirigir correctamente el tiro. Por ello, no creo necesario trabajar e insistir en esto en el inicio.



La postura del cuerpo, agarrar el arco y abrirlo correctamente son al ABC de la enseñanza con niños.

A estos pasos intercalo deliberadamente una serie de reglas básicas de seguridad. Me gusta explicar las reglas de seguridad y las precauciones a tomar con una fórmula de consecuencia final del acto, como “¿Qué es lo que podría pasar si...?”. Por ejemplo, “¿Qué podría

pasar si vas a la diana antes de que otros hayan terminado?, o ¿Si todo el mundo saca las flechas de la diana a la vez, en qué ojo o bigote puede clavarse alguno de los culatines?. Cada situación o imaginación de la situación que puede llegar a suceder de no respetar todas las reglas de seguridad establecidas, y esto hace entender a los niños el motivo de respetar y cumplir estas reglas.

Otra técnica que he encontrado muy eficaz en los niños es el procurar no intimidarlos con nuestra naturaleza de adulto, y sobre todo con el tamaño corporal. Cuando un profesor esta de pie, y sobresale mucho de entre los niños, estos toman al adulto como una figura de autoridad física, pero no pueden verle los ojos. Cuando están a la misma altura y a la de sus ojos, la comunicación e interacción mejoran sustancialmente. La comunicación “mirando a los ojos” y a la altura del joven es mucho más eficaz que la mera superioridad y autoridad física. Cuando dé instrucciones a los niños, es por ello preferible arrodillarse y mirarle a los ojos y a su misma altura. Encontrará que los niños responden mucho mejor a sus instrucciones.

Otro ingrediente necesario para motivar e inspirar a los jóvenes es la constante diversión mientras aprenden el tiro con arco. ¡Debemos enfatizar y subrayar este aspecto importante de la DIVERSIÓN!. Nada es tan excitante y motivante como el aprender disfrutando y jugando. Recíprocamente, no hay nada tan aburrido como aprender algo que requiere mucha paciencia y atención. Y más lo es el aprender un nuevo gesto técnico y sobre todo en una habilidad física compleja como el arco.

Tener una sensación de éxito temprano es siempre un factor importante a enseñar a los niños. Sitúe a los chicos cerca de las dianas y será una garantía de éxito en sus tiros. Otro consejo es el encontrar algún logro en



cualquier cosa que hagan, incluso en los tiros que los chicos fallan por mucho. Por ejemplo: “Tu postura fue realmente buena. ¿Cómo la has sentido?. Nunca hable demasiado de lo que no hizo bien. Alabar con sinceridad lo bien hecho, es un detalle esencial en el trabajo con niños. Encuentre algo en lo que pueda hablar sinceramente con ellos. Asegúreles que si siguen sus instrucciones, es seguro que lo harán bien, incluso mucho mejor.

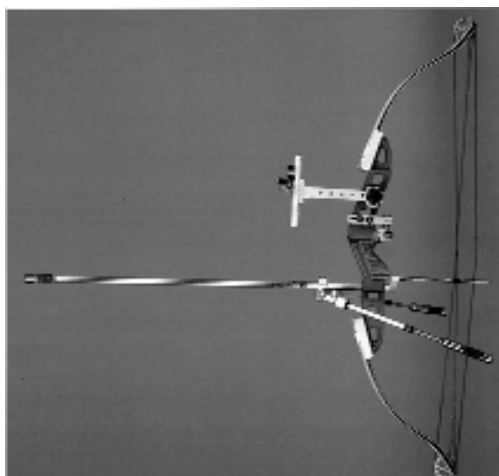
El estilo e enseñanza que he encontrado que tiene mayor eficacia es el que denomino ampliamente como “Coaching by Cheerleading” (Entrenar animando). Consiste en animar y alabar de manera entusiasta y positiva todas las acciones del niño. Para ello, debemos poner mucha atención en evitar frases tan comunes como: “ No hagas...”, o “Eso ha estado mal” o “No, no se hace así”. Intente tomar las frases en una dirección más positiva, como por ejemplo: “Quizás si hicieras esto.... podrías darle al centro.”, o “Mueve tu mano de esta manera y hacia aquí y mira si mejora el resultado”. Estos ejemplos de las maneras de comunicarse con los niños desde un punto de vista más positivo, y no tan negativo, es algo que requiere una constante atención y concentración por nuestra parte. No es sencillo, y necesita de mucha práctica diaria. Y ocurre, que de vez en cuando puede encontrarse con algún niño que tiene un “verdadero” Don o talento natural para el arco. Ud., como su entrenador que es, necesita ser lo suficientemente objetivo para decidir quién de ellos esta en sus clases para divertirse o

cual está y tiene el talento suficiente para llegar a estar en las próximas olimpiadas.

Mucho éxito para Ud. en sus enseñanzas y esfuerzos como entrenador. ☺



Hacer un tiro divertido y una ejecución con acierto son las claves fundamentales para que los niños no abandonen el tiro con arco



GERSA, S.L
 DISTRIBUIDOR OFICIAL PARA ESPAÑA
 OK SPORTBOGEN

Si quieres comprobar su eficacia y precisión, no dudes en probarlos, sin compromiso de compra

IMPORTACIÓN Y VENTA DE ARCOS OK
 C/ Potosí, 8. 4º. D. Madrid 28.016
 Tlf. y Fax.: 91.458.02.19. Tlf. Móvil: 670.73.88.15

THE WINNERS CIRCLE !!

LEVEN INDUSTRIES
 11100-054 REPUBLICA BLANCO, MERRION HILLS, CA 91345
 PHONE 818 700 9888 FAX 818 700 9887
 WWW.LEVEN.COM