

Capítulo 1

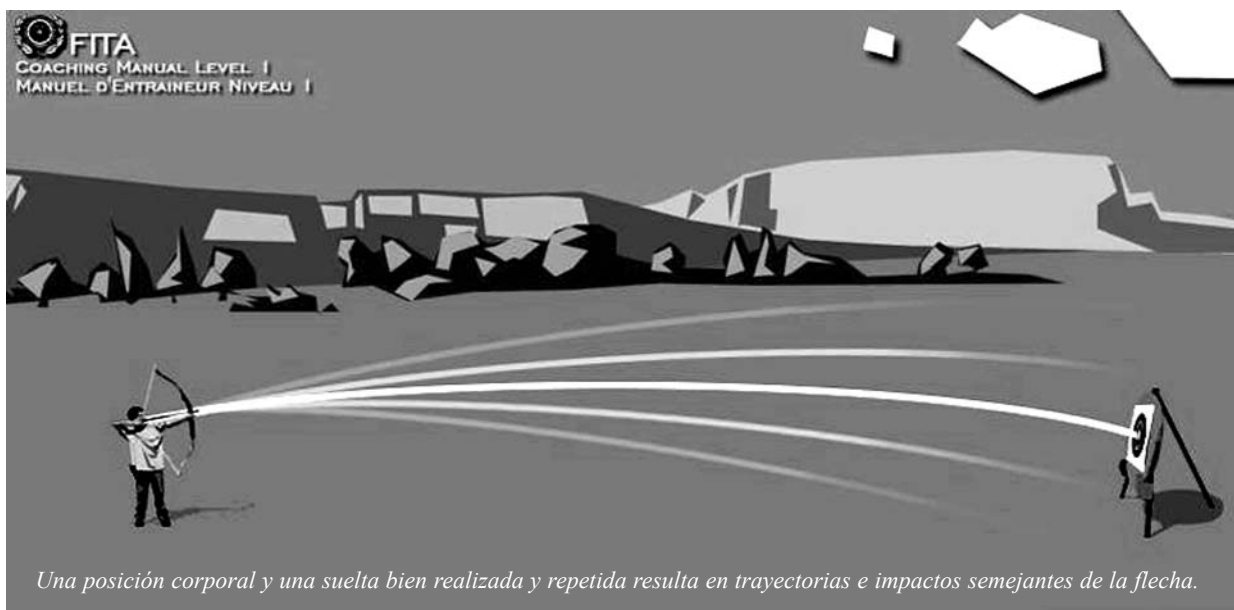
Las habilidades del arquero

El tiro con arco consiste en el hecho de **propulsar las flechas con precisión hacia el centro de un objetivo**. Para hacerlo más simple, podemos afirmar que la tarea del arquero es la de repetir:

- la posición de la flecha en el espacio;
- la fuerza de propulsión aplicada a la flecha.

maneras para abrir el arco y soltar la flecha - es decir "diferentes técnicas" - que pueden ser utilizados eficazmente en el tiro con arco, porque lo importante es la calidad de la repetición, no las selecciones de diferentes técnicas o escuelas.

Los entrenadores comienzan ayudando al arquero a desarrollar y repetir una secuencia de tiro. A propósito de esto, este manual describe las técnicas más populares utilizadas hoy en día, y así pretende enseñar a los entrenadores que usen este Manual a construir una secuencia de tiro eficaz.



Una posición corporal y una suelta bien realizada y repetida resulta en trayectorias e impactos semejantes de la flecha.

Es decir, que el arquero debe **repetir con precisión**:

- las **posiciones** de todas las partes de su cuerpo en relación con el blanco; y
- su técnica y **gesto de soltar** la cuerda.

Nota:

Una descripción simplificada no puede ser perfecta; la de arriba considera los gestos repetidos por el arquero para abrir su arco, no solamente durante la apertura, sino también durante el apuntado. Por eso, para ser más precisos, deberíamos escribir que el arquero deberá repetir con exactitud su ejecución entera del tiro - toda su secuencia completa - incluyendo las posiciones y los gestos asumidos y ejecutados por el arquero para preparar y efectuar su tiro.

De cualquier manera que consideremos la tarea del arquero, de acuerdo a un análisis más o menos completo, podemos entender que una técnica de tiro simple y fácilmente reproducible es la más eficaz para producir resultados constantes en cada flecha tirada. Sin embargo, existen varias posiciones y

Una vez que el novato sepa encadenar estos gestos técnicos para desarrollar una secuencia de tiro completa y bien repetida, su tarea principal será:

Soltar durante el rango de coordinación entre:

- **sus referencias visuales** - lo que el arquero puede ver: *la mira o punto de mira flotando dentro de una zona razonable ubicada en el centro de la diana - arco vertical - y la alineación de la cuerda...* y
- **sus sensaciones referenciales** - lo que el arquero puede sentir desde que empieza a tensar el arco hasta después de soltar la cuerda:

- físicamente: *las sensaciones relacionadas con las posiciones (estabilidad corporal), con una buena técnica sin esfuerzo y relajada.* y
- mentalmente: *Confianza - estrés bajo - Concentrado / Enfocado...*

SIN interferir en la calidad de esta coordinación motor-visual.

V
I
S
U
A
L
S
E
N
S
I
O
N

El arquero se esfuerza en identificar la coordinación entre sus referencias visuales y las sensaciones (motor de la acción)

El entrenador ayudará al arquero a identificar, desarrollar y organizar todas sus sensaciones; todo tipo de sensibilidades: *articulaciones y posición corporal, nivel de relajación, equilibrio corporal, nivel de estrés, nivel de confianza, ...*

Sugerimos que comience a entrenar al arquero hacia el aumento y desarrollo de las posiciones corporales y de las articulaciones, el equilibrio corporal, y su fuerza específica.

Cuanto más estable esté el arquero en su postura y más fuerte esté en su máxima apertura, más veces ocurrirá una buena coordinación entre su apuntado y sus buenas sensaciones. Y además la duración de esta coordinación dura más que con un arquero con postura débil y/o inestable. El resultado es que el arquero puede soltar la flecha con más confianza y control.

V
I
S
U
A
L
S
E
N
S
I
O
N
S
U
E
L
T
A

Para un tiro certero, la suelta tiene que suceder durante la coordinación visual-sensación.

El ejecutar una suelta utilizando solamente las referencias visuales (apuntado y alineado) llevará rápidamente al novato hacia el "Pánico a la Diana", o "Pánico al amarillo", un problema serio del que hablaremos en este Manual más adelante.



La suelta no debería alterar la calidad de la coordinación arriba detallada.

La suelta solamente deberá ocurrir durante el periodo de coordinación visual / sensitiva del arquero.

El proceso de soltar la cuerda no deberá alterar la calidad de la coordinación visual-sensitiva del arquero, ya que incluso durante la propulsión de la flecha mediante la cuerda, el tiro debe estar orientado (dirigido). Por esto, el arquero debe esforzarse para mantener la armonía de visión y sensación. Es decir, una continuidad perfecta de todas las actividades del arquero (mentales y físicas) deben estar aseguradas antes, durante y un poco después de soltar la cuerda.

Una suelta no-consciente / automática contribuye a mantener la calidad de la coordinación visión-sensación del arquero mientras suelta la flecha.

Capítulo 2

Los pasos de la secuencia del Tiro

Se puede presentar cualquier actividad deportiva utilizando por lo menos cuatro (4) fases:

Movimientos de preparación
Periodo de producción del esfuerzo
Instante crítico
Finalización del tiro

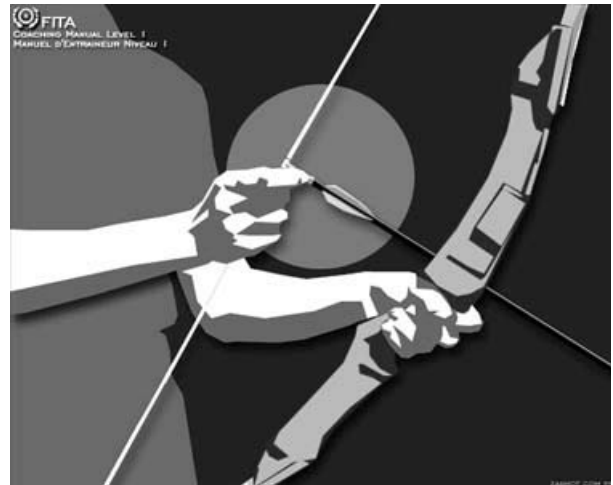
Vamos a aplicar estas fases al proceso del tiro:

2.1. Movimientos de preparación

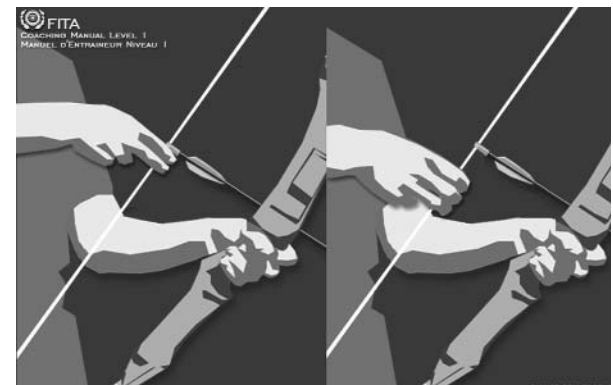
La mayoría de estos son los movimientos que se realizan antes de tensar el arco. Sus objetivos son:

- situar al arquero en el mismo estado físico (posición), así como idéntico estado psicológico, antes de su acción principal, el tensado del arco;
- preparar al arquero para una acción eficaz, proporcionando un cuerpo ESTABLE, puntos de contacto ESTABLES con el arco y una técnica básica general, permitiendo así una próxima acción sin esfuerzos excesivos.

Los movimientos de preparación incluyen: la postura, la colocación de la flecha en la cuerda, el agarre de la cuerda, empuñar el arco, pre-posicionamiento del cuerpo y el levantar el arco hasta la posición previa del tensado.



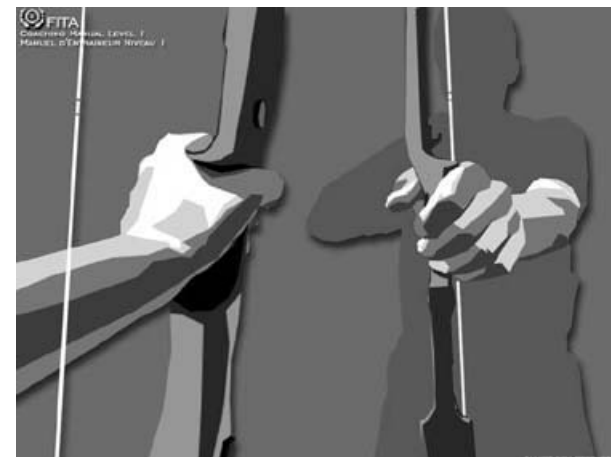
El encoque de la flecha



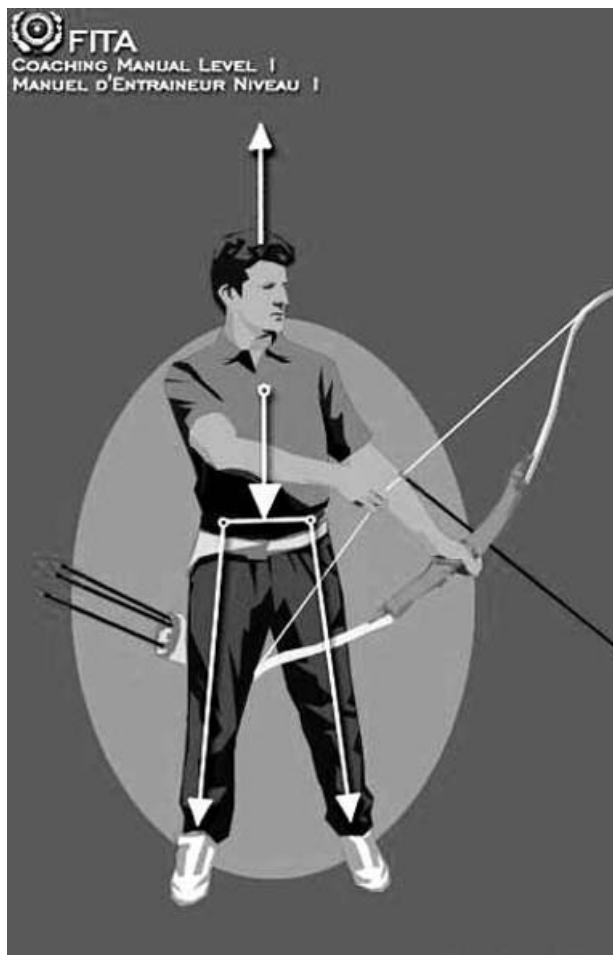
El agarre de la cuerda



Postura



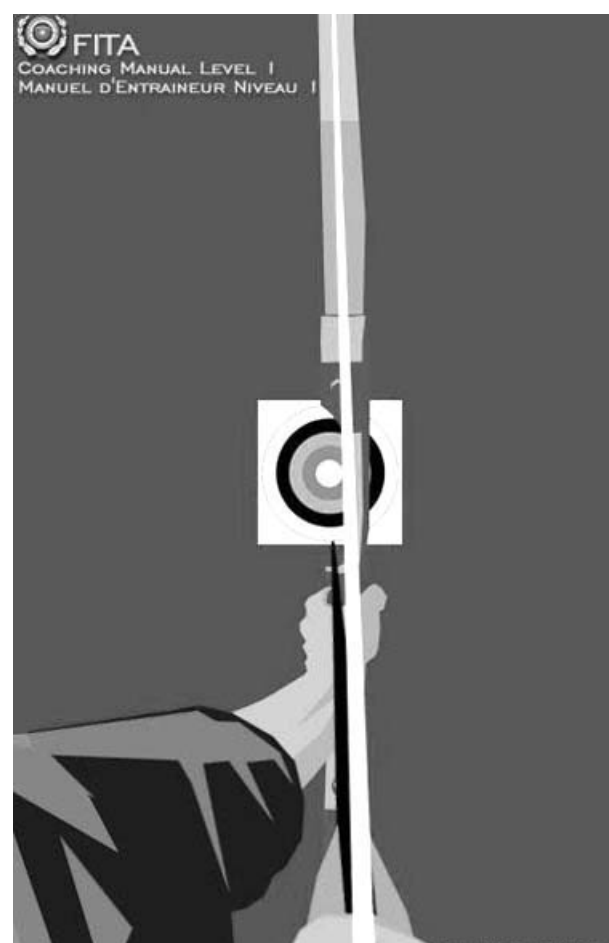
Empuñar el arco. Posición de la mano de arco



Preposicionamiento del cuerpo



*Referencias de puntería o referencias faciales.
El anclaje*



Alineación de la cuerda



Levantar el arco

Algunos movimientos "Preparativos" se llevan a cabo durante la apertura total, tales como marcas faciales y alineación de la cuerda.

2.2. Periodo de producción de esfuerzo

Estos son los movimientos implicados en llegar a la apertura máxima del arco, e incluyen movimientos como abrir el arco, "mantener" el arco abierto y apuntando.

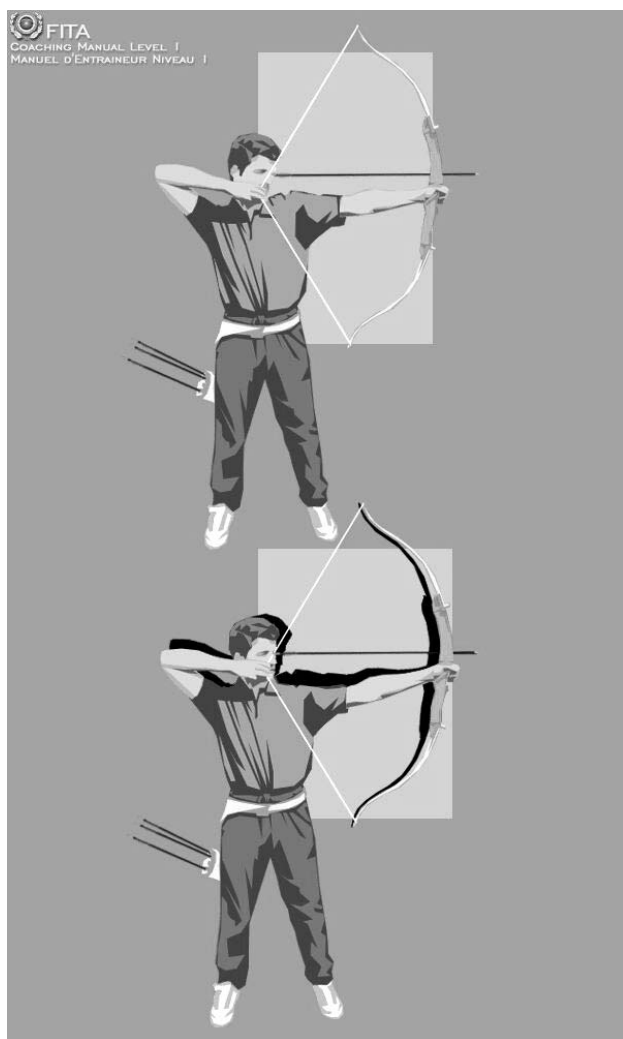


Abriendo el arco - Tensado

Mientras se "mantiene" el arco abierto, el arquero se esfuerza en identificar los tiempos de coordinación entre los cuales puede ver y sentir. Estos periodos de coordinación son ideales para soltar la cuerda. Esta investigación y descubrimiento de la coordinación es la clave para el correcto apuntado del arquero.

Apertura continua:

Escribimos mantener entre paréntesis porque el arquero no debe simplemente mantener. Debido al efecto "muelle-compresión" del arco, el hombro del arquero se mueve hacia arriba y hacia dentro, mientras que la cabeza se mueve hacia delante y hacia abajo. Esto hace que la parte superior del cuerpo del arquero está arrastrándose progresivamente. Para evitar esta deformación continua de la postura, el arquero debe experimentar una sensación continua de apertura del arco (crecer o expandirse).



Expansión del tórax. La apertura esta aumentada.

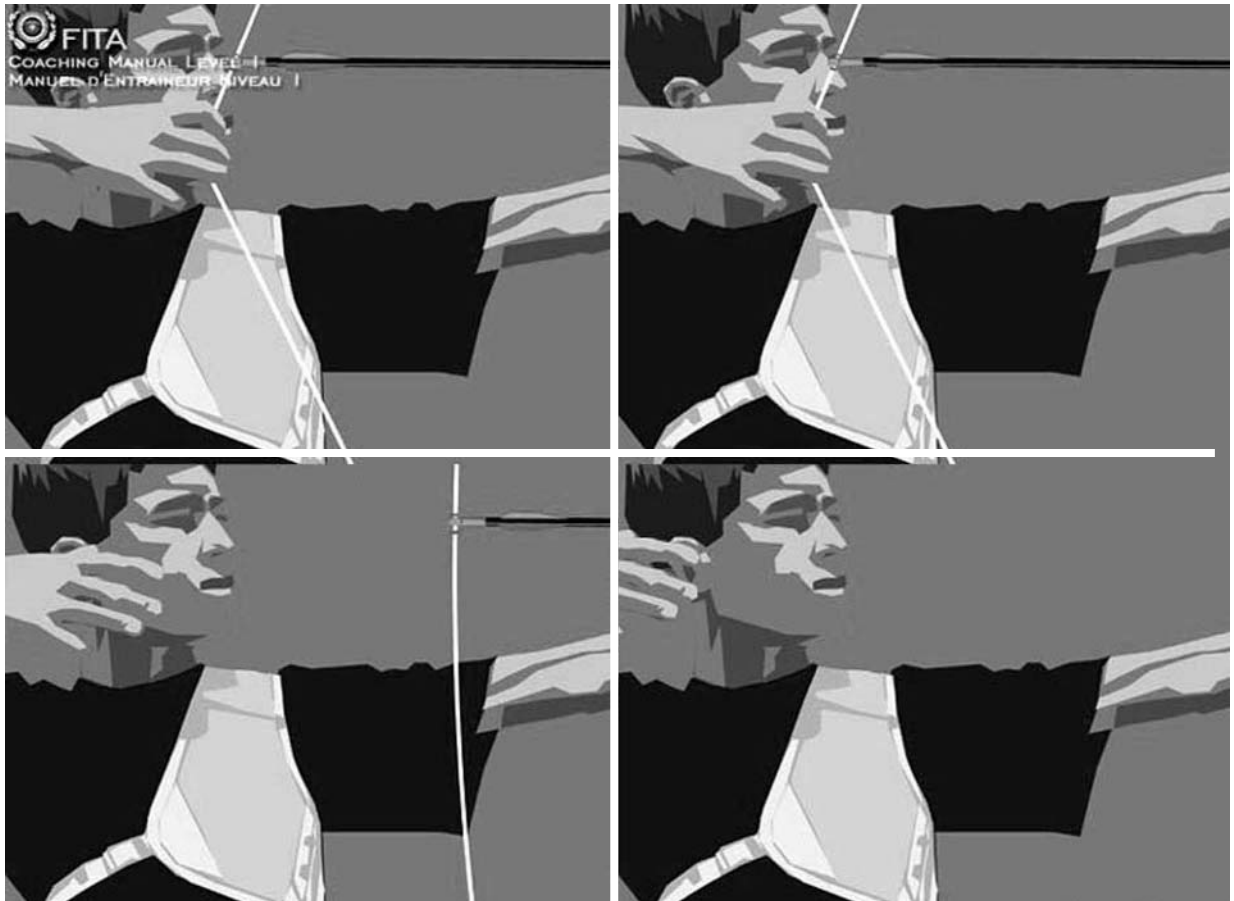
Parte superior del cuerpo colapsada debido al efecto "muelle-compresión" del arco. La apertura esta acortada



Expansión del tórax mientras se apunta

2.3. Instante crítico

Esta es la suelta. Porque el arquero ha identificado una coordinación entre lo que puede sentir y ver, suelta la cuerda mientras modifica lo más mínimo posible cualquiera de las otras actividades en curso ya que su cuerpo actúa como una "plataforma de lanzamiento" de la flecha.

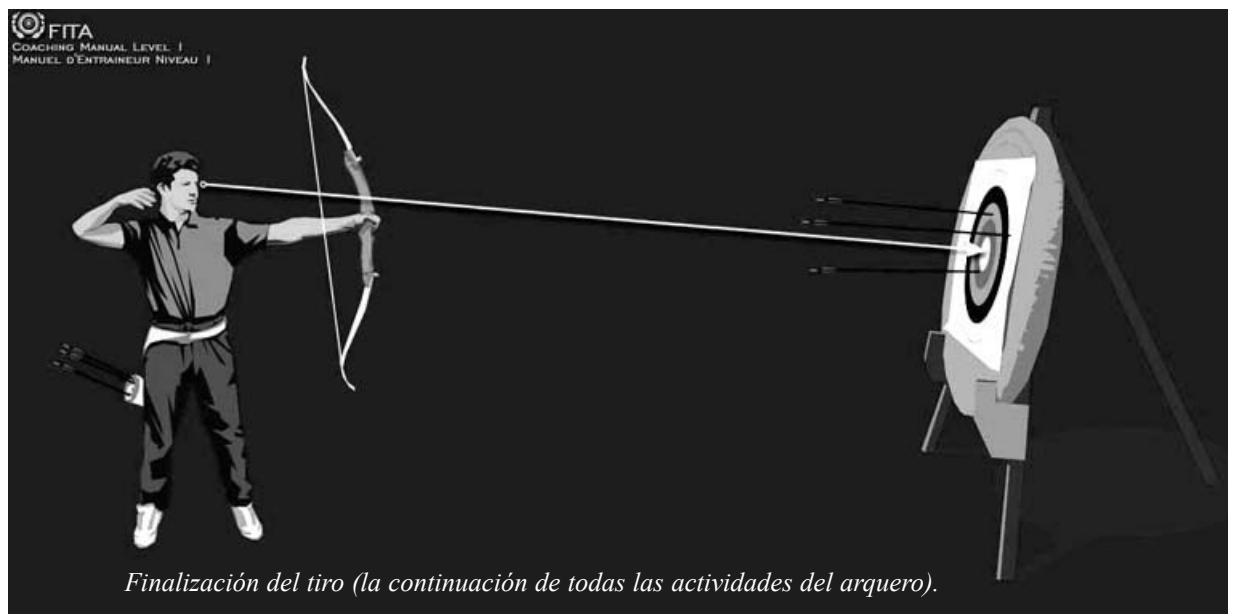
*La suelta*

2.4. Finalización del tiro y posición final

Esto es la continuación de todas de las actividades del arquero proporcionadas durante el periodo de producción de esfuerzo; las físicas, las mentales, las visuales,

La finalización del tiro, posición final es una parte especialmente importante del tiro, dado que el tiro no termina en el instante de soltar la cuerda.

A partir de la suelta, la cuerda comienza a empujar a la flecha, alejándola del arco. Durante la propulsión de la flecha, el arquero debe mantener la coordinación entre lo que ve y siente, y por esto las mismas actividades musculares que tenía durante el periodo de apuntado.

*Finalización del tiro (la continuación de todas las actividades del arquero).*

Cada una de las 4 fases arriba mencionadas incluyen varias pequeñas acciones. Una vez ejecutadas en el orden apropiado, éstas constituyen el proceso del tiro, a menudo definido como la "secuencia del tiro". Una vez establecido este proceso, el arquero novato deberá aprender a repetirlo lo mejor posible; este aprendizaje y "mecanización mediante la repetición" es imprescindible para conseguir la precisión. Cualquiera modificación del proceso del tiro suele resultar en irregularidades en el vuelo e impacto de la flecha.

2.5. Pasos básicos y secuencia del tiro.

También se puede enseñar el proceso del tiro según un conjunto continuado de pasos básicos, y así construir una secuencia repetitiva. A continuación hay un ejemplo de una secuencia basada en diez (10) pasos.

- **Postura** (#1), el encoque de la flecha (#2), el posicionamiento de los dedos / la suelta mecánica de la cuerda (#3), el posicionamiento de la mano de arco (#4), levantando el arco (#5), el contacto de la

cuerda con la cara (#6) y, aunque no suele ser incluido como un paso, la alineación de la cuerda. Estos pasos básicos se detallarán dentro de este manual en el capítulo "Preparación de Movimientos";

- **Abriendo el arco** (#7) y apuntando (#8) se detallarán dentro de este manual en el capítulo "Periodo de Producción del Esfuerzo";

- **La suelta** (#9) se detallará dentro de este manual en el capítulo "Momento Crítico";

- **Finalización del tiro y posición final** (#10) será detallado dentro de este manual bajo este mismo nombre