

Capítulo 4

Clases de Tiro con Arco y un Programa de Iniciación

Un programa de tiro con arco de iniciación

Consiste en una serie de sesiones de práctica, al menos una sesión por semana, durante unas 10 semanas.

Una sesión de tiro con arco para principiantes

Es una reunión de arqueros de entre 45 minutos a dos horas, dirigida por un entrenador y que tiene los siguientes objetivos:

- descubrir que es el tiro con arco;
- obtener las bases de este deporte;
- pasarlo bien con un arco y unas flechas.

Los Participantes:

En el mejor de los casos, debería haber una proporción de entrenador / arqueros de 1:6.

Ejercicios:

Dentro de una sesión de práctica de tiro se desarrollan una serie de ejercicios. Los ejercicios realizados dependen de la(s) habilidad(es) enseñadas durante la sesión de práctica. Los ejercicios iniciales de la sesión se realizan en grupo, y los últimos ejercicios serán individuales u orientadas hacia dos alumnos como máximo.

Un Proceso de Enseñanza Progresivo u Homogéneo:

Los ejercicios seleccionados para la enseñanza de una habilidad están diseñados según un proceso de aprendizaje lógico. Habitualmente, el entrenador empieza con una situación sencilla, antes de progresar hacia otras más desafiantes; por ejemplo:

- a) simulaciones,
- b) tiros sin blanco,
- c) tiros con blanco (diana de puntuación),
- d) una competición, una tanda puntuable o un juego.

Cuando se utilice este proceso repetidamente, puede llamarse al mismo como un "Proceso de Enseñanza Homogéneo" o "Progresión". Invitamos a los entrenadores a desarrollar su propio PEH y sus propios ejercicios, en función del grupo a trabajar.

4.1. La Lista de Control o Pre-programa

Antes de iniciar la primera sesión, recoja la siguiente información, que le será de utilidad más adelante:

- La variedad de edades de los arqueros;
- La duración del programa;
- El número de sesiones de práctica programado;
- Lugar(es), fechas, y la duración de las sesiones de práctica;
- Fechas y lugares de las competiciones locales;
- El equipo que necesitan los arqueros;
- El equipo que necesita el entrenador;
- Consideraciones acerca de seguros civiles y/o de responsabilidad civil.

4.1.1. El tamaño del grupo

El tamaño de la clase está en proporción directa al número de entrenadores y su habilidad y experiencia. Un entrenador puede dirigir hasta unos 10 arqueros, dependiendo de la etapa en la que se encuentran y del programa de instrucción. En el mejor de los casos, se recomienda una proporción de entrenador / arqueros de 1:6.

4.1.2. Conociendo a los arqueros

Es muy útil y aconsejable para la administración del grupo el elaborar unas sencillas carpetas a modo de Directorio del Arquero. Pida la información necesaria a los arqueros y/o a sus padres. ¡No olvide pedir los códigos postales para facilitar el envío posterior de comunicación postal o tarjetas de cumpleaños y/o postales! Después de completar el directorio, realice una fotocopia para la familia de cada arquero. A los padres les agrada tener una copia de los datos que tenemos de sus hijos.

4.1.3. Ficha de asignación de material

Se recomienda una ficha de Asignación de Equipo que incluirá:

- longitud y tamaño de las flechas;
- lateralidad de tiro;
- desarrollos actuales y objetivos que están siendo trabajados;
- las especificaciones del equipo usado.
Muestre el número o código del material del club que usa el arquero.

Si un arquero cambia su lugar de residencia, puede llevar consigo este formulario y su nuevo entrenador sabrá en que punto deberá seguir con la enseñanza.

Año:

[illegible]



Ficha de Asignación de Equipo

Tipo de la Case:

actualizado en: _____

[illegible]



Ficha Médica del Alumno

Año:

Apellidos: _____ Nombre: _____ Fecha de Nac: D ____ M ____ Año ____

Categoría por edad: _____ División y Modalidad: _____

Persona de contacto en caso de emergencia: Apellidos: _____ Nombre: _____

Teléfono (día): _____ de noche: _____

Contacto Alternativo: Apellidos: _____ Nombre: _____

Teléfono (día): _____ de noche: _____

Doctor de la familia: Apellidos: _____ Nombre: _____

Teléfono (día): _____ de noche: _____

Número del Seguro Médico: _____ Lentillas de contacto: ____ S ____ N ____

Historial Médico Relevante

Medicación: _____

Alergias: _____

Lesiones previas: _____

¿Lleva el arquero consigo medicamentos y sabe como administrarlos? ____ S ____ N ____

Otras condiciones:

**Esta información médica es CONFIDENCIAL y solo personas autorizadas tendrán acceso a ellas.*



4.1.4. Ficha de información médica

El tener registrados unos datos médicos en una ficha de información específica para cada arquero será un dato muy importante para la seguridad. Una muestra o ejemplo de "Ficha de Información Médica del Arquero" se ha adjunta previamente. Realice el número de fotocopias que necesite, y luego solicite a los padres de sus alumnos el rellenarla para el inicio de la actividad deportiva de su hijo. Cuando los padres se las devuelvan, revise todas las fichas, y pida cualquiera información o aclaración adicional si la necesitase. El conocer estos detalles ayuda a prevenir posibles problemas posteriores, y poder ocuparse de lesiones o accidentes con una mayor eficacia, si éstos llegasen a ocurrir. Asegure a los padres que esta información se mantendrá completamente confidencial.

4.2. Lista de tareas pre-sesiones de tiro

Hay varias cosas a hacer antes de cada sesión de práctica. Lo que sigue a continuación es un listado de sugerencias a cerca de las cosas a preparar:

- Proteja el campo de tiro colocando señales, cerrando puertas y inspeccionando las señales permanentes según sus necesidades;
- Prepare las dianas de los parapetos u otros elementos que vaya a utilizar ese día;
- Tenga preparadas las tarjetas o carpetas en donde se apuntan los resultados. Esto incluye carpetas, hojas de puntuaciones, lápices, etc;
- Tenga listo el equipo especial que necesite para la sesión, tal como gomas elásticas, globos, cámaras de video, etc...
- Abra el armario del equipo o almacén;
- Tenga preparado, y a mano, la caja de herramientas para el material y el botiquín de urgencia.

4.2.1. Elección del lado de tiro. Lateralidad.

Antes de distribuir el equipo y material de tiro, deberá decidir si el arquero es diestro o zurdo. Existen dos posibles criterios a considerar a la hora de elegir la lateralidad de tiro. Existe una gran controversia acerca de cual de los dos criterios es el más importante a utilizar: ¿la mano o el ojo? Hasta ahora se han conseguido buenos resultados utilizando cualquiera de los dos criterios.

Investigaciones llevados a cabo en Francia por el "Institut National du Sport et de l'Éducation Physique" han puesto de manifiesto una diferencia entre los arqueros de alto rendimiento y los arque-

ros menos hábiles: los arqueros de alto rendimiento tienen una reacción más rápida cuando ven una señal visual sencilla.

Basado en esta información, se podría elegir el lado de tiro utilizando la mano más ágil y rápida. Dado que esta mano normalmente es la más fuerte, el arquero sería capaz de controlar mejor la potencia del arco, facilitando así al pronto aprendizaje del proceso del tiro. La habilidad manual representa otra razón para elegir el lado de tiro: ¡es probable que se acuerde de lo torpe que se sintió la primera vez que manejó un arco! Esta torpeza está aumentada cuando se pide a un arquero diestro tensar con la mano izquierda, y viceversa. Por consiguiente, algunos arqueros retrasan al grupo entero, y esto les da una sensación psicológica de torpeza, que además es poco adecuada para la enseñanza y crea una cierta sensación de culpabilidad en el alumno afectado.

- Si elige al factor mano para determinar el lado de tiro del arquero, asegúrese de que el arquero utilice el ojo correcto, es decir, el ojo derecho para los arqueros que tensan la cuerda con la mano derecha, y viceversa. Utilizando el método de apuntar con la flecha o "línea recta" (ver Capítulo 7), es fácil asegurarse de este control. Utilice un parche si el arquero no puede usar inicialmente el ojo correcto.
- Si decide elegir el lado de tiro según el ojo dominante, a continuación hay tres (3) métodos para identificar el ojo dominante:

4.2.1.1. Método #1:

Extienda los dos brazos hacia delante, con las manos orientadas hacia arriba y las palmas hacia fuera. Cruce las dos manos para que la "V" que se forma entre los pulgares y los dedos índice formen un pequeño hueco. Con los dos ojos abiertos, alinee este hueco con algún objeto por delante. Manteniendo las manos quietas, cierre el ojo izquierdo. Si el objeto todavía está visible a través del hueco, esto significa que el ojo derecho es el ojo dominante.

Para confirmar esto, el arquero moverá lentamente las manos hacia la cara (flexionando los codos y acercando la mano a la cara). El hueco se quedará justo delante del ojo dominante. Pero hay veces que este primer método no funciona, porque el arquero no puede cerrar uno de los dos ojos. Quizás lo que sigue sea más eficaz. El arquero



La elección del ojo de apuntar a través de un hueco formado por las manos cruzadas.

coge un trozo de cartón de unos 15-centímetros cuadrados aproximadamente y con un agujero pequeño en el centro (de un diámetro de 1,5 a 2 centímetros) Lo sujeta con los brazos extendidos y con los dos ojos abiertos, y apuntando por el agujero a un objeto situado por delante. Lentamente, el arquero se acerca el cartón hacia la cara sin perder de vista el objeto hasta que el cartón entra en contacto con la nariz. El agujero queda justo delante del ojo dominante.

4.2.1.2. Método #2:

Aquí tiene otro método eficaz. Colóquese a una distancia de más o menos 10 metros del arquero y pídale que haga un hueco cruzando las manos, tal como explicamos anteriormente en el método #1. Indique al arquero que le mire a través del hueco y le apunte a uno de sus ojos a través de este hueco. El ojo que Ud. puede ver a través de ese hueco es el ojo dominante del arquero.



Identificando al ojo de apuntar utilizando una superficie con un agujero.

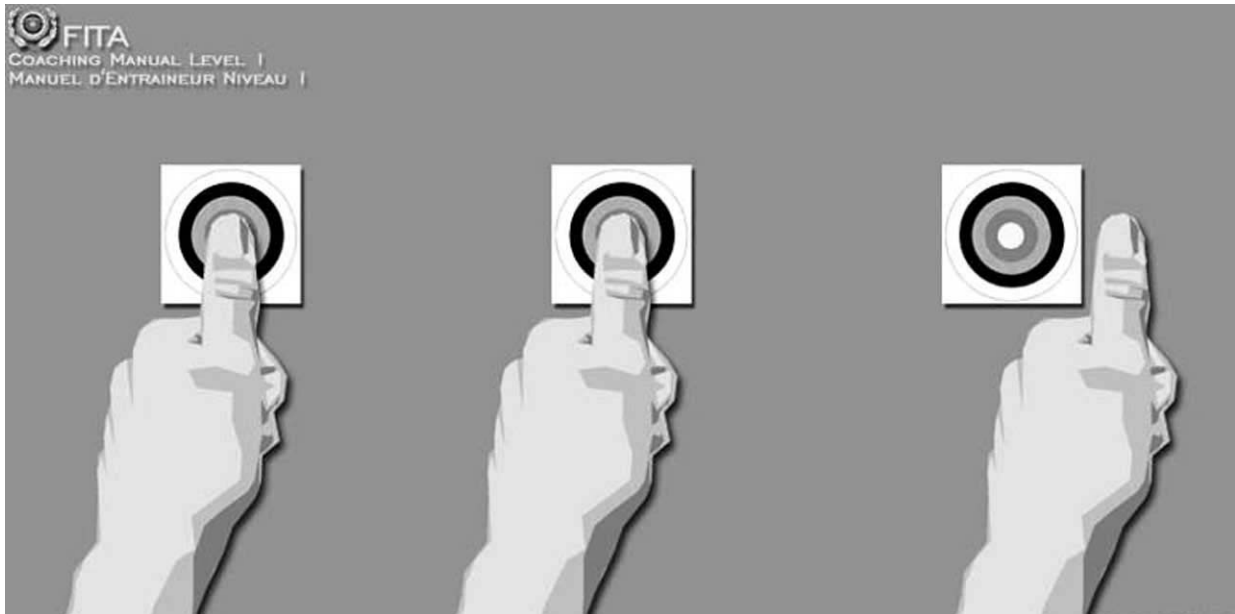
4.2.1.3. Método #3:

Extienda un brazo y con los dos ojos abiertos, señale con un dedo un objeto (ilustración mas abajo). Cierre el ojo izquierdo. Si el dedo se queda alineado con el objeto, el ojo derecho es el dominante y por tanto el que está usando para apuntar con su dedo (*ilustración central*). Si al cerrar su ojo pierde la visión de su dedo, es que el ojo dominante es el otro. Haga el mismo procedimiento, pero al revés. Cierre el ojo derecho (para demostrar que el ojo izquierdo no es dominante) (*ilustración derecha*).

En resumen, cuando utilice el ojo derecho para apuntar, Ud. será diestro, por lo que la cuerda se agarrará con la mano derecha y con la mano izquierda sujetará el arco. Y al revés cuando se utilice el ojo izquierdo para apuntar.

Algunos arqueros no pueden cerrar el ojo "dominante". Pero aunque permanezca abierto mientras tiran, pueden apuntar correctamente debido a la fuerza adicional y control visual que tiene su ojo "maestro" sobre el otro ojo. Aquellos que no tienen un ojo claramente "dominante", DEBERAN cerrar un ojo, o bien utilizar un parche mientras apuntan.

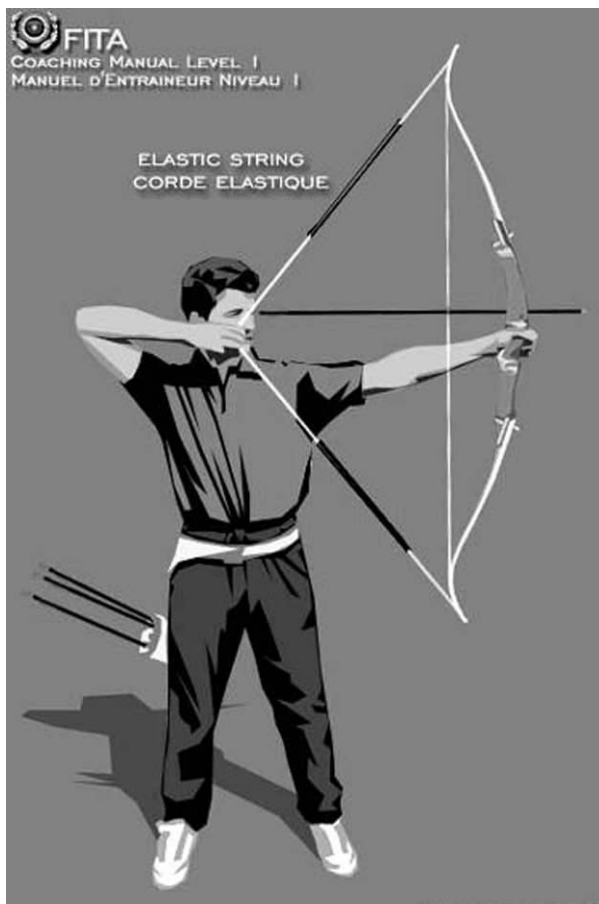
Si un arquero tiene un ojo de apuntado muy "débil" (falta de visión u otro problema ocular), su lado de tiro será el lado del ojo capacitado. Si el arquero es físicamente débil en un lado, especialmente en el brazo u hombro, daremos prioridad al lado que



De izquierda a derecha: Los dos ojos abiertos

El ojo izquierdo cerrado (mostrado por una persona diestra)- El ojo derecho cerrado (mostrado por una persona diestra)

tiene más destreza y fuerza, ya que la realización de algunas acciones y/o gestos, como el enganche de la flecha en la cuerda es más fácil con el lado hábil, y generalmente el equilibrio del arquero será más sólido.



La "cuerda elástica" es útil para determinar la longitud de apertura

4.2.2. Determinar de la longitud de apertura

Utilice una cuerda elástica superpuesta a la cuerda que tensa el arco y una flecha muy larga que se pueda graduar.

El arquero abre la cuerda elástica hasta llegar a la su apertura total, enrentado a un blanco desnudo (sin papel de puntuación), manteniendo el hombro de arco bajo y la cabeza recta.

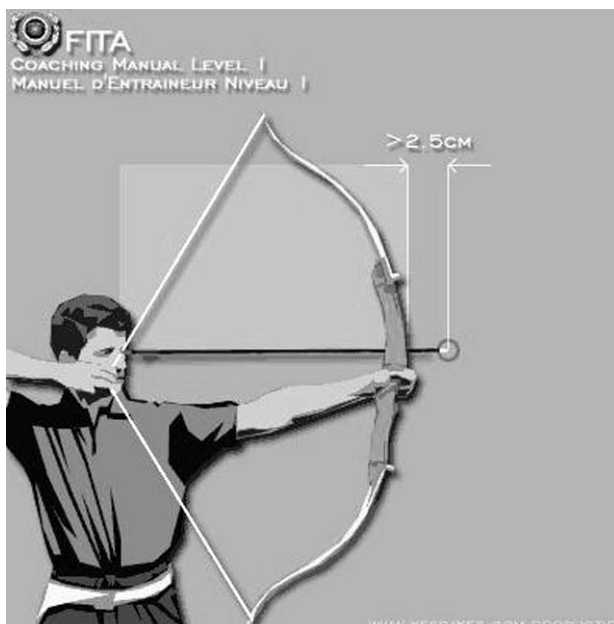
Mientras el arquero mantiene la apertura, el entrenador o un asistente marcará el astil de la flecha a la altura de la parte anterior del arco, justo donde termina el cuerpo del arco y asoma la flecha.

La longitud de apertura del arquero será la distancia desde la marca puesta en el astil de la flecha hasta la parte de abajo de la ranura de encoque.

4.2.3. La determinación de la longitud de la flecha

Para determinar la longitud de la flecha en un arquero principiante, añada al menos 2,5 centímetros (1 pulgada) a la longitud de su apertura máxima (en el anclaje y en una postura correcta de alineación)

Determinada la apertura y flecha a utilizar, puede elegir la longitud y potencia del arco en función de las capacidades individuales del arquero.



La flecha debe sobresalir por delante del arco.

4.2.4. La elección del material de tiro.

Para una mejor información, le rogamos se dirija al capítulo #8, "Instalaciones - Equipo de Tiro" para la elección del material adecuado: Longitud del arco, potencia del arco y tamaño de la flecha.

4.3. La estructura de una sesión típica

Las partes de una típica sesión de práctica de tiro con arco son:

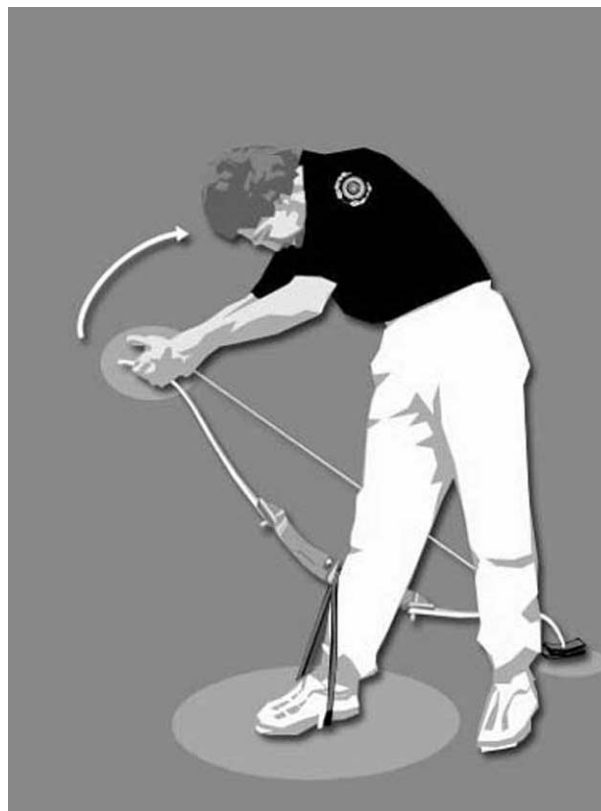
- **La preparación;**
- **El saludo;**
- **El calentamiento;**
- **Una revisión** o resumen de la sesión anterior;
- **La enseñanza de habilidades** y objetivo del día. Esta parte se detallará profundamente en el capítulo #7, "Consejos en la enseñanza para el entrenador". La enseñanza incluye:
 - la enseñanza técnica. Por ejemplo: el descubrimiento de las habilidades o la revisión de habilidades;
 - la asimilación de las habilidades. Durante esta fase, a menudo el entrenador utiliza una serie de situaciones que contienen dificultades cada vez más exigentes;
 - desarrollo / valoración de resistencia. A menudo se introduce un juego durante esta fase.
- **Un paso atrás** hacia una situación de tiro más "sencilla" y controlada;
- **Una sesión de valoración** o evaluación.
- **Guardar el material.**

4.3.1. Preparación

Es recomendable preparar la instalación con la ayuda de los arqueros. Esto les dará una responsabilidad y la oportunidad de familiarizarse con lo que es y significa un club, y un sentido de responsabilidad para compartir las tareas en la preparación de la sesión. Es además un momento perfecto para que los arqueros desarrollen "el sentirse parte útil y activa" del curso y una manera positiva de invertir el tiempo mientras se espera al resto de los compañeros que lleguen algo retrasados. Los arqueros pueden preparar los blancos, las medidas de protección (redes), la línea de tiro y la zona de espera situada detrás de la línea de tiro. Deje que los arqueros preparen el equipo de tiro con arco, ya que en cierto tiempo tendrán que manejar y preparar su propio equipo. Traspásele estas responsabilidades a partir de la tercera sesión de práctica.

4.3.1.1. Encordando el arco

El entrenador o responsable montará las cuerdas de todos los arcos antes de que empiecen las clases, y al menos durante las dos o tres primeras sesiones de práctica. El montar y desmontar la cuerda adecuadamente en el arco se enseñará durante la sesión número tres o cuatro, cuando los arqueros ya estén más familiarizados con el material. A continuación recomendamos algunos de los métodos más seguros para el arco y para el arquero.

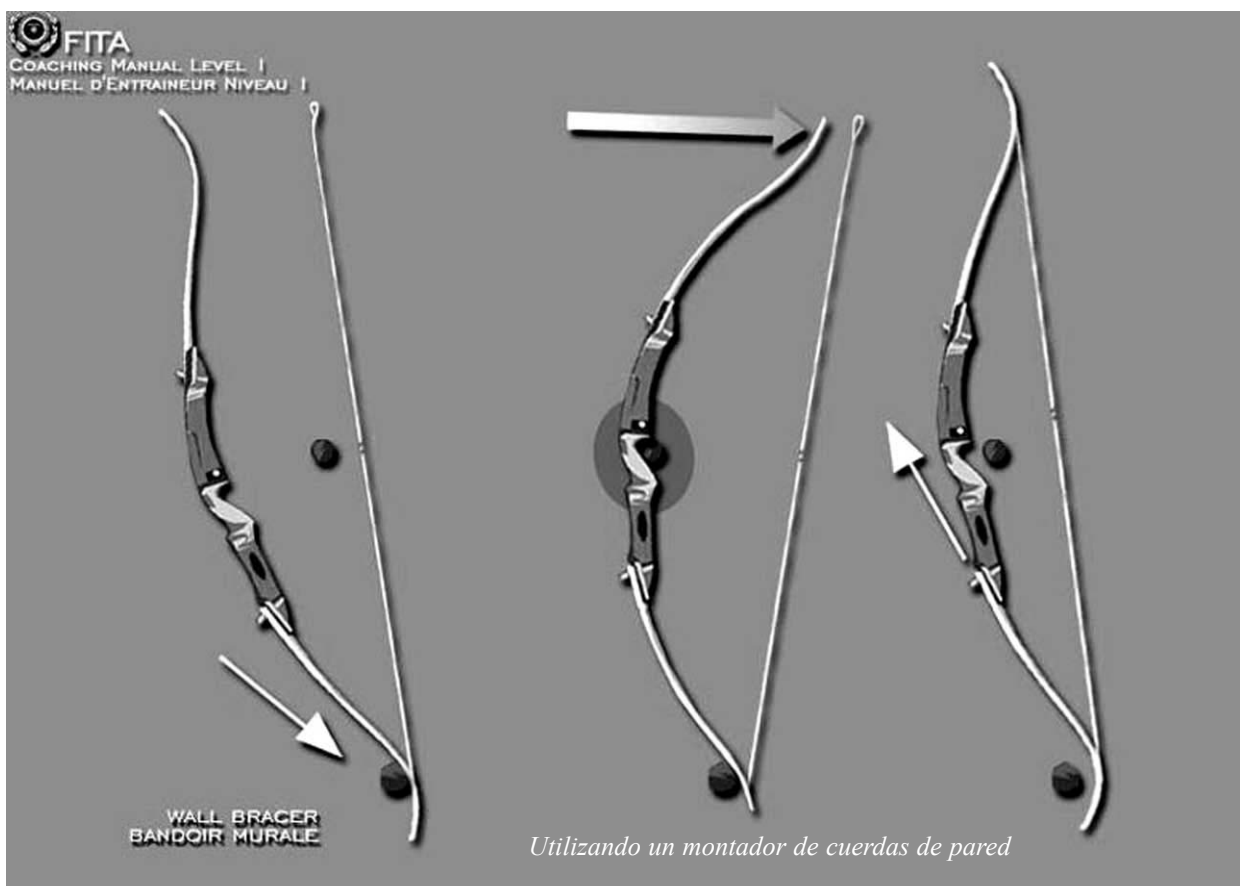


El uso de una cinta o lazo fijado por el pie.



El uso de un encordador de lazo utilizando dos pies.

Un montador de cuerda de lazo es barato y fácil de usar. Con su uso, la tarea de encordar el arco se hace casi sin esfuerzo y sin riesgo alguno. Como cualquier otro método de encordar un arco, es necesario comprobar el posicionamiento exacto y correcto de la cuerda antes de quitar la presión del encordador de arco o del punto de la pala superior. Coloque un trozo pequeño de alfombra o goma en el suelo (sobre todo si es duro o accidentado) para no dañar el pico final de la pala inferior. Un protector o funda de goma en la pala inferior cumpliría esta función, e incluso ayudaría a sujetar la cuerda.



Utilizando un montador de cuerdas de pared

También puede comprar el siguiente encordador en cualquiera tienda de tiro con arco, pero los principiantes lo encuentran difícil de usar correctamente. Sin embargo, después de un tiempo de práctica, se convierte en una herramienta muy útil y apreciada.



Este montador de cuerda comercial es de difícil uso en un principio para los novatos. Acabará por ser cómodo con algo de experiencia

4.3.2. El saludo.

Los saludos se reparten mientras llegan los arqueros, durante la preparación y/o justamente antes del calentamiento. Es buena idea compartir e intercambiar algunas palabras, y aprovechando esto, indicar algunas claves o recordatorios antes de señalar el arranque oficial de la sesión.

4.3.3. El calentamiento.

Debido a la ligereza de los arcos utilizados en el nivel de iniciación, el calentamiento todavía no forma parte importante en la sesión de práctica. Sin embargo, la importancia del calentamiento aumenta cuando se utilicen arcos más fuertes y cuando el rendimiento del arquero se convierte en la prioridad. Por esta razón, el entrenador sabio introducirá un calentamiento desde el principio; lo que queremos crear son unos buenos hábitos.

Para el calentamiento, y mientras se preparan para el mismo, los arqueros no se pondrán ningún complemento de su equipo, especialmente evitarán su carcaj y protector de pecho (si lo usan)

Lo que sigue ahora es un calentamiento típico, uno de los muchos que se podrían presentar. Este ejemplo concreto consiste en una rutina de cuatro componentes de calentamiento, los más comunes:

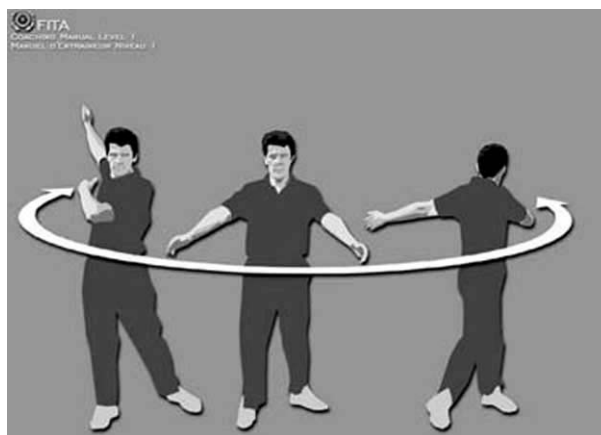
- A través de los movimientos;
- A través de los estiramientos;
- Utilizando una resistencia elástica;
- Mediante tiros con el arco.

4.3.3.1. Calentamiento mediante movimientos

Calentamiento del torso-tronco

● Primer paso:

El torso, la pelvis y las piernas no se mueven. Los brazos extendidos se balancean de izquierda a derecha, dentro del plano horizontal y a distintas alturas. Las manos se mantienen relajadas y pesadas.



Rotación del tronco

● Segundo paso:

Mantener el equilibrio en las distintas alturas de los brazos, pero mientras se retuerce el torso y las caderas en un movimiento giratorio. Las manos y los brazos se mantienen relajados y pesados, no hacen más que seguir el movimiento.

● Tercer paso:

Manteniendo el tronco girado durante varios segundos en un lado, gire la cabeza en la dirección opuesta unas tres veces. La cabeza deberá estar en una posición estirada. Repita al otro lado.



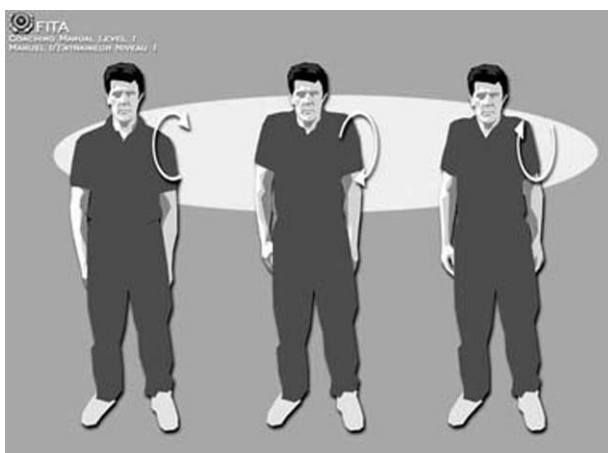
Rotaciones de la columna dorsal

Estos tres pasos se hacen el uno tras el otro, sin pausa ninguna, en un movimiento constante.

Calentamiento de hombros

• Hacer círculos con los hombros.

Con los brazos a lo largo del cuerpo, los hombros describen grandes círculos, primero en una dirección (en el sentido de las agujas del reloj), y luego



Rotación de hombros

en la otra (en el sentido contrario a las agujas del reloj) Desde ahora en adelante, será recomendable coordinar la respiración:

- inhalar mientras los hombros giran hacia arriba;
- espirar durante la rotación hacia abajo.

No hace falta ir deprisa, simplemente intente realizar los movimientos con la mayor amplitud posible.

• Rotación de brazos.

Los dos brazos elevados horizontalmente a nivel de los hombros, y con los antebrazos en ángulo recto con los brazos: uno hacia arriba, el otro hacia abajo. Girar los antebrazos hacia arriba y hacia abajo, tal como se muestra en la ilustración inferior



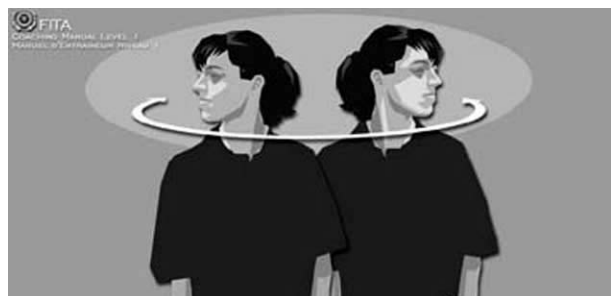
Rotación de brazos

Calentamiento del cuello

• Girar la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda alternativamente.

Inhalar mientras gire la cabeza con amplitud hacia un lado.

Espirar mientras gire la cabeza ampliamente hacia el otro lado.



Girando la cabeza



● Rotaciones de la cabeza:

- incline la cabeza hacia uno de los hombros,
- girar flexionando la cabeza hacia abajo, hasta tocar con la barbilla el pecho - espira,
- seguir con el giro extendiendo la cabeza hacia arriba, por encima del otro hombro - inhalar,
- la cabeza se va desde un hombro al otro. No gire la cabeza demasiado hacia atrás. Inhalar hasta llegar a la vertical y después comenzar a espirar,
- de nuevo, girar la cabeza hacia abajo por encima del tórax mientras está espirando y así sucesivamente...

No vaya deprisa en este ejercicio, consiga buenas sensaciones y sienta el peso de la cabeza. Cambie el lado de la rotación después de 6 rotaciones.

Calentamiento del codo y la muñeca

● El antebrazo circula alrededor de los codos



Rotaciones de muñecas

Para ahorrar tiempo, puede girar las muñecas simultáneamente.

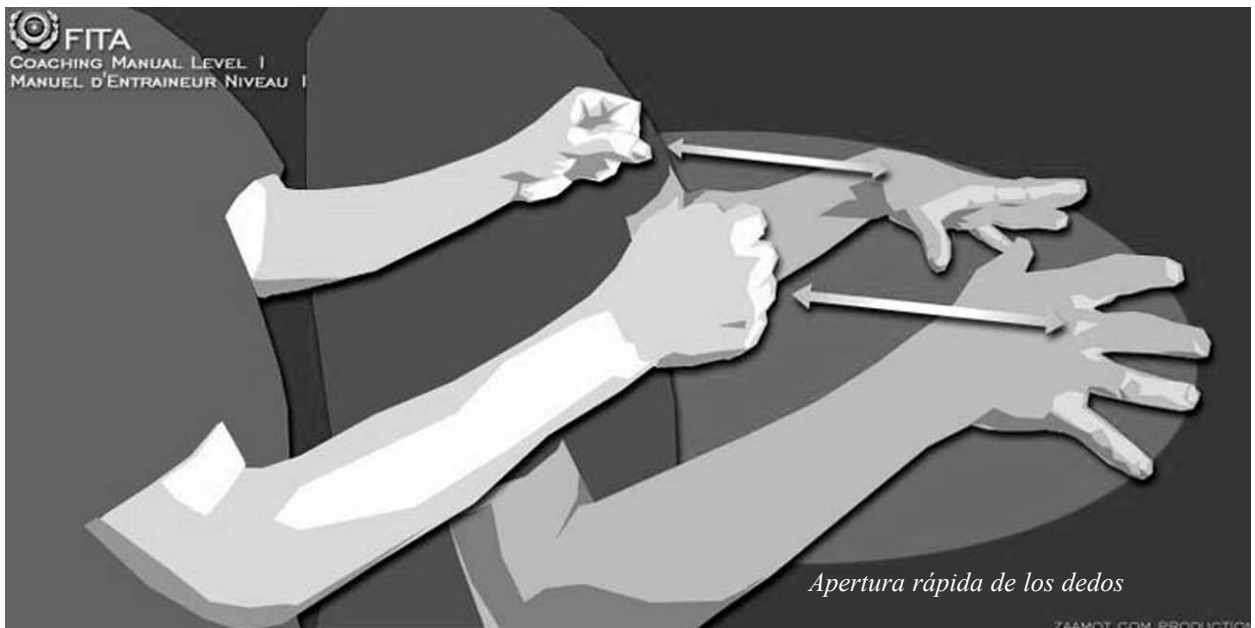
● Rotaciones de las muñecas, con las manos juntas y dedos entrelazados.

Calentamiento de los dedos

"Tocando el piano", abrir / cerrar los dedos rápidamente.



Dedos de pianista



4.3.3.2. Calentamiento con estiramiento

Realice estiramientos solamente cuando haya calentado bien, ya que es más seguro estirar músculos calientes que músculos fríos. No fuerce los estiramientos más de un 70 - 80% de lo que sea capaz. Estírese durante una exhalación y manténgase relajado. Mantenga el estiramiento durante 15 a 30 segundos, en función del tamaño de los músculos y sin hacer ningún movimiento brusco. Recomendamos la implementación de un esfuerzo isométrico (una contracción muscular sin ningún movimiento) antes de estirar, según se ve en la ilustración.

Los hombros

• "El estiramiento de los Deltoides Medios"

El nombre de esta postura en la Yoga es "Cabeza de Vaca".



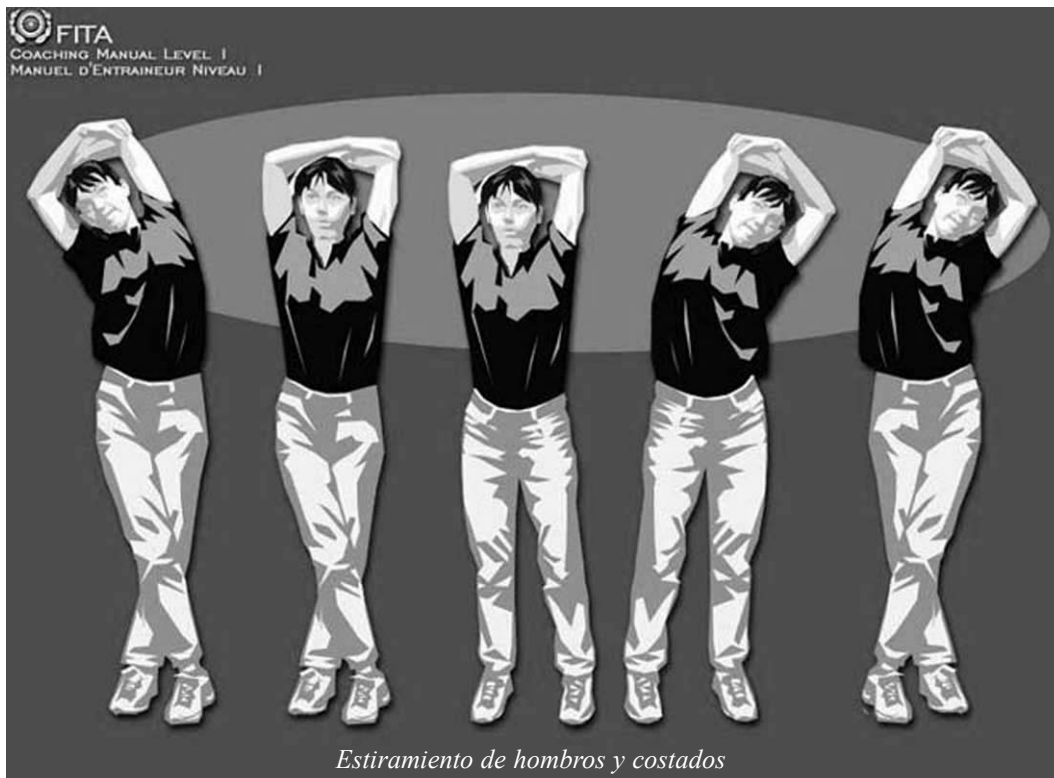
Estiramiento del deltoides medio

- Las manos juntadas detrás de la espalda con las yemas de los dedos hacia el cuello.



Las manos juntas detrás de la espalda

- El estiramiento de los hombros y de los costados
Empuje un codo contra la mano opuesta durante +/- 15 segundos.



Pare de empujar y cruce las piernas. Tire del mismo codo durante +/- 15 segundos.

Para conseguir un estiramiento mejor, empuje las caderas hacia el costado estirado.

do las caderas en la dirección opuesta a la del estiramiento. Mantenga esta posición durante +/- 15 segundos.

El estiramiento del cuello

● La parte trasera de los hombros y la espalda

- Empuje un codo contra la mano opuesta durante +/- 15 segundos.
- Luego, pare de empujar y cruce las piernas con la pierna del costado no estirado por delante.
- Tire del codo mientras tuerce el cuerpo girando

● La nuca y los trapecios

El "Cuello de Pichón" consiste en un estiramiento hacia arriba del cuello mientras intenta aplanarlo y traer el mentón hacia dentro. Baje los hombros. Esto representa un buen ejercicio de calentamiento para la expansión del tórax del arquero.



El estiramiento de los deltoides y de la espalda

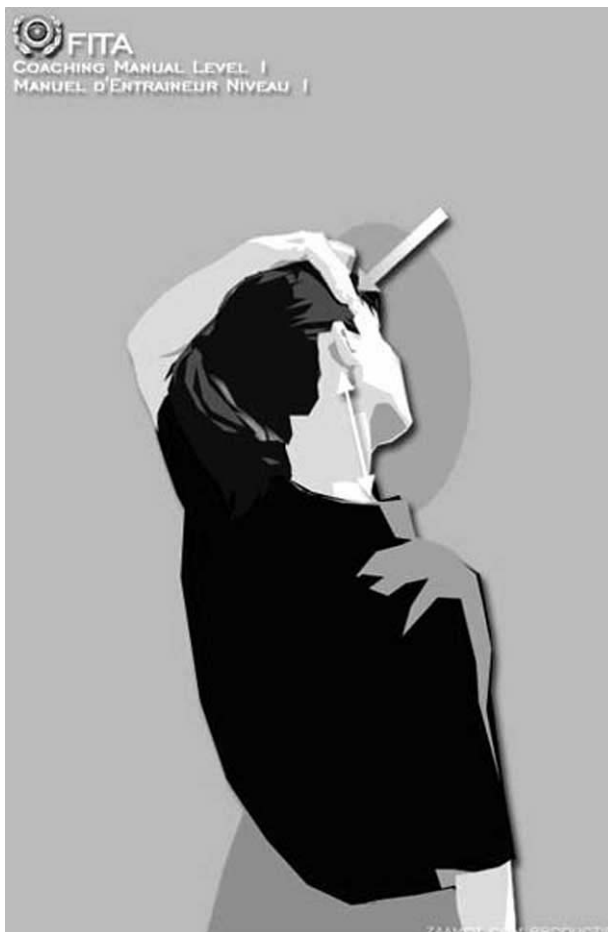


El "cuello de pichón", un estiramiento hacia arriba y atrás de la nuca

● Los trapecios

Es semejante al ejercicio del "Cuello de Pichón" anterior, excepto que el cuello se estira oblicuamente.

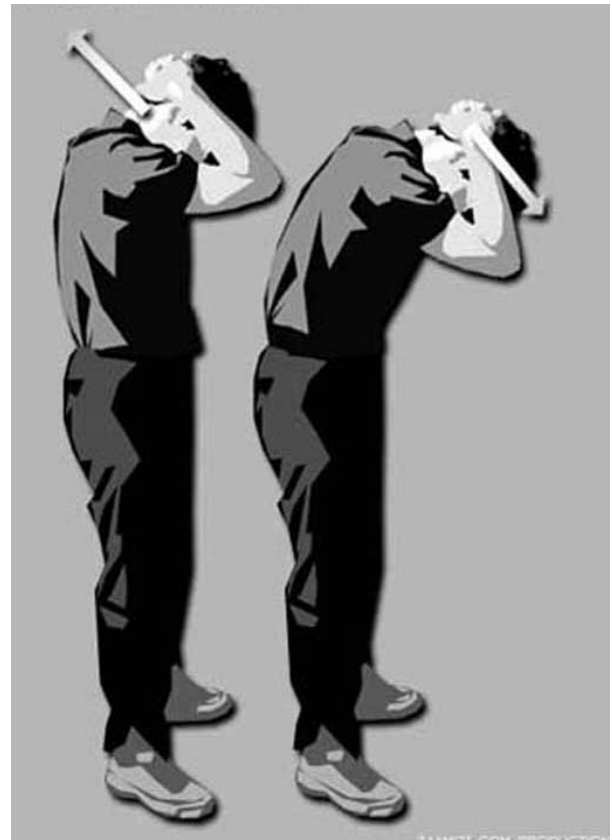
- Empuje la cabeza contra la mano durante +/- 15 segundos.
- Para el esfuerzo y baje el hombro opuesto.
- Solamente utilice uno o dos dedos para los estiramientos, porque un tirón demasiado fuerte podría dañarle las fibras musculares y/o tendones. Mantenga la posición del estiramiento durante +/- 15 segundos.
- Estire los dos costados.



Estiramiento del Trapecio

● La nuca y la parte superior de la espalda

- Empuje la cabeza hacia atrás contra las manos durante más o menos unos quince segundos. Respir tranquilamente.
- Para de esforzarse y mueva los codos el uno contra el otro.
- Tumbese boca arriba. Mantenga el estiramiento durante +/- 15 segundos. Exhale larga y profundamente mientras dobla y estira la nuca y la espalda.



Estiramiento de la nuca y espalda

El calentamiento del tronco o torax

● El estiramiento hacia arriba vertical general

Extienda los brazos hacia arriba. Empuje hacia arriba lo más alto que pueda. Mantenga la postura durante unos 15 segundos.



Codos enlazados

● Los codos enlazados

Ponga el codo izquierdo dentro del codo derecho. El antebrazo izquierdo se tuerce alrededor del antebrazo derecho para permitir que las manos se enreden.

Empuje los codos hacia delante. Luego, la parte superior del cuerpo se inclina hacia delante. Mueva los codos tan lejos que pueda en cualquier dirección. Sé consciente del estiramiento asociado con cada posición de los codos.

4.3.3.3. El calentamiento con goma elástica

Calentamiento general del hombro

● Pasando por delante y por detrás del cuerpo - los brazos y la banda elástica extendidos.

Coja la goma y estírela un poco. Luego, como si fuese un palo, mueva los brazos extendidos una vez por delante del cuerpo y una vez por detrás de él. Inspire mientras vaya hacia atrás, y exhale mientras viene hacia delante.

● Lo mismo, pero oblicuamente.

● Aperturas verticales por delante y por detrás.

- a) Coja la banda elástica (un poco estirada) por encima de la cabeza.

- b) Exhale mientras baja y estira la goma por delante del cuerpo.

- c) Siga bajando los brazos por delante del cuerpo mientras relaja la banda elástica.

- d) Inspire mientras despliega los brazos para estirar y levantar la goma por encima de la cabeza.

- e) Exhale mientras baja y estira la goma por detrás de la espalda.

- f) Siga bajando los brazos por detrás del cuerpo mientras relaja la goma.

- g) Inspire mientras despliega los brazos para estirar y levantar la goma por encima de la cabeza.

- h) Y así sucesivamente...

● Aperturas horizontales.

- a) Estire los brazos horizontalmente por delante de sí, cogiendo un extremo de la banda elástica con cada mano.

- b) Exhale mientras despliega los brazos hacia fuera. La goma se estirará hasta que toque la parte superior del pecho.

- c) Relaja la goma mientras inspira y traiga los brazos hacia su posición inicial.

- d) Exhale mientras despliega los brazos hacia fuera. La banda se estirará hasta que toque la parte superior del estómago.

- e) Relaje la goma mientras inspira y traiga los brazos hacia su posición inicial.



Pasando por delante y por detrás del cuerpo

- f) Exhale mientras despliegue los brazos hacia fuera. La goma se estirará hasta que toque la parte superior de la cara.
- g) Empiece de nuevo desde b), y así sucesivamente...

● Girar los hombros con la banda elástica por debajo de los pies.

Inspire mientras gire los hombros hacia arriba. Exhale mientras gire los hombros hacia abajo. Después de 6 rotaciones en una dirección, cambie el sentido de los giros.



Rotaciones de los hombros

● Desarrollo vertical hacia delante / hacia atrás con la goma por debajo de la rodilla.

Sitúese sobre un pie y pase una parte del lazo elástico por debajo de la rodilla de la otra pierna (no la de apoyo). Coja la goma con las manos desplegadas y un poco más allá de la anchura de los hombros. Ahora, una vez de una manera y una vez de otra:

- a) Estire los brazos hacia el cielo - Exhale;
- b) Baje los brazos por delante de los hombros - Inspire;
- c) Estire los brazos hacia el cielo - Exhale;
- d) Baje las manos por detrás de los hombros - Inspire;

- e) Empiece de nuevo desde a), y así sucesivamente...

Este ejercicio “despierta” el equilibrio del cuerpo mientras prepara la parte superior del cuerpo para los próximos esfuerzos.



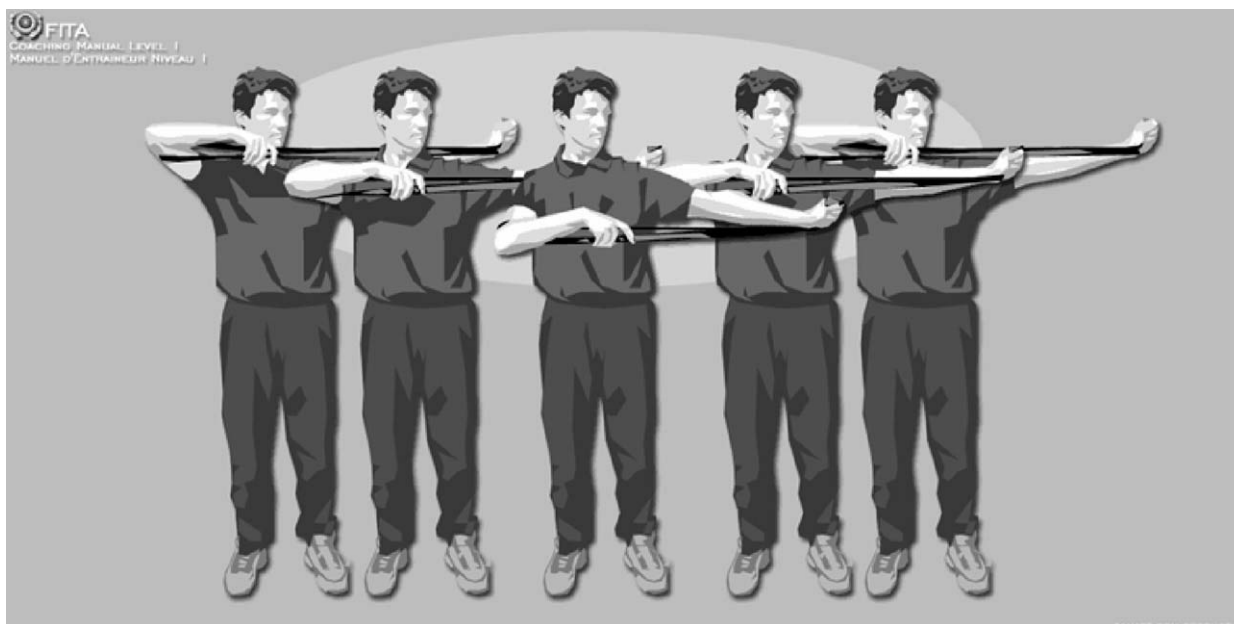
El desarrollo vertical hacia delante / hacia atrás

Calentamiento específico de los hombros

● Imitación de la apertura total utilizando la banda elástica puesta alrededor del codo del brazo de la cuerda y de la mano de arco.

Empiece con una pre-apertura alta y luego, mientras deja que la goma se deslice de entre los dedos de la mano de la cuerda, alterna:

- a) una apertura total desde por encima de los hombros mientras inspira;
- b) una apertura reducida desde por debajo de los hombros mientras exhala;
- c) una apertura total desde por debajo de los hombros mientras inspira;
- d) una apertura reducida desde por encima de los hombros mientras exhala;
- e) Empiece de nuevo desde a), y así sucesivamente....



Lazo elástico puesto alrededor del codo del brazo de la cuerda

● Simulación del tiro con la banda elástica.

Sustituya el arco por una banda elástica, y luego realice los movimientos de tiro. Este ejercicio impone el mantenimiento del tono de los músculos involucrados después de soltar el lazo elástico.

Acuérdese siempre del acompañamiento o posición final del gesto, el que finaliza la suelta.



Simulación de tiro con banda elástica

4.3.3.4. Calentamiento de tiro.

Esta es la fase final del calentamiento, y a menudo se realiza utilizando un blanco sin diana.

Durante esta fase, revise lo que estaba enseñado a sus alumnos durante la sesión anterior.

Si prefiere repasar la última habilidad enseñada, en vez de presentar una nueva, puede organizar un circuito con caras de blanco recortadas (ver el Proceso de Enseñanza Homogéneo, con dianas de centros-recortados).

4.3.4. Repaso de la sesión anterior

Durante la primera tanda de calentamiento, comparta algunas palabras claves que se utilizaron en la última sesión. Antes de la segunda tanda de calentamiento, cuando los arqueros ya estén en la línea de tiro, realíceles algunas preguntas para averiguar lo que recuerdan de la última sesión. No tendrán dificultad alguna en contestar, dado que la serie de palabras claves presentadas durante la primera tanda ya habrán refrescado su memoria. Haga que se expresen verbalmente, ya que tenemos la tendencia de recordar con más claridad lo que decimos, en vez de lo que oímos.

4.3.5. La enseñanza

Después de explicar el contenido de la sesión, organice la sesión de la siguiente manera:

- **entrenamiento técnico**, por ejemplo el descubrimiento o el recuerdo de una habilidad;
- **la asimilación de habilidades**. Durante esta fase, el entrenador a menudo utiliza una serie de situaciones con dificultades que van en aumento;
- **el desarrollo de la resistencia y la valoración de lo enseñado**. A menudo un juego forma parte de esta fase.

Encontrará más información sobre la enseñanza en el capítulo #7, "Consejos de enseñanza para el entrenador"

4.3.6. Recuperación

Algunos entrenadores encuentran que una fase de recuperación/enfriamiento será muy útil, por ejemplo, pedir que los arqueros tiren a blancos sin diana o tiren unas tandas con los ojos cerrados, para que recuperen la calidad de sus tiros. Otros entrenadores prefieren que los arqueros terminen su sesión después de que se hayan divertido participando en un juego. Ninguna de estas alternativas es mejor que la otra, la elección depende de:

- Lo bien que se ha desarrollado la sesión, el interés generado durante las fases de desarrollo de la resistencia y valoración de lo aprendido;
- El comportamiento de los arqueros durante el juego con respecto a la habilidad enseñada, y la obediencia y disciplina de los arqueros a las instrucciones de rendimiento;
- El grado de concentración / excitación de los arqueros después del juego.

4.3.7. El almacenamiento del material y la evaluación/valoración

El tiempo reservado para el almacenamiento del equipo es importante por una variedad de razones:

- Enseña a los arqueros a respetar las instalaciones y el equipo que tienen a su disposición;
- Desarrolla un sentido de pertenecer a la asociación;
- Facilita la oportunidad de hablar de la sesión de una manera informal y distendida;
- Anima a intercambios verbales entre los participantes, fuera del contexto de la sesión;

- Muestra a los arqueros la cantidad de trabajo que hay "entre bastidores";
- Constituye un periodo de tiempo libre de gran valor para las preguntas;
- No olvide dar prioridad al acompañamiento positivo.

En resumen, planifique cada sesión de práctica con la inclusión de cada una de las fases arriba mencionadas. Adapte las fases de enseñanza, basándolas en la(s) habilidad(es) de tiro que estén siendo enseñada(s) durante la sesión. Incorpore siempre el Proceso de Enseñanza Homogéneo (ver capítulo 7#) dentro de los ejercicios utilizados durante la sesión de práctica.

4.4. Ordenar una sesión de práctica.

4.4.1. Primera sesión de práctica - Sugerencias.

● Paso Núm. 1:

La distancia de tiro será entre 4 y 10 metros, dependiendo del tamaño físico de los arqueros. A continuación encontrará un gráfico que le sugiere las distancias de tiro aproximadas por grupos en función de la edad.

	5 a 7	8 a 10	11 a 13	14 a 16	Edad
4 m	X				
6 m		X			
8 m			X		
10 m				X	

Distancias recomendadas para la primera clase en función de la edad

Utilice una cara de blanco de 80 centímetros. Separe a los arqueros para formar grupos manejables, tomando en cuenta el espacio, el equipo y los entrenadores disponibles.

● Paso Num. 2:

Dentro de cada grupo presente los entrenadores a los arqueros, compruebe que todos los formularios hayan sido rellenados y, en caso contrario, hagalo ahora, en este instante.

● Paso Num. 3:

Haga una presentación y visita de las instalaciones y el equipo a utilizar.

● Paso Núm. 4:

Coloque a los arqueros para que puedan observar la demostración, y luego, demuestre como se tira una flecha. Proporcione las reglas de seguridad durante toda la demostración. Dígale a los arqueros el significado de "¡Bajar Arcos!". Explique la diferencia de tirar junto a individuos zurdos. Proporcione las recomendaciones a cerca de la ropa adecuada para el tiro con arco.

● Paso Num. 5:

Para cada arquero:

- determine el lado de tiro (lateralidad);
- mida la longitud de flecha requerida;
- estime el peso y la longitud de arco;
- distribuya un arco encordado y que se ajuste a las habilidades físicas de cada arquero.

Los arcos eberán estar numerados para que el arquero pueda distinguir su arco con facilidad en las próximas sesiones.

Durante esta fase, es muy extraño que un arco sea demasiado suave; pero por el contrario, muy a menudo es demasiado fuerte. Por lo tanto fomente el uso de arcos ligeros.

Reafirme que se prohíben los tiros en seco (sinb flecha en el arco).

Reparta seis flechas de la longitud adecuada para la potencia del arco utilizado, preferiblemente con las mismas plumas. De un repaso a la regla que dice que solamente se debe cargar la flecha en la cuerda cuando uno esté en la línea de tiro. Reparta un carcaj y un protector de brazo de tamaño adecuado. Ayude al arquero a arreglar el carcaj y el protector de brazo.

Determine si hace falta un protector de pecho, y si este es el caso, repártelo a los que lo necesiten. Compruebe si la ropa de lso alumnos es la adecuada, y si no, arregle la ropa y ofrezca alún consejo de cara a la próxima sesión.

Proporcione exclusivamente una dactilera por arquero y solo cuando sea necesario. Los arqueros se sienten más cómodos, especialmente sin una dactilera. Además, tendrá un mejor control visual de la posición de los dedos de los alumnos.

No reparta una dragonas a los arquero principiantes porque muy pocos de ellos sabrán utilizarla correc-

tamente, y les distraerá a la hora de cumplir con las tareas más básicas.

Después de distribuir el equipo, pida que los arqueros dejen sus arcos en el suelo antes de hacer la demostración. Haga la demostración del correcto tiro de una flecha primero por el lado de tiro habitual y luego por el lado contrario.

● Paso Núm. 6:

Asigne 2 o 3 arqueros por blanco. Repase el significado de "¡Bajad Arcos!".

Cada uno debe tomar su turno de tirar bajo supervisión del entrenador. Para mantener un ritmo de tiro continuo, durante el primer par de sesiones habrá una razón entrenador / arquero de 1:6.

Ayude a los arqueros con su primera flecha. Está atento por si hay alguna "sobre apertura", y esté preparado para cambiar el equipo si fuese necesario. Preste atención a:

- la longitud de apertura / de la flecha,
- el margen de la cuerda, y por lo tanto, las posiciones de la mano, el codo y el hombro de arco.

Muy a menudo se requiere de una ayuda física durante la secuencia completa. Puede utilizarse la mímica para empezar con el proceso de enseñanza.

Intervenir exclusivamente para asegurarse de que el cuerpo está en una posición recta, que los hombros están bajaos, que el arquero esté relajado, que la apertura esté siendo bien ejecutada, y sobre todo para asegurar la seguridad.

Pídale a los arqueros que le avisen inmediatamente si sienten cualquier dolor al ser golpeados por la cuerda en el antebrazo o el pecho, o alguna molestia causada por la presión de la cuerda en los dedos.

Utilizando su discreción, deje que los arqueros tiran sin ser supervisados, cuando muestren un estilo de tiro seguro y tengan una comprensión adecuada de los principios básicos.

● Paso Núm. 7:

Cuando la tanda se haya terminado, explique:

- como se retira el arquero de la línea de tiro;
- donde deben dejar el arco;
- donde tienen que esperar la señal de recoger las flechas.

● **Paso Núm. 8:**

De un pitido de silbato para señalar la recogida de las flechas. Acompañe a los alumnos hacia el blanco, recordándoles el tener cuidado de no pisar las flechas que pudiesen estar clavadas en la tierra o sueltas en el suelo delante de la diana. Demuestre el método correcto y seguro de sacar las flechas, y donde tienen que situarse en la diana durante la recogida y extracción de las flechas. **NADIE DEBERÁ PONERSE DETRÁS DE LAS FLECHAS CLAVADAS EN EL BLANCO EN NINGÚN MOMENTO.**

● **Paso Num. 9:**

Después de cada tanda de tiro y cuando los arqueros estén de nuevo en la línea de tiro, haga un repaso rápido de un punto técnico por la vía de una demostración corta (puede utilizar una banda elástica o lo que sea útil para Ud)

● **Paso Núm. 10:**

Durante cada tanda posterior, ayude a esos arqueros que tengan dificultades especiales, y proporcione ayuda individual a no más de dos arqueros de una sola vez.

● **Paso Num. 11:**

Después de varias tandas, alrededor de 20 minutos antes del final de la sesión, introduzca un juego como "*Eliminación por zonas de color*" descrito en el capítulo #9. En este juego no hace falta contar puntos y ayuda a los principiantes a memorizar los distintos colores de las zonas de puntuación.

Los juegos de eliminación dan descanso a aquellos que están cansados, y les da la oportunidad de observar a los "mejores alumnos".

● **Paso Num. 12:**

Después de cada tanda del juego, cuando los arqueros estén de nuevo en la línea de tiro, haga un repaso de la próxima fase del juego. Asegúrese que los arqueros eliminados estén ocupados, u observando el juego, o bien puntuándolo, o desmontando y almacenando el material usado. También hable a cerca de las "sensaciones" que haya dejado la sesión.

Y por último:

La duración de la sesión es de entre unos 45 minutos y dos horas, dependiendo de la madurez media del grupo.

4.4.2. La segunda sesión

Se recomienda una presentación de la serie o rutina de calentamiento.

Compruebe los puntos más sutiles de la postura, especialmente la del cuerpo superior (la cabeza recta, los hombros bajados, los brazos y las manos relajados) Los arqueros comienzan a observar su propia postura, luego llegarán a utilizar un espejo. Se necesita una cantidad considerable de práctica "controlada" para reforzar los detalles de la postura correcta. Los blancos estarán puestos a una distancia de unos 10 metros para esta sesión.

4.4.3. Las sesiones siguientes

Desde la tercera sesión en adelante, los arqueros encordarán sus propios arcos al principio de la sesión, y los desencuerdan al final de la sesión.

Desde la cuarta sesión en adelante, empiece a organizar sesiones de enseñanza de verdad, vea el capítulo #7. Enseñe las habilidades de tiro básicas en el orden siguiente:

- Pre-posicionamiento corporal;
- Levantando el arco;
- Apertura del arco;
- Esfuerzo de la apertura total;
- Margen de la cuerda;
- Mano de arco (presentación de la dragona);
- La suelta;
- Acompañamiento;
- Marcas faciales (uso del método del triángulo);
- Alineación de la cuerda;
- Ajustando la mira (uso del método cuadrilateral).

Nota:

Puede que algunas de estas habilidades básicas requieran muchas sesiones y muchos ejercicios distintos. Construya y desarrolle su propio plan de temas de enseñanza. En el capítulo #7, este manual le proporcionará sugerencias para la enseñanza de estos temas básicos.