



EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO (II)

MEMORIZACIÓN DE LAS REFERENCIAS FACIALES

Otro de los ejercicios que utilizan los entrenadores con el fin de la realización de un correcto aprendizaje para conseguir la correcta colocación de la posición de anclaje. Uno de estos ejercicios, el que a nuestro parecer mejor nos puede ayudar en esa tarea, es el que os proponemos a continuación y que llamaremos “memorización de la posición de anclaje y de las referencias faciales”.



Autor: Juanjo Hernández





Procuraremos un parapeto y lo situaremos a aproximadamente un par de metros de distancia de la línea de tiro.



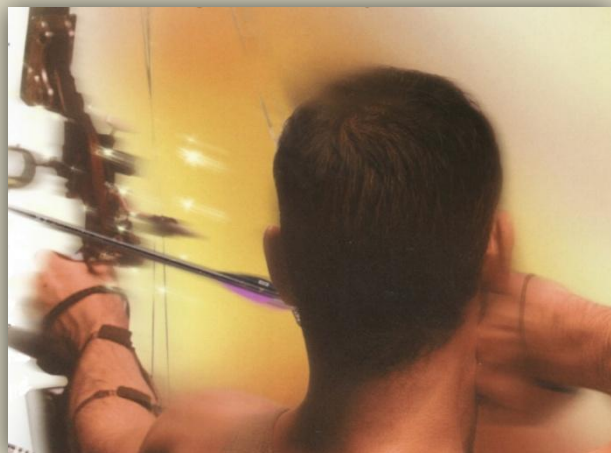
Situados en la línea de tiro, con una correcta colocación de los pies y con nuestros hombros en dirección a la diana, realizaremos la siguiente operación:

Tras colocar la flecha en la cuerda del arco y colocar correctamente la mano de arco en la empuñadura en el

momento que nuestros dedos sean colocados sobre la cuerda procederemos a cerrar los ojos.

Procederemos entonces a realizar nuestro habitual gesto de apertura del arco hasta nuestra también habitual posición de anclaje, siempre procurando en todo momento no mover la cabeza en búsqueda de la cuerda del arco.

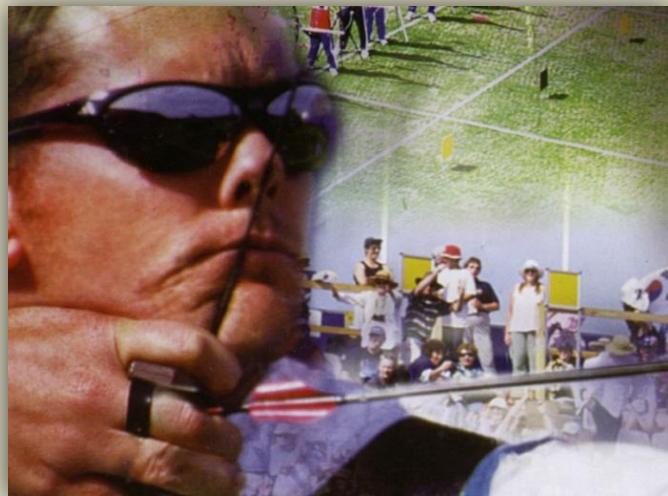
Una vez llegado el momento del anclaje, notaremos seguramente, cierta dificultad en que el que realicemos, sea nuestro anclaje habitual. Ello es debido a que en el momento del anclaje, si obviamente no somos unos arqueros especializados, nuestra





sensación visual y la búsqueda de una correcta posición estable durante la apertura, nos hagan salir de una posición erguida y de la famosa “T”. Esta sensación desaparecerá en pocos tiros en el monto que poco a poco nos acostumbremos a esa nueva destreza en nuestra técnica. Para finalizar, realizaremos el tiro, siempre con los ojos cerrados.

Es evidente que precisamos el auxilio de un entrenador, de un monitor o de otro arquero que, por motivos técnica y de seguridad, dado que nos controle el gesto de la apertura y del anclaje, que son correctos y exentos de posibles vicios que entorpezcan el aprendizaje



en lugar de ayudar, y que nos asista en la apertura de modo que garanticemos que nuestro disparo irá siempre al parapeto.



En sí, el ejercicio está destinado a que memoricemos las referencias faciales que tomamos en el anclaje, al realizar este gesto con los ojos cerrados nos es infinitamente más fácil memorizar el contacto de los dedos de la mano de cuerda y en su caso la cuerda en nuestra cara.





Cuanto más exageremos la posición y el contacto en nuestra cara, más sencillo será su repetición posterior y por ende, mucho más fácil la seguridad de realizar siempre el mismo anclaje en la misma posición.

De tal forma que esta posición de anclaje deje de ser una preocupación, para pasar a ser algo absolutamente

habitual y que realizamos en el mismo lugar, tanto con los ojos cerrados como con los ojos abiertos.

Hasta la próxima ocasión, por favor disfrutad de vuestros tiros.

Juanjo Hernández

