



EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO (V) EL MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO

Con este ejercicio, intentamos que el arquero desarrolle la habilidad de mantener la posición del cuerpo durante la apertura del arco. Que él, pueda comprobar que no existen variaciones en su posición durante el proceso de tensado del arco hasta el punto de anclaje. Es de gran ayuda para mantener el equilibrio del cuerpo en esta fase del tiro, lo que proporcionará una gran confianza en ella.



Autor: Juanjo Hernández





Como sabemos durante la apertura del arco, durante su tensado, el cerebro realiza un sinfín de pequeños cálculos, para mantener al cuerpo erguido, estos micro-cambios, por denominarlos de alguna forma más sencilla, pueden ser de mayor calado, si en el transcurso de la apertura, el arquero realiza algún movimiento no deseado, para buscar la cuerda, movimiento de hombros o simplemente apartar ligeramente la cara para que la mano de cuerda llegue a la posición de anclaje.



Durante la apertura el alumno mirará su imagen reflejada en el espejo, de forma que en todo momento del proceso pueda observarse, sin perder por ello la posición de la cabeza con respecto a la dirección de tiro, esto es, situaremos el espejo de forma que tan sólo con un leve movimiento de ojos, pueda observar su posición. Es esencial que el arquero intente mantener la postura, hasta después de la suelta.

No precisaremos un material especial, ya que el que vamos a utilizar es el equipamiento básico del arquero y precisaremos la inestimable ayuda de un espejo.

Situaremos al arquero de pie en una distancia corta con cinco metros de distancia será suficiente, delante del espejo.





El ejercicio forma parte de una enseñanza estándar, de tal forma que una vez que haya sido realizado en varias ocasiones con el espejo, lo realizará con los ojos cerrados, con los ojos abiertos pero mirando a otro lado que no sea el parapeto y de nuevo lo realizará con los ojos fijos en el parapeto sin diana, para llegar a su utilización con dianas recortadas, cada vez más desplegadas hasta tirar a una diana completa. El proceso se repetirá en cada paso hasta que el monitor o el entrenador entiendan, que el ejercicio ha sido realizado varias veces de forma correcta en cada fase, antes de pasar a la siguiente.

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

Juanjo Hernández

