



EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO (I) PRE-COLOCACIÓ DEL CUERPO

Ciertamente Existen varios ejercicios que utilizan los entrenadores con el fin de la realización de un correcto aprendizaje para conseguir la correcta colocación de nuestro cuerpo. Uno de estos ejercicios, que mejor nos puede ayudar en esa tarea, es el que os proponemos a continuación y que llamaremos “pre-colocación del cuerpo”.



Autor: Juanjo Hernández





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 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.

Levantaremos el tren superior hasta la altura habitual y tensaremos la cuerda hasta el anclaje y siempre con los ojos cerrados.

Con toda seguridad, apreciaremos, o podrá apreciar nuestro entrenador, que realizaremos un pequeña inclinación hacia delante del cuerpo, sobre todo en los primeros momentos, antes de levantar el arco para la realización de la apertura.





Una vez que hemos llegado a nuestra posición de anclaje y que nuestro entrenador o auxiliar ha comprobado que no hemos realizado ningún movimiento raro en busca de la cuerda del arco, o movimiento de cabeza, abriremos los ojos o el ojo si estamos acostumbrados a realizar nuestros tiros con un ojo cerrado.



Completaremos entonces el tiro y controlará nuestro auxiliar la posición de la mano de cuerda tras la suelta. Realizaremos este ejercicio lanzando 12 flechas.

Mientras el arquero tiene los ojos cerrados debería concentrarse en:

- **La pre-colocación del cuerpo.**

Mantener una posición erguida, con un reparto proporcional del peso del cuerpo en ambas piernas.



La no realización de movimientos bruscos en la apertura del arco que pudieran sacarnos de la posición de equilibrio. Es posible que los arqueros de poleas puedan alterar la posición de sus cuerpos en el momento del paso del pico de la polea, sobre todo si mueven mucha potencia.





Se debe tener siempre sensación de:

Cuerpo estirado, con nuestra columna vertical, esto es una posición erguida, y tal y como hemos comentado anteriormente, con un reparto del peso del cuerpo en ambos pies.



Tener toda la tensión de nuestro cuerpo en el centro de la espalda, con un cuello no tenso. Con la cabeza ni alta ni baja y la nariz y barbilla direccionadas hacia la diana.

En si el ejercicio, como casi todos los que veremos en esta serie, está destinado a la memorización de los diferentes pasos del gesto del tiro, de tal forma que, su repetición en los entrenamientos, nos conduzca a una realización memorizada del tiro, sin que el arquero deba estar pensando en cada momento que punto del gesto de tiro es el siguiente y pierda en ellos unos instantes preciosos de concentración en el tiro, lo que en otro artículo de esta web hemos denominado “demasiada atención a gestos corporales”.

Hasta otro momento, realizar buenos tiros.

Juanjo Hernández

