



LOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

Introducción

La técnica de tiro, una vez aprendida, debe ser reforzada poco a poco, con el fin de intentar que su realización sea lo más correcta posible, para ello los entrenadores utilizan los denominados “ejercicios de entrenamiento”. El arquero o la arquera cuentan con la “habilidad”, es el entrenador el que posee el conocimiento y la capacidad para desarrollar esa habilidad y transformar la técnica a utilizar y la forma o manera de conseguirlo es a través de los ejercicios de entrenamiento.



Autor: Juanjo Hernández



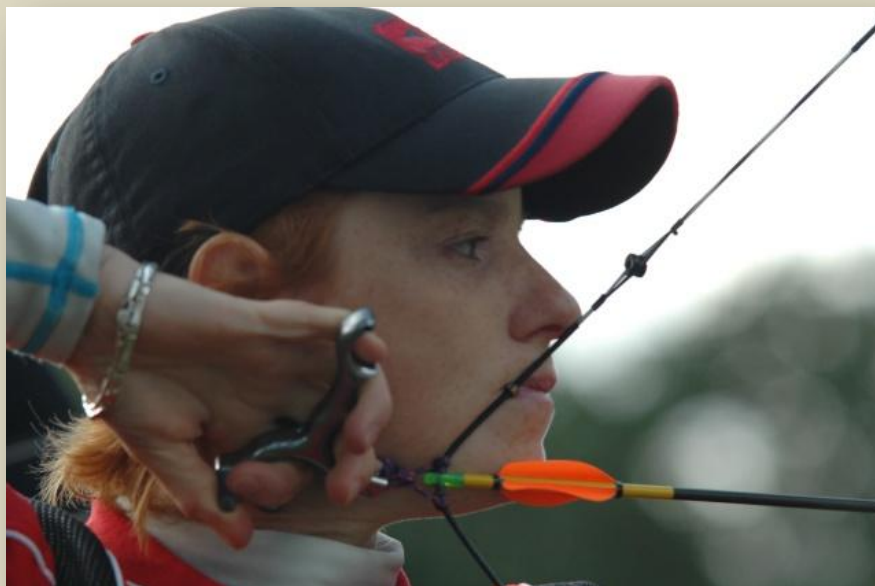


Vamos a ver, una serie de artículos destinados exclusivamente a entrenar nuestras habilidades en el gesto del tiro.



Cada uno de los ejercicios está destinado al perfeccionamiento de una parte de la técnica a utilizar y debe tenerse muy claro que deben realizarse por separado, no mezclándolos o realizando combinaciones de ellos en una misma fase del entrenamiento y sobre

todo bajo la atenta y directa supervisión de un entrenador.



En el transcurso de los ejercicios y con dependencia directa del tipo de ejercicio a realizar, el arquero utilizará su equipo habitual de tiro y en ocasiones será necesario el eficaz ayuda de otro material auxiliar, como un





espejo, bandas elásticas u otro útiles, que nos serán de una excelente y necesaria ayuda.

Algunos de los ejercicios que veremos entre otros son:

- Pre-colocación del cuerpo.
- Memorización de las referencias faciales.
- El final de la apertura.
- Una apertura eficaz.
- La acción de la apertura simétrica básica.
- Relajación de cuello y hombros.
- Colocación de la mano de arco.
- Las referencias faciales o la alineación de la flecha con el antebrazo de cuerda.
- Control de la estabilidad de la cabeza en relación con el hombro del arco.
- Apertura en el plan de tiro.
- El mantenimiento del equilibrio.
- Y otros más.

Esperando que puedan ser de ayuda, hasta ese momento, realizar buenos tiros.

Juanjo Hernández

