

ASPECTOS ATENCIÓNNALES Y METODOLÓGICOS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL TIRO CON ARCO (I)

Antonio Muñoz Pérez

Conceptos, consideraciones y aspectos de la atención - concentración en la enseñanza y práctica del tiro con arco.

Atención, concentración, relajación, respiración, etc.. Parece que son aspectos más relacionados con un deporte de élite, reservado solamente para aquellos que han llegado a una perfección en la práctica y rendimiento y que todo intento de aplicación a otro nivel de práctica, resulta o suelen considerar poco, no ya apropiado, sino todo lo contrario y muchas veces una pérdida de tiempo. Esto para los partidarios de que esta parcela, la psicología y otras, les son de interés, no digamos de aquellos que ni siquiera lo encuentran de aplicación mínima para nuestro deporte, que haberlos, "hailos".

Todos los movimientos, todas las acciones de nuestro cuerpo, entre otras cosas están regidas y coordinadas por nuestro cerebro. Unos de una forma refleja, condicionada a ciertas situaciones (peligro, ansiedad, sensaciones, miedo, etc..) y otras como habilidades psicomotrices, todas ellas heredadas genéticamente, adquiridas o mejoradas por medio de un aprendizaje o práctica.



No quiero con esto hacer una tesis sobre psicología o psicomotricidad, ya que no soy un doctor en la materia, sino un simple aprendiz convencido de que ésta tiene una aplicación importantísima para cualquier actividad, especialmente para una tipología de deporte como el nuestro, que tiene unas connotaciones y componentes muy relacionados y con amplia dependencia de estas ciencias. Ni más ni menos que todos los deportes y habilidades.

Simplemente, en este artículo y otros relacionados con esta materia, quiero considerar ciertos aspectos,

que son muchos, sobre aplicaciones puntuales de parcelas psicológicas que hemos de tener. Aprendizaje, comportamientos, relaciones, situaciones, habilidades, entrenamiento, competición, etc.

Este primero quiero dedicarlo a una de las etapas más trascendentales e importantes, la enseñanza para el monitor-entrenador y el aprendizaje para el alumno. Y no solamente alumnos en edades de formación (crecimiento), de especial interés y cuidado, sino que vamos a hacerlo extensivo, haciéndolo global y general a toda labor pedagógica en nuestro deporte.

¿Cuántas cosas podemos hacer o atender de manera eficaz?, quiero decir con esto que posiblemente podemos hacer o atender, unos con más capacidad que otros, dos cosas al mismo tiempo. Pero cuando una de ellas hemos de realizarla con absoluta eficacia y exige de nosotros una importante dosis de atención, otras labores se verán disminuidas, en la misma proporción, en la que seamos capaces de concentrarnos sobre la que consideremos principal.

¿Y esto qué tiene que ver con la enseñanza? Pues muy sencillo, el que aprende también necesita, y mucho, de la atención y de la concentración, y lo peor no es que el alumno no sepa y no le hayan indicado qué es y para qué sirve la atención, lo peor es que el monitor-entrenador no se conciente de que esta lógica de la atención tiene mucho que ver con la enseñanza, no ya del tiro con arco, sino de cualquier otro deporte y sin duda de cualquier actividad dentro de nuestra vida.



Imagina un monitor que está indicando diferentes pasos a un aprendiz; lo normal, hablo siempre generalizando, es que sin dar explicaciones de los porqué.

Aquel indica los pasos y las posiciones; posición de la mano del arco, mano de cuerda, codo, posición de la cabeza, etc.. Se lo explica todo y paulatinamente el alumno, tratando de poner todo su interés, trata de hacer lo que le decimos, pero... ¿qué pasa? Pues lo que tiene que pasar, si el alumno es avisado, tiene dotes o ha visto y observado a otros tiradores, podrá ejecutar parte del gesto técnico, muchas veces de forma intuitiva, sin que tenga nada que ver con lo que le hemos indicado.

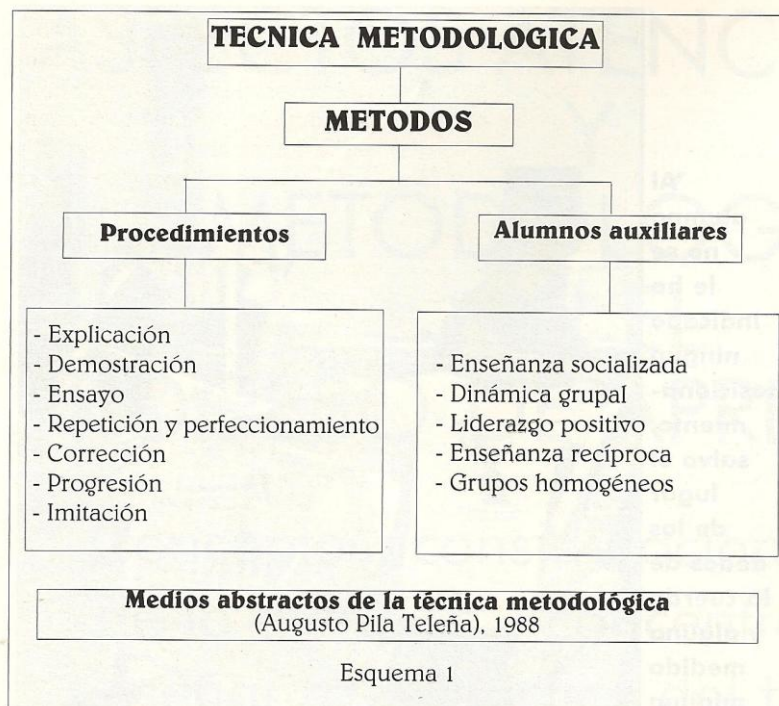
Otros ni se enteran o se enteran de muy poco; ellos no tienen culpa de nuestra torpeza, no porque no sepamos enseñar lo que sabemos del tiro con arco, sino porque no sabemos cómo enseñarlo.



Nadie nos lo ha ni siquiera sugerido, ¿es que no existen libros apropiados? Pues existen y muchos, basta con acudir a cualquier editorial especializada en deportes para encontrar no uno sino decenas de buenos textos que os ayudarán sobre el tema.

Y es que buscamos libros específicos siempre de tiro con arco, que nos hablen de temas que tiene una especificidad relativa, sin tener

en cuenta que la especificidad del tema es tan extensa porque se trata de una acción inherente al ser humano, como es el movimiento y su comportamiento. Y es que, en definitiva, el deporte del tiro con arco, una acción con unas características, situaciones y connotaciones propias que lo diferencian de otros deportes, y podrá ocurrir que no existan textos u opiniones que trasladen o aprovechen parte de las soluciones a problemas relacionados y que en una disciplina podrá tener una exigencia o prestación más o menos amplia en diversos aspectos, que en algunas no se dan y en la nuestra sí.



Por ello es necesario extraer todo lo que podemos y debemos tomar en consideración y relegar a segundo término, que no despreciar, aquello que no tiene una clara aplicación, pero que puede ser beneficioso en otro u otros momentos.



¿Qué es lo que tenemos que hacer? Lo primero es tomar conciencia de que en todos los aspectos de nuestras actividades somos y estamos limitados por nuestra propia capacidad (unos con distinta magnitud que otros), pero todos hasta un límite. Tenemos una barrera que no estamos preparados para pasar sin una preparación previa y lógicamente en el aprendizaje de cualquier actividad, existen unas fases, que por espacio en este momento vamos a obviar, simplemente que existen y que están perfectamente diferenciadas (ver esquema 2). Nuestro objetivo como conductores de la enseñanza debe de ser el cumplirlos, sin intentar sobre pasarlos, ya que lo único que puede ocurrir es el crear un grado de frustración en el alumno al verse incapacitado para seguir nuestras instrucciones o cumplir al pie de la letra aquello que le exigimos, superior al nivel medio de preparación.

En segundo lugar un orden de prioridades, quiero decir con esto que muchas veces tenemos que simplificar las cosas, pero hemos de saber cómo y hasta dónde. El tiro con arco es de por sí bastante, para que lo queramos complicar más.

Este artículo continúa en **ASPECTOS ATENCIONALES Y METODOLÓGICOS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL TIRO CON ARCO (II)**

Antonio Muñoz Pérez