

## ASPECTOS PEDAGOGICOS

### ÉL POR QUÉ Y ÉL PARA QUÉ DE LA TÉCNICA (II)

Antonio Muñoz Pérez

#### OBJETIVOS DE UNA TÉCNICA IDEAL EN EL GESTO DEPORTIVO DEL TIRO CON ARCO

Dentro de las investigaciones existentes que he podido conocer a través de publicaciones, cursillos, charlas, deducciones y conclusiones de otras materias, me han dado pie para corroborar los puntos que a continuación detallo, como patrón de principios para la construcción de un modelo técnico.



El seguir paso a paso cada posición y movimiento del gesto, cuando se presente la oportunidad del diseño total o parcial en la construcción de la técnica básica, bien sea en las etapas iniciales de aprendizaje o en

sobreaprendizaje, corrección o cambios parciales de la técnica aprendida, aplicando siempre cada uno de estos principios básicos de la técnica.

Con su aplicación, el entrenador no tendrá duda ante la elección entre uno u otro posicionamiento.

### **AHORRO DE ENERGÍA (MENOR ESFUERZO)**

**EFICACIA.** Tanto la trayectoria de tracción como la posición final del anclaje han de exigir una combinación de palancas, que posibiliten la exigencia del mínimo esfuerzo para tracción y mantenimiento del arco, desde el inicio a la culminación.



### **FACILIDAD DE REPETICIÓN.**

**EFICIENCIA.** La trayectoria y todos los movimientos que conduzcan hasta suelta, tienen que tener una composición sencilla y constante, sin movimientos ajenos y complicados, que no sean los necesarios.



### **NO PRODUZCA DISTORSIONES EN LA SUELTA NI REACCIONES (NEGATIVAS)**

La composición biomecánica del gesto, aún permitiendo ser eficiente en cuanto a ser economizadora de esfuerzo, tiene que incluir la capacidad de no producir distorsiones. Lo que quiere decir que al producirse la liberación rápida del esfuerzo de mantenimiento de arco, todas las masas, han de mantener la dirección de la línea de propulsión de la flecha, para que esta tenga una salida limpia y no se vea distorsionada.



### **ADECUADO A LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y MENTALES DEL DEPORTISTA**

Todo movimiento técnico o gesto, precisa unas capacidades físicas dentro de los tres elementos que la componen, en mayor o menor grado (fuerza, resistencia y velocidad). Sí la potencia del arco no está en consonancia con las capacidades del deportista(las superan), no será posible la ejecución del gesto según el modelo o su continua repetición.



### **PREVENIR LAS LESIONES.**

Con el empleo de una técnica con mejores u óptimos posicionamientos (biomecánicamente), mejores angulaciones del Anclaje, facilitan o hacen que se pueda soportar mejor la fuerza del arco (siempre que sea adecuado), por lo tanto evita hacer mayores esfuerzos, que repetitivos en nuestro caso generan cargas que pueden acabar en lesión.

Antonio Muñoz Pérez