

Juan Carlos Holgado hace una exposición de reeducación de la técnica de tiro para solucionar un problema de ansiedad en el disparo .

Entre las idas y venidas de correos electrónicos que ocupan Internet en lo relacionado con el tiro con arco, recibí hace pocos días uno de Juan Carlos Holgado haciendo referencia a la solución propuesta para un alumno que tenía problemas de inseguridad en el momento de la suelta. Al parecer, de un día para otro, de repente, cada vez que el chaval empieza a abrir el arco suelta la flecha habiendo abierto prácticamente nada. La solución parecía imposible, pero Juan Carlos plantea un tratamiento de reeducación de la técnica muy interesante que considero es de interés general..

Transcribo aquí, literalmente, el correo original:

Ante estas situaciones hay que estudiar de donde proviene el problema, la causa de ese "no control" del momento del disparo. Y esta suele estar relacionado el miedo a fallar (daño mental y de autoestima) o a golpearse (daño físico).

Es un problema de ansiedad ante el disparo y que provoca acciones motoras inconscientes e involuntarias, muy difíciles de controlar. Hay varias maneras de abordar el problema, pero ante la juventud del alumno te aconsejo la "re-educación" del gesto motor por fases. Esto es:

1.- Comienza por quitarle el arco y darle una gomita muy suave. Vamos a reaprender los 4 pasos básicos del tiro con la goma.

Paso A: la preparación del cuerpo, brazo de arco, mano de arco y cuerda (en esta ocasión goma) y mirar la diana. Postura de preparación del tiro, con el cuerpo bien colocado.

Paso B: Subir el brazo de arco y brazo de cuerda a la postura de pretensado, sin mover nada el cuerpo ni deformar la columna vertebral, sin mover la cabeza. Solo subir el brazo (con hombro de arco bajo) y el brazo de cuerda con el codo algo alto. Ver las dos manos en la misma línea, o sea, ambas manos se ven en una línea cuando se mira a la diana.

Paso C: Tensar la goma de tal manera que la mano venga al anclaje normal y sentir el anclaje. El tensado debe hacerse en línea recta, o sea, sin perder el plano de tiro y con el movimiento de la escápula (espalda) del brazo de cuerda. O sea, que es el codo el que mueve la mano de cuerda, y no la mano de cuerda la que llega a la cara con mayor recorrido que el codo. Esta forma de tensar debe enseñarse mediante el movimiento de la escápula (fuera-dentro)

Paso D: El tensado del arco y paso por el anclaje es un movimiento continuo, sin parada en el anclaje. Sólo un cambio de velocidad desde el tensado hasta el paso por el anclaje. Puede enseñarse en una fase inicial una parada para que el alumno tome conciencia de los puntos de contacto mano/cuerda/cara. Pero una vez aprendido debe ser un paso lento, pero sin parada. Así que el paso C y D casi van unidos. Se tensa el arco/goma y se pasa por el anclaje "creciendo" y en determinado momento se relaja la mano de cuerda y los dedos dejan resbalar la cuerda/goma. Para esto a veces hay que enseñar al alumno a relajar los dedos y no a "abrirlos"

2.- Bueno, como el problema que el alumno tiene es que no termina el paso C, tendrás que trabajar primero con goma, y luego con el arco (uno suave y que pueda dominar) los 3 primeros pasos y NO disparar. El alumno debe sentir y trabajar la atención en cada fase a algo (una parte de su cuerpo que debe ser controlada) y reaprender que cada paso tiene que iniciarse, hacerse y finalizarse antes de que el siguiente paso se inicie. Por esto, si en unas 4 o 5 clases (o más si no lo llega a dominarlo antes) solo se dedica a hacer los 3 primeros pasos y sin disparar la flecha, llegará a resolver el problema. Sólo cuando sea capaz de tensar el arco y mantenerse unos 5 a 10 segundo en el paso C, sólo entonces podremos comenzar a darle la orden de que dispare.

3.- En esa siguiente fase del re-aprendizaje motor, se la hará ejecutar los 3 pasos (A,B y C), y cuando el monitor le de la señal podrá disparar a su antojo. Por supuesto a 5 metros y sin papel de diana. A un parapeto desnudo, ya que el alumno deberá estar TOTALMENTE focalizado y con su atención consciente en cómo hacer los pasos y donde poner la atención. Nada de dar la señal y disparar rápidamente como si de un disparo de salida de 100 metros lisos se tratase. Con calma y con relajación, damos la orden y a los 2 o 3 segundo el alumno ha comenzado a relajar lentamente los dedos de la cuerda y la cuerda se escapa por la fuerza del arco. Atención en esta fase en que siga haciendo fuerza en la escapula/espalda. O sea, que el alumno debe aprender a hacer fuerza en la espalda y relajar los dedos de ese brazo al mismo tiempo. Esto puede llevar un tiempo (especialmente en chicos jóvenes o en personas sin un dominio de su cuerpo y que no hayan hecho deporte anteriormente, pero se aprende con tiempo y algo de atención)

Te aconsejo usar coderas para aprender a tensar el arco con los músculos de la espalda teniendo relajados los dedos de la mano (se aprende el contraste tensión, relajación en un mismo brazo) O bien el método de poner la mano del entrenador en el codo de cuerda del alumno y que este siga empujando antes, durante y después del disparo. Poner la mano de tal manera que el alumno deba empujar sobre la mano en la dirección correcta, en la que debe ir el codo cuando se dispara la cuerda/flecha.

4.- Bueno, cuando el chico ya sepa aguantar hasta tu señal de tiro, será el momento de dejarle que sea él mismo el que haga los 3 pasos, cuente hasta 3 o 4 y comience a relajar suavemente los dedos de la cuerda. Y todo esto a distancia corta y sin diana, no se te olvide. Si en ese momento le vuelve a aparecer el problema del disparo sin control y sustos, eso indica que necesita estar mas tiempo en los ejercicios

previos sin disparo.

5.- Si lo domina, entonces es el momento de estar unas sesiones (3 o 4) disfrutando de los avances y que el alumno sienta que puede dominar el tiro, antes de pasar a poner una diana grande (la más grande) a esa distancia de 5 o 6 metros. Y ahora deberá hacer lo mismo, y cuando llegue al anclaje y lo haya finalizado enseñarle a poner atención al visor y la diana. Hay que enseñarle que debe apuntar, y luego volver con la atención a la tensión de espalda y relajación de los dedos de cuerda. No te importe si esto lleva más tiempo del de un tiro normal. El alumno necesita un tiempo para pasar la atención del apuntado a la mano/espalda y hacerlo con calma y atención. Si no hace esto, volverá al problema de disparar rápidamente y esto se agudizará de nuevo en días sucesivos. Que lo haga con calma. Si el arco es demasiado fuerte, que lo practique con un arco muy suave.

6.- Según lo vaya dominado, que pase a distancias mayores de manera progresiva, o a dianas más pequeñas. Es tu decisión en función de sus avances. Pero recuerda, los avances deben hacerse poco a poco y en cuanto tenga un problema, dar marcha atrás y quedarse algo más de tiempo en los dos pasos previos, hasta que lo asimile.

7.- Cuando ya este resuelto, solo queda que aprenda a hacer una suelta más explosiva o rápida, ya que su técnica de tiro estará establecida con una suelta muy suave y blanda. Esto era aconsejable para resolver su problema, pero no le dejará agrupar sus flechas tan bien como si utilizase y entrenase una suelta más explosiva. Para esto, insiste en el trabajo de tensar el arco de principio a final con la espalda y llevar el codo atrás en la suelta. Pero este es el último paso y sólo debe trabajarse cuando el problema este TOTALMENTE resuelto. Si tienes dudas, retrasa este ejercicio lo más posible.

Un fuerte y sincero abrazo
Juan Carlos Holgado