

# Capítulo 5

## Los Problemas más comunes

Su papel como entrenador se basa en enseñar los aspectos básicos del disparo de una flecha, desde el punto de vista de **como hacerlo correctamente**, y no incidiendo en lo que debería evitarse, o lo que aún sería peor, mostrar lo incorrecto. Para la "enseñanza" de lo que debe hacerse y lo que no, todo lo que se requiere es la memoria y la habilidad de expresarse correctamente.

### 5.1 Fallos relacionados con las flechas.

#### La flecha se cae del reposaflechas durante el proceso de tensar el arco:

- El dedo colocado por debajo de la flecha la empuja hacia arriba.
- Tensión en la mano de cuerda - los nudillos están cerrados mientras el arco se tensa, y el dorso de la mano está encorvado en vez de estar perfectamente plano.
- El arco está muy inclinado (la parte superior del arco se inclina hacia el lado del reposaflechas)

#### Las flechas rebotan continuamente del blanco:

- Dejando que la mano de la cuerda reaccione hacia delante antes de soltar la flecha.
- El parapeto es demasiado denso o duro y/o la punta de la flecha esta redondeada o plana.
- La flecha golpea contra un alambre o una cuerda que ajusta el blanco, o bien contra otra dureza dentro del blanco.

### 5.2 Fallos de impacto de la flecha.

#### Las flechas impactan por debajo del blanco:

- Mal apuntado o mira mal ajustada.
- El colapso del brazo de arco.
- No mantener constante el punto de referencia (punto de anclaje)
- Bajar el brazo de arco.
- Mover la cara hacia delante para que se encuentre con la cuerda.
- El punto de encoque está demasiado alto en la cuerda.

- La cuerda se engancha en la ropa o en el protector de brazo:
- Posición inconsistente de la mano de arco.
- Disparar desde un punto por encima o por delante del punto de referencia (punto de anclaje)
- Reacciones de brazos y hombros, reduciendo con ello la longitud de apertura.

#### Las flechas pasan por encima del blanco:

- Mal apuntado o mira mal ajustada.
- El punto de referencia (punto de anclaje) situado demasiado bajo.
- Mover hacia arriba el brazo de arco al soltar la flecha.
- El arquero empuja con demasiada energía o potencia el arco.
- El punto de encoque está demasiado bajo en la cuerda.
- El arquero realiza una apertura más allá de su punto de referencia (punto de anclaje). Tensar algo mas de lo normal antes de soltar la flecha.
- Empuñar el arco de una manera inconsistente.

#### Las flechas pasan por la derecha del blanco (para los arqueros diestros):

- Mover el brazo de arco hacia la derecha al soltar la flecha.
- Mal apuntado o mira mal ajustada.
- Inclinando o ladeando demasiado el arco o la cabeza.
- Agarrar la cuerda o empuñar el arco de una manera inconsistente.
- Utilizar el ojo incorrecto para apuntar:
- No alineación de la cuerda con la mira (mala alineación de la cuerda)
- La cuerda se desvía al soltarla.
- Estirar el cuerpo demasiado a tensar el arco (excesiva apertura)
- Utilizar el "biceps" para tensar el arco.
- El codo del brazo de arco se colapsa y empuja el arco hacia la derecha al soltar la flecha.

#### Las flechas pasan por la izquierda del blanco (para los arqueros diestros):

- Mover el brazo de arco hacia la izquierda al soltar la flecha.
- Mal apuntado o mira mal ajustada.
- Inclinando o ladeando demasiado el arco o la cabeza.
- Agarrar la cuerda o empuñar el arco de una manera incorrecta.
- Utilizar el ojo incorrecto para apuntar.
- No alineación de la cuerda con la mira (mala

alineación de la cuerda)

- Mal contacto de la cuerda con el mentón-barbilla, y que hace que la cuerda se desvíe al soltar la flecha.
- La cuerda se engancha en la ropa al soltar la flecha.
- Colapso-reacción corporal al soltar la flecha.
- Dejar que la flecha se caiga del resposaflechas antes de soltar la flecha.
- "Tirando" más de la cuerda o alejándola de la cara bruscamente a soltar la flecha.

A veces los fallos identificados no están relacionados con la postura. Realice unas pruebas disparando con el arco del arquero. Puede ser que el arco o las flechas sean las que provoquen el fallo.

### 5.3 Pánico a la diana.

El pánico a la diana, a veces llamado "Fiebre del amarillo" es un problema que afecta al rendimiento del arquero justamente en el momento más crítico. El arquero decide tirar cuando: tiene una sensación de la sincronización entre la posición del cuerpo y la posición estable del tiro, junto a una puntería perfecta.

A veces, mientras está aprendiendo el proceso de tiro, el arquero suelta la flecha antes de lograr una puntería satisfactoria. A estas alturas el entrenador debe intervenir y conseguir que el arquero estabilice la mira antes de disparar. En los casos extremos, el arquero tira incluso antes de llegar a la posición adecuada del tiro, sin llegar ni tan siquiera al anclaje.

La causa de pánico a la diana se produce cuando el arquero depende de los estímulos visuales en vez de una atención interna para determinar el momento del disparo. El problema se agrava cuando el arquero empieza a anticipar percepciones externas, pensando en el futuro, aunque este futuro sea una cuestión de una fracción de segundo (ej. anticipando que el amarillo está en la mira y soltando la flecha). Para curar este pánico a la diana, enfoque la atención del arquero en lo que está pasando (el presente), no en lo que va a pasar. Existen muchos remedios, todos ellos requieren una gran cantidad de control y perseverancia por parte del arquero. Sin embargo, existe un remedio que elimina el problema inmediatamente, y consiste en cambiar el lado de tiro. Esta maniobra es fácil de efectuar durante la fase inicial. Dado que los caminos neurológicos se diferencian de un lado del cuerpo al otro, el arque-

ro puede eliminar el problema de puntería y controlar mejor el tiro. Puede que sea necesario un arco más suave para compensar la diferencia de fuerza física entre los dos lados del cuerpo. El tiempo invertido en aprender a disparar con un lado antes del cambio no resultó una pérdida de tiempo, ¡todo lo contrario! El estudio llevado a cabo por el italiano Starosa, (Matveev L. P.; Fundamentals of Sport Training; Fis Mosca, 1983), puso de manifiesto que mientras un arquero entrena un lado, este gesto motor se desarrolla también en el lado inactivo. Además, un régimen de entrenamiento "saludable" solamente puede contribuir al desarrollo de mejores hábitos de ejecución. El estudio realizado por Drenkov puso de manifiesto los efectos secundarios beneficiosos del entrenamiento bilateral en el nivel de rendimiento. En la práctica, esta solución a menudo tropieza con la resistencia del arquero antes de que esté adoptada y luego genera una gran cantidad de interés durante, e incluso después de su aplicación. El uso del lado opuesto aumenta la aptitud del lado que se usa normalmente con el resultado de una mejora de la técnica en general, incluso se mejoran aspectos erróneos anteriores en el lado inicial.

Los beneficios resultantes de estos remedios no se manifiestan con facilidad - el arquero tendrá que trabajar duramente y con constancia.

### 5.4 Problemas comunes del arquero.

A lo largo de este manual, se han enfatizado los fundamentos básicos del tiro con arco y del gesto del disparo de una flecha. Por lo tanto, ya habrá entendido algunos de los problemas más comunes:

- Mover la cabeza, adelantándola hacia la cuerda.
- Subir los hombros - especialmente el hombro de arco a la hora de levantar el arco o tensarlo.
- El tener la posición del codo de cuerda bajo (debajo de la línea de la flecha) puede producir una suelta inconsistente o "suelta muerta".
- Mover el cuerpo entero (el centro de gravedad) hacia el pie del brazo de cuerda.
- Abrir los dedos de la cuerda lentamente ( produciendo una suelta ineficaz)
- Terminar el apuntado demasiado pronto y soltar la flecha sin fijar la puntería.
- Dejar caer demasiado pronto el brazo de arco después de soltar la flecha.

Tan pronto se identifica un problema, determine el remedio y desarrolle la técnica requerida para corregir el fallo y evolucionar en el gesto, hasta corregirlo. Luego, elija el/los ejercicio(s) más adecuado(s) para mejorar la habilidad y perfeccionar con ello la técnica.

### Los problemas más comunes y posibles errores en la suelta y en la posición final del tiro

Para evitar la fijación de hábitos erróneos hemos estado centrados en la manera más aconsejable para disparar adecuadamente, pero la experiencia nos demuestra que los errores más comunes que se nos presentan en nuestros alumnos se reducen habitualmente en dos muy concretos. Y aquí los exponemos junto a algunas recomendaciones de como trabajarlos adecuadamente.

#### El codo de cuerda finaliza en una posición inferior al hombro

- \* Tensión muscular en el antebrazo, pectoral y otro músculo no deseado en el momento de la tensión del arco. Si este es el caso, puede verse claramente que la dirección del codo ya se desvía hacia abajo en el momento de abrir el arco y sobre todo en la porción final

Podría funcionar pero no se recomienda permitir este gesto ya que derivará en agrupaciones verticales y en desviaciones de la posición vertical del tronco encadenando futuros problemas de otra índole.

- \* Relajación de los músculos del hombro de cuerda, los que realizan la tensión, resultando en un cambio de dirección del codo de cuerda. No continúa la deseada dirección que se ha iniciado en la tensión del arco. Esto debe ser evitado a toda costa.

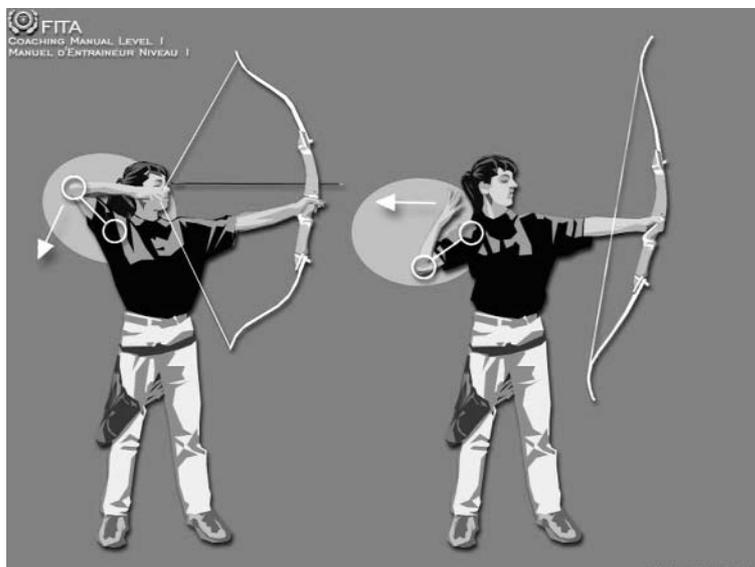
#### Sueltas hacia afuera pueden ser debidas a:

- \* la apertura del ángulo que se forma del brazo con el antebrazo debido a la acción del músculo tríceps braquial.
- \* tensión muscular en el brazo y muñeca del brazo de cuerda que resulta en una suelta "saludando" (mano se dispara hacia afuera al soltar la cuerda)

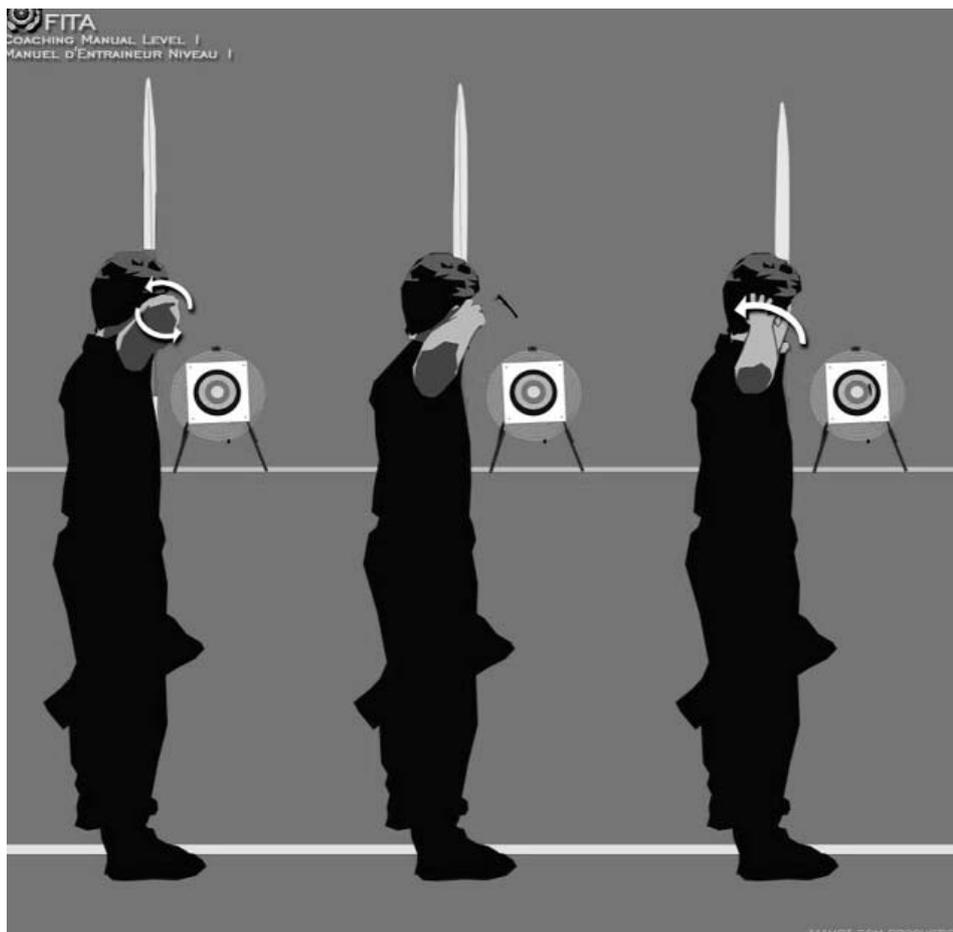
Este tipo de sueltas pueden generar desviaciones verticales de los impactos, lo cual es poco deseable.

#### **Explicación:**

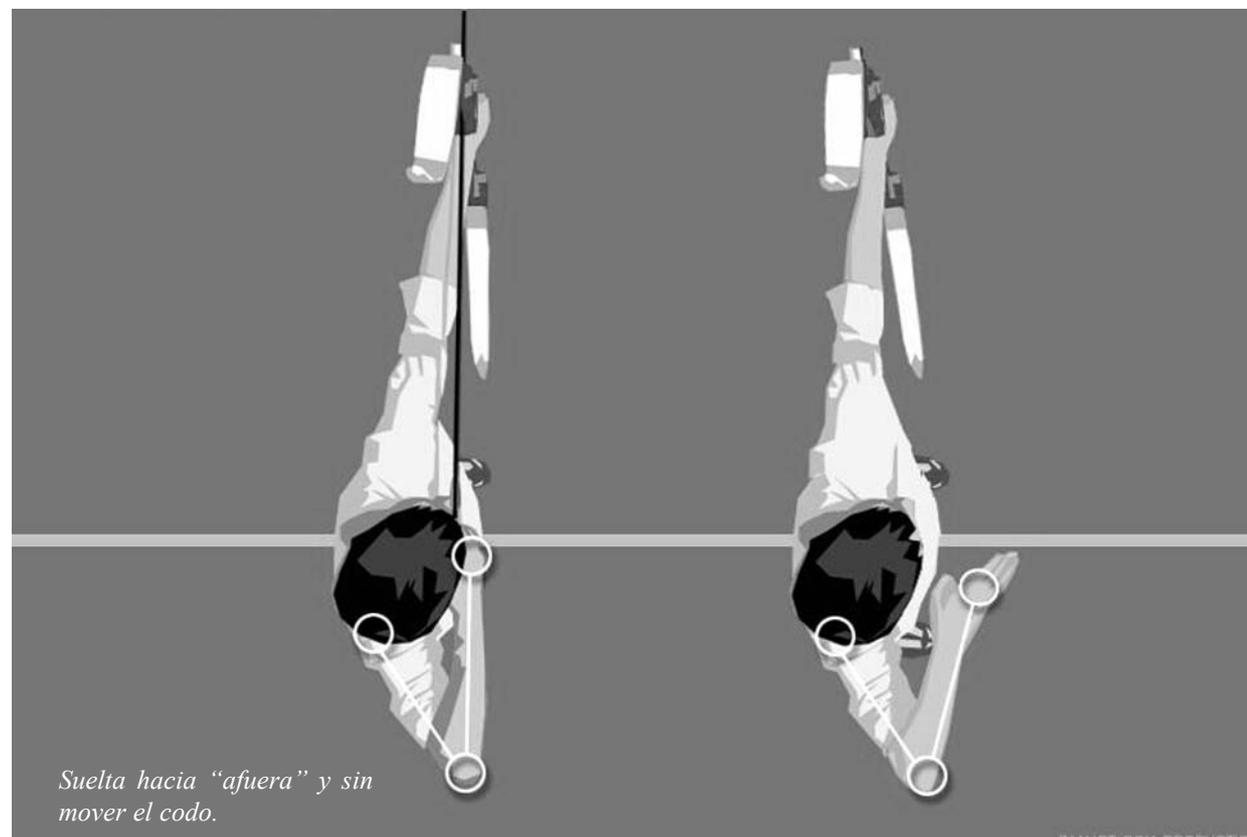
El ser humano nunca está inmóvil y en una constante búsqueda de equilibrio. Debemos permitir al cuerpo el encontrar estabilidad en cada momento del gesto, incluso en el escaso período de tiempo en el que la cuerda empuja la flecha en el disparo. Esto solo se puede conseguir si se mantiene la concentración en lo que se realiza y como se realiza. La tensión focalizada debe ser mantenida y estar preparado mentalmente. Una de las habilidades más importantes es el mantener la coordinación visual con la motora durante la suelta de la cuerda. El arquero en el momento de la suelta ya muestra alguna tendencia de movimiento en el codo de cuerda. Cuanto más simple sea el movimiento, más sencillo será el poder repetirlo y mecanizarlo.



*El rotar la mano y antebrazo a la altura del codo, debido a la acción de los músculos del antebrazo no es en sí mismo un error, pero es un gesto no necesario. Esto es debido a un excesivo uso de los músculos del brazo y no de la necesaria acción de los músculos de la espalda. Este gesto no es recomendable.*



*Suelta vertical bajando el codo rotando desde el hombro de cuerda. La dirección del codo debería seguir la dirección de la tracción y tensado del arco.*



*Suelta hacia "afuera" y sin mover el codo.*

# Capítulo 6

## El papel del Entrenador

Como entrenador, Ud. juega un papel crítico en el proceso de ayudar al principiante a disfrutar de su actividad deportiva. Para hacer que el deporte sea divertido para una gran mayoría hace falta que comprenda el proceso por el cual los principiantes crecen y se desarrollan, como se comunican entre ellos, y lo que les motiva a seguir practicando este deporte. Este manual le ofrece un resumen de las técnicas y los conocimientos que necesita dominar para ser un entrenador eficaz.

El tiro con arco se reconoce como un excelente ejercicio físico y mental. Durante los últimos años se ha convertido cada vez más en un deporte para todas las edades. La gente se inicia en el tiro con arco por diversas razones. Los hay que disfrutan aprendiendo nuevas técnicas y deportes, y poniendo a prueba estas habilidades deportivas contra otros practicantes. Los hay que les gustan los desafíos y las emociones asociados con este deporte. Ganar es importante, pero el tiro con arco también proporciona los placeres sencillos de la participación activa, de estar con los amigos - ¡de formar parte del mundo del tiro con arco! La manera en que se aborde la tarea de entrenar debería reflexionar y profundizar sobre estos deseos. Si ha decidido concentrarse en la tarea de enseñar el tiro con arco como diversión, y en enseñar lo básico, va por buen camino.

- **La diversión** - Haga que el tiro con arco sea una gran experiencia para todos los principiantes (ver el capítulo "Juegos").

- **Enseñando lo básico** - Concéntrese en lo fundamental. A medida que los principiantes aprendan y desarrollen sus técnicas, el placer que les ofrece este deporte crecerá progresivamente.

Si se prepara las clases y las ejecuta con cuidado, esto puede ayudarle a asegurar que las clases sean una experiencia positiva y agradable para el alumno. Su tarea de enseñante, si esta correctamente dirigida puede animar a más personas a hacer que el deporte y el recreo formen una parte cotidiana de sus vidas, y ¡que vean al tiro con arco como un deporte para toda la vida!

A continuación hay un breve resumen de algunos de los más importantes principios del entrenamiento y que abarcamos en este manual. Podría llamarse el "Credo del Entrenador":

- Esté listo, dispuesto, y capacitado para ayudar a sus principiantes a desarrollar plenamente su potencial, al mismo tiempo que lleguen a reconocer las diferencias que existen entre ellos. Proviene de circunstancias familiares distintas, nacen con distintos talentos, y crecen y se desarrollan a distintas velocidades.
- Fije metas reales basadas en la fase de crecimiento y desarrollo de cada alumno.
- De buen ejemplo. Enseñe y demuestre la autodisciplina, la cooperación, la deportividad, y el respeto a los oficiales, jueces y oponentes.
- Enfátice el desafío y la diversión. Aprender nuevas habilidades y técnicas puede ser divertido cuando se presentan a través de ejercicios activos y competiciones variadas.
- Sea partidario de la variedad. Anime a sus principiantes a participar en otros deportes y actividades.
- Sea flexible y este siempre dispuesto a aprender mientras desarrolle sus técnicas como entrenador. No tenga miedo a equivocarse o a pedir ayuda cuando la necesite.
- Guarde las cosas en su justa medida. Asegúrese que el compromiso respecto al tiempo que solicita a sus alumnos sea razonable. ¡Primero son individuos y luego arqueros!

### 6.1. Su papel como entrenador de tiro con arco

Ser entrenador y la actividad de entrenar a alguien es apto para cualquiera persona que disfrute con el tiro con arco, que se interese por la gente y que desee compartir esta pasión con los demás. Es tan adecuado para los atletas del instituto de enseñanza secundaria, mujeres y hombres, como para padres y abuelos. ¿Qué hace falta para ser entrenador? Hace falta ser una persona sensible e interesada por los demás. Personas que saben organizarse, que quieren trabajar con otra gente, y que estén dispuestas a enseñar desde el corazón. Los entrenadores son personas enamoradas del tiro con arco y que quieren compartir sus conocimientos con los demás.

Mientras trabaja con sus principiantes, debería recordar que Ud. es un profesor, un líder, y un asesor.

**Como profesor:**

- Proporcione puntos de enseñanza sencillos y esenciales para ayudar a sus principiantes a aprender;
- Fomente el desarrollo de técnicas a través de distintas y eficaces situaciones de enseñanza y aprendizaje;
- Proporcione muchas actividades y contribuya al estilo de vida activa de los principiantes.

**Como líder:**

- ¡Haga de la participación en el tiro con arco una actividad positiva y divertida!
- Fije objetivos que sean desafiantes, pero reales.
- Ofrezca animo y apoyo para ayudar a sus principiantes a sacar lo mejor de que tienen dentro de si como personas y como deportistas;
- Remarque y fomente la importancia de ser un buen deportista y practicar el juego limpio.
- Respete los derechos y deseos de cada individuo. Nunca humille o castigue a un principiante ante la presencia de sus compañeros.

**Como asesor:**

- Escuche las preocupaciones de sus principiantes y trátelas de la mejor manera que sepa, siendo un constante apoyo en cada momento;
- Respete las necesidades y confidencialidad de cada individuo.

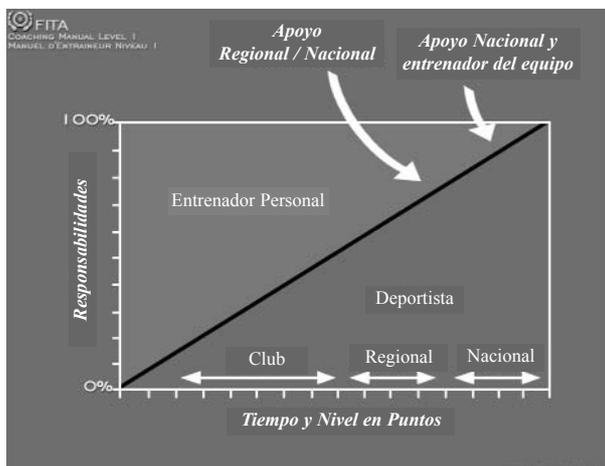
**Como recurso técnico:**

- Antes de empezar a entrenar, debería conocer a la perfección la disciplina que desea enseñar;
- Nunca debería estar satisfecho con conocer solamente lo que pretende enseñar a sus principiantes. Debería saber más de lo que pretende enseñar;
- Realice un estudio y amplíe sus conocimientos de la historia del tiro con arco;
- Tiene que ser consciente de los nuevos avances en este campo.

Este manual le servirá como ayuda a todos aquellos que enseñan y aprenden el arte de tirar flechas con un arco. Sin embargo, se requiere de una mínima educación y experiencia anterior como arquero.

Cuando entrena, los resultados son reales e inmediatos. Comparta con los alumnos sus pequeñas "victorias" a medida que estos desarrollen sus técnicas. Lo verá en su energía y entusiasmo. Lo verá en sus sonrisas. Pero los resultados de sus enseñanzas también son sutiles y de largo plazo. A través

del tiro con arco ayudará a sus principiantes a crecer y desarrollarse como individuos. Puede ser que las técnicas del tiro con arco que les enseñe solamente sean utilizadas durante un par de años. Pero las aptitudes y las actitudes que desarrollen hacia si mismos y hacia los demás les durarán toda una vida. Estos beneficios no son fáciles de conseguir. El ser y ejercer de entrenador significa un gran compromiso y respeto a su tiempo - planificando, llevando preparadas y desarrollar las sesiones de práctica y asistiendo a las competiciones. Y existe una verdadera responsabilidad a medida que Ud. entra en las vidas de sus alumnos, en especial con los más jóvenes. Pero todo este esfuerzo vale la pena. Solamente tiene que preguntar a los entrenadores más veteranos a cerca de su actividad en el tiro con arco, y le dirán que han ganado mucho más que lo que han "sacrificado" por hacer esta actividad.



Modelo de la Responsabilidad Entrenador/Alumno

Una de sus primeras tareas es la de señalar a sus alumnos las ventajas del aprendizaje de este deporte. Debe mostrar a los principiantes que poseen "una necesidad de conocer" y que se beneficiarán de esta actividad en una relación directamente proporcional al esfuerzo que inviertan.

El gráfico anterior (arriba) muestra la relación entre Ud. (el entrenador) y su arquero a lo largo del tiempo. Cuando el individuo comience con el tiro con arco, su responsabilidad es la de proporcionar una correcta y suficiente orientación y dirección mientras el principiante adquiere las técnicas deportivas y aprende las reglas y el comportamiento que necesita para la competición. Con el paso del tiempo, el arquero gana en experiencia, y sus responsabilidades aumentan, mientras que las suyas disminuyen proporcionalmente.

## 6.2. Las cualidades del entrenamiento

Las cualidades necesarias para que cualquier programa instructivo tenga éxito son muchas y variadas. Cada uno de nosotros posee algunas o todas estas cualidades en distinta medida, y por esto es su responsabilidad el valorar sus conocimientos y/o aptitudes e incrementarlos en las áreas en donde le sea necesario.

### 6.2.1. Conocimiento técnico

Asegurese que conozca el material que está a punto de usar. Si no es así, será imposible enseñar correctamente con el mismo a otras personas:

- mantengase al día en los últimos avances;
- no dependa de su reputación o de las hazañas del pasado.

### 6.2.2. Personalidad

En las situaciones en donde las personas deben trabajar juntas, una personalidad compatible y abierta es imprescindible para el éxito. Existen muchos aspectos de la personalidad de un individuo a los que los demás u otras personas responden de forma positiva o negativa. Concentrándose en sus propias cualidades específicas y mejorándolas adecuadamente, debería desarrollar y establecer una personalidad aceptable. Observando a otros entrenadores y considerando sus características concretas podemos asimilar esas que contribuyen al éxito en la enseñanza del tiro con arco, mientras evitamos aquellas que la perjudican. Sin embargo, sea Ud. mismo. No sea artificial. En el proceso de la enseñanza, la sinceridad es de primordial importancia. Sea consciente de su aspecto personal, de la imagen que proyecta a los demás

#### 6.2.2.1. Sinceridad

Después del hecho de conocer profundamente el tema o materia a enseñar, la sinceridad es el factor más importante. Sea siempre natural, sea sincero y disfrute de sus experiencias mientras presenta su material didáctico y dirija sus clases. Esto es lo que hará mejor, y encontrará que la gente le aceptará con mayor facilidad. Evite el "espectáculo de un gran montaje." Su audiencia tiene más interés en el conocer el deporte y como aprenderlo que en su presentación.

#### 6.2.2.2. Sinceridad de propósito

La sinceridad de propósito, la puntualidad y la pulcritud figuran muy altas en la escala de requisitos de un buen entrenador. Estos son aspectos que con-

tribuyen mucho a la manera en la que el principiante le valorará y se reflejará directamente en mayor grado de atención del alumno durante las presentaciones. Deberá ser natural; la sinceridad es algo fundamental.

#### 6.2.2.3. Actitud hacia el grupo

Debe esforzarse por adquirir conocimientos adicionales y aprender mejores habilidades en el proceso de la enseñanza. Un entrenador deberá mostrar un interés a los miembros de la clase y hacia sus problemas. Sea justo en todas sus decisiones. Su actitud influye en la moral de la clase dado que esta adopta las actitudes y punto de vista proyectados por el entrenador. No lo olvide, cada persona con la que trabaje es de "alguna" manera superior a Ud. Sea sabio y aprenda de cada una de ellas para que su método de enseñanza mejore día a día y beneficiar así a otras personas en un futuro. Puede ser que la humildad no se adquiera con facilidad, pero vale la pena tenerla y aplicarla.

#### 6.2.2.4. Apreciación

Este principio enfatiza en que su verdadera tarea es la de formar y educar a la gente, no solamente el enseñar el tema o el gesto técnico pertinente. Debe ser consciente que los principiantes aprenden muchas más cosas aparte del material presentado. En la mayoría de los casos los principiantes reaccionan directamente a su actitud y ejemplo. Por lo tanto, debe emplear una actitud positiva. Abstengase de hacer comentarios o de dar opiniones personales que puedan contribuir a una actitud no deseada entre los principiantes. El aprendizaje no es completo hasta que el principiante haya adquirido las actitudes y hábitos adecuados de conducta y los aplique correctamente.

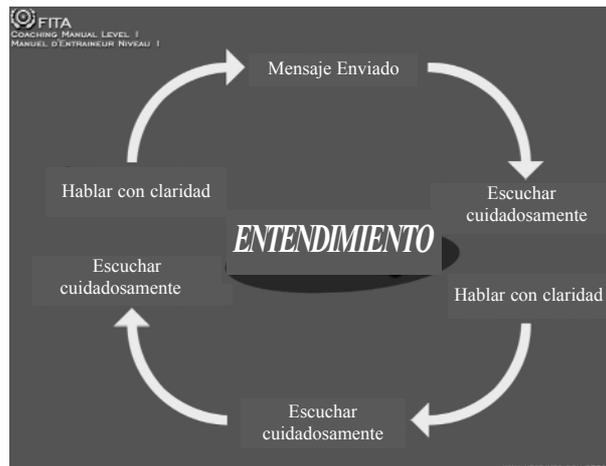
La siguiente lista de control resume todo lo anteriormente tratado:

- Trate a los principiantes como iguales;
- Mantenga la disciplina con respeto;
- Conozca las respuestas - no engañe a los alumnos;
- Reconozca sus errores, no los oculte;
- Intercambie opiniones, pero no discuta;
- Espere buenos resultados y reconozca a cada principiante según sus méritos y aptitudes;
- Asegurese que su clase esté siempre atenta y espabilada;
- Sea justo. El favoritismo es contra productivo;
- Sea cortés, paciente, discreto, y humilde cuan-

do haga falta;

- Mantenga el aplomo, evite los tics nerviosos;
- Dirija y convenza. No se imponga a la fuerza;
- Considere las impresiones iniciales;
- No olvide: la comunicación va en dos sentidos;
- Siempre identifiqúese con cada situación. Podrá ver el otro punto de vista

En su papel de entrenador, también deberá mostrar otras cualidades, tales como: buen comunicador, organizador, profesor, ... El componente teórico del proceso educativo de entrenador desarrolla aún más todas estas cualidades.



*La comunicación es un proceso de dos sentidos*

### 6.2.3. Juego limpio

El deporte ofrece a sus principiantes la oportunidad de experimentar el juego limpio de manera directa y práctica. A continuación exponemos algunas recomendaciones que pueden ayudarle para fomentarlo:

- Asegúrese de que los principiantes reconozcan y respeten las diferencias individuales;
- Cree una situación de igualdad de oportunidades para que todos puedan participar;
- Asegúrese de que los principiantes aprendan y sigan las reglas del juego;
- Infunde sus principiantes la idea de que siempre hagan todo lo posible para participar y mejorar;
- Infunda una actitud positiva hacia la competición;
- Anime a sus principiantes a ser modestos con la victoria y a "portarse como caballeros" al ser derrotados;

Asegúrese e que habla con sus principiantes sobre lo que para ellos significa el juego limpio. Puede ser que no lo tengan claro y haya que puntualizar sus puntos de vista de como ganar y como perder

### 6.2.4. La comunicación

La comunicación es un proceso que va en dos sentidos. La buena comunicación conduce hacia la buena comprensión.

Para que sus instrucciones sean productivas y relativamente fáciles de realizar, debería ser consciente de algunos aspectos del proceso instructivo arriba mencionado (vea el diagrama que sigue)

#### 6.2.4.1. Comunicando con tus principiantes

A continuación les ofrecemos unos sencillos consejos para ayudarle a comunicarse con eficacia con sus principiantes durante las clases y las competiciones:

- Deles una oportunidad de hablar y hacer preguntas;
- Escuche lo que dicen y como lo dicen;
- Cuando hable con ellos, utilice palabras sencillas y habituales que sepa que entienden. Sus intervenciones siempre deben ser sencillas;
- Hable con cada principiante en cada sesión.

#### 6.2.4.2. La habilidad y control a la hora de hablar

La habilidad del entrenador de controlar al grupo o individuo empieza con su habilidad a la hora de hablar y comunicase. La audibilidad, la claridad y la dicción son elementos claves del éxito en la comunicación. Un control firme es muy distinto a la insistencia forzosa y dogmática, la cual solo puede causar rencores y una falta de cooperación. Sea consciente de su dicción y de su voz. Puede encontrar más información en la sección de "Comunicación."

#### 6.2.4.3. La audibilidad

Deberá hablar en voz alta para que todos los principiantes le oigan. Hable directamente hacia el grupo y de una manera que los más alejados le oigan con claridad. Sea siempre consciente de los alumnos que estén en la esquina más alejada, y pregúntese si pueden escucharle. Sin embargo, el volumen de su voz no debería molestar a éstos situados justamente delante de usted.

#### **6.2.4.4. La claridad**

Articule con claridad y cuide de no tragarse o cortar sus palabras y/o frase. Si tiene algún tipo de acento, intente mantener su “terminología y frases locales” dentro del alcance de sus oyentes. Utilice palabras que sepa que entenderán. Los términos utilizados deberían ser los mismos utilizados en este Manual, el cual utilizarán sus principiantes más adelante para refrescar sus memorias y conocimientos, o como una simple referencia. Deberán tomarse las precauciones necesarias para asegurarse de que solamente hable y discuta de los detalles que son pertinentes al tema que se está enseñando. No confunda el asunto a tratar con hechos que vayan más allá de lo que se requiere durante esa fase del aprendizaje. No olvide esto, "La brevedad es la clave para alcanzar la inteligencia."

#### **6.2.4.5. Velocidad**

Para las primeras sesiones debería ir con cautela y mantener un ritmo de habla lento y pausado. La recomendación sería unas 140 palabras por minuto aproximadamente (y que son reconocidas como el límite superior de retención cuando uno se dirige a un grupo de principiantes) En los niveles más avanzados, esto puede aumentarse y siempre y cuando los principiantes sean conocedores del tema a tratar en esa sesión. Sus nuevos principiantes necesitarán de algún tiempo para asimilar los hechos que les está presentando.

#### **6.2.4.6. Gesticulaciones**

Si las gesticulaciones forman parte de su personalidad, no deje de utilizarlas, pero intente evitar la exageración. El uso exagerado de cualquier gesto solamente causará malestar e interferirá en la eficacia para retener la atención de sus alumnos. Varíe sus acciones, actúe con naturalidad y de su propia imagen al grupo.

#### **6.2.4.7. Entusiasmo contra Monotonía.**

Si está entusiasmado por el tema a tratar, su audiencia también estará entusiasmada, y le perdonará sus “debilidades”. A la hora de hablar ante cualquier grupo, deberá procurar mantener un tono de voz flexible y evitar así el sonido mecánico de un nivel de habla "monótono". No debería leer un texto preparado bajo ninguna circunstancia. Lleve consigo unas pequeñas tarjetas en las que tenga apuntado breves anotaciones y cabeceras sobre cada una de las secciones que vaya a presentar. Así será capaz de mantener un orden bien desarrollado en su presentación y no olvidará ningún detalle

importante o clave del tema. Debería intentar introducir su tema usando algunos comentarios concisos y que califiquen el material que piensa presentar. Al final, debería hacer un breve resumen de su clase y los temas tratados y enseñados, destacando así los puntos claves que espera hayan quedado en las memorias de sus alumnos.

#### **6.2.4.8. Frases repetitivas**

La mayoría de los oradores tienden a usar con demasiada frecuencia una u otra frase favorita. Intente evitar el uso excesivo de frases como "¡vale!", "en general", "ya sabéis", y muchas otras. Y por otro lado, los sonidos vacilantes como los "um", "ah", y "er" pueden distraer a la audiencia y no son productivos. Estas adiciones inútiles solamente tienden a irritar al principiante y a distraer su atención, alejándola del trabajo real que debería realizarse bajo una claridad de comunicación.

#### **6.2.4.9. Humor**

Cualquier buen orador conoce muy bien el valor del humor para relajar a su audiencia. Todos los discursos se mejoran con el hábil uso de las anécdotas adecuadas y de buen gusto y que por supuesto tengan relación con el tema a tratar. Deberán usarse estas bromas de una manera natural y relajada, dado que una broma tensa siempre resultará un fracaso. Esté siempre dispuesto a reírse de sí mismo, sobre todo si comete un error gracioso; nadie espera que sea perfecto.

#### **6.2.5. Gestionar el tiempo**

A la hora de dar un discurso de 30 minutos sobre un tema, asegúrese de que cubre todo el temario pertinente y que deje el tiempo suficiente para las necesarias preguntas. Terminando sus clases con 15 minutos de adelanto o retraso muestra una gran falta de planificación. Cualquier sesión buena debe tener un marco bien preparado para asegurar una distribución adecuada del tiempo abarcando todos los temas. A veces uno puede enrollarse tanto en un discurso que se olvida completamente del tiempo. Tal vez se despiste y se aleje del tema planificado. Ambas situaciones pueden causarle problemas de tiempo que pueden llegar a ser difíciles de corregir. Y cuando finalmente se de cuenta de lo que está pasando, ya no podrá recuperar la clase. Los principiantes deberían saber a que hora termina la clase o cuando viene una pausa. Todo lo dicho posteriormente no servirá de mucho.

### 6.2.6. La elección de un método de enseñanza

Es importante que el entrenador desarrolle una técnica de entrenar que corresponda al nivel y capacidades de sus alumnos, o sea, a los principiantes que están siendo entrenados. Si el nivel es demasiado alto o demasiado bajo, el principiante pronto perderá el interés y la sesión de entrenamiento no será nada productiva. El aprender la postura básica de tiro se hace más rápido con una corrección continua de los errores. Cuando se permite que la postura inadecuada se repita, se convertirá en la postura aceptada y se entrena un error. Así se hace más difícil corregirla más adelante. Debido a esto, es generalmente aceptado que debería haber una buena comprensión de cada fase del programa antes de avanzar hacia la próxima fase. Uno puede dedicarse a hacer "retoques" finales de la postura de sus alumnos más tarde, siempre y cuando estos principiantes tengan claro cuáles son los aspectos básicos de la postura o gesto.

Cuando el principiante pueda sentir la técnica correcta y visualizarla, la motivación aumentará y servirá para implementarla progresivamente.

La enseñanza basada en el ensayo y error, a base de probar y cometer errores siempre debería practicarse bajo una cercana supervisión del entrenador, y hasta que el principiante haya aprendido la secuencia de respuestas y gestos correctos.

Una vez que el principiante haya aprendido la secuencia correcta del tiro, ya puede consolidarla usando la repetición. Esta repetición del gesto representa la manera más eficaz de prevenir que el arquero olvide lo que debe hacer y como hacerlo, pero tiene que utilizar el sentido común para templan su uso. Esto quiere decir que la repetición prolongada resultará en el aburrimiento y en la apatía. Es mejor practicar una hora al día, durante seis días a la semana que no practicar seis horas durante un solo día. Debería recordar este principio mientras la sesión de entrenamiento esté en marcha. Es importante relacionar el nivel de práctica con los requisitos del entrenamiento. Si el nivel de práctica baja a un nivel que no corresponda al entrenamiento requerido, debería detenerse la sesión y empezar con otra diferente para que el interés y el entusiasmo del principiante se mantengan altos.

### 6.2.7. La gestión de los recursos humanos.

#### 6.2.7.1. Gestionar la relación entrenador / padres / atleta

Usted es el último responsable en la mayoría de las actividades del principiante. Este papel será más fácil y divertido si se reclutan a otras personas para ayudarle en su tarea. Puede movilizar e involucrar a sus amigos, a gente conocida, a los padres de los principiantes o a miembros del Club o la instalación para actuar como "asistente al entrenador" o "manager." A continuación les exponemos algunas sugerencias sobre los papeles y responsabilidades que conllevan estos puestos:

#### Asistente al Entrenador (ayudante)

- Revisar con el entrenador los planes de práctica antes de cada sesión.
- Ayudar al entrenador durante las prácticas y competiciones.
- Llevar a cabo una comprobación de seguridad del campo de tiro y material de tiro.
- Ayudar con el mantenimiento del equipo de los principiantes.
- Mantener el botiquín de urgencias.

#### Manager (la madre o el padre del principiante)

- Cuidar del equipo (si se encuentra cualificado para hacerlo)
- Proporcionar información sobre las sesiones de práctica y los horarios.
- Hacer cualquier llamada telefónica para contactar con los principiantes o padres.
- Ser responsable de los fondos y pagos en grupo.

#### Consejos para encontrar voluntarios

- Pida a su programador de liga o presidente de club los nombres de las personas que podrían ayudarle a la hora de obtener mayor información de todos ellos antes del arranque de la temporada.
- No deje que sus clases se conviertan en un servicio de canguro, por lo que no deje que los padres se vayan después de dejarle a sus hijos, haga que los padres tomen parte en las actividades.
- Pregunte y pida colaboración a los vecinos y amigos. ¿Hay alguna posibilidad de que ellos le ayuden? ¿Pueden sugerirle a otras personas que disfruten trabajando con la gente y que tengan conocimientos del tiro con arco?
- Llame a su instituto de enseñanza secundaria

y hable con los profesores de educación física. Explíqueles sus necesidades para averiguar si pueden darle nombres de personas que puedan estar interesadas en ayudarlo.

- Hable con los padres para pedir su participación.
- Como entrenador es importante supervisar la relación “entrenador-padre-atleta” durante las sesiones de práctica. Muchas veces un padre o una madre pueden dominar la relación y anular algunos de los avances que haya logrado en el principiante. Quizás pueda ser una buena idea desviar al padre o madre en cuestión hacia otro principiante. Por ejemplo, "*Me he dado cuenta de que es Usted una buena profesora, Sra. \_\_\_\_\_, y el pequeño Juan necesita ayuda con ese \_\_\_\_\_. Me vendría fenomenal si pudiese ayudarlo con ello*", - y así alejarle de su propio hijo.

### **Consejos para mantener a los voluntarios consigo**

Una vez que haya encontrado voluntarios, es importante mantenerles motivados y absorbidos. A continuación encontrará algunos consejos de cómo hacerlo:

- Déjales participar en el proceso de la planificación en donde sea posible;
- Asegurese de que se diviertan con las cosas y tareas que hagan;
- Reconozca sus contribuciones y siempre muestra su gratitud y valoración por su contribución;
- Mantenga un diálogo abierto con los padres;
- A medida que adquieran experiencia, permítale sustituirle en algunos de los deberes o tareas de entrenador;
- Anímeles a hacer un curso oficial de entrenador;
- Si todavía no tiran con arco, anímeles a aprender.

### **Reuniones con los principiantes y sus padres**

Las Reuniones regulares fomentan la comunicación y ayudan a construir una relación positiva en el grupo. A muchos entrenadores les gusta convocar tres Reuniones cada temporada: una al inicio, una a la mitad de temporada y una al final. Algunos entrenadores se reúnen con los principiantes y sus padres a la vez, juntos en un mismo grupo. A otros les gusta convocar una reunión separada para cada grupo. A veces puede ser preferible hablar con los principiantes o los padres individualmente.

La variedad de edades entre los principiantes y su modo de enfocar esta cuestión determinará como dirige las Reuniones y cuantas convoca. No lo olvide, pueden lograrse muchas cosas durante unas sesiones breves, antes y después de las prácticas y de las competiciones. A continuación encontrará algunas de las cosas que quizás quiera abarcar si convoca una reunión de principio de temporada:

- Bienvenido y presentaciones;
- Metas y funciones;
- Su filosofía como entrenador;
- Las ilusiones y expectativas de los principiantes;
- El horario para las competiciones;
- El horario para las sesiones de práctica;
- Los planes para las actividades sociales;
- Los planes para otras actividades tales como la recaudación de fondos;
- Preguntas y respuestas;
- Como y cuando puede cualquier interesado ponerse en contacto con usted para cualquier seguimiento o pregunta.

### **Reunión con los padres**

Una reunión con los padres al principio de temporada puede ayudarlo en muchos sentidos. Es una buena oportunidad para conocer a los padres y hablar de los planes para la temporada. Crea el marco idóneo para una comunicación abierta y eficaz durante todo el año. Esto le dará la oportunidad de explicar su filosofía y enfoque como entrenador, y formará una buena plataforma para atender alguna pregunta o preocupación que tengan estos. ¡También representa una buena ocasión para reclutar voluntarios!

aquí les exponemos algunos de los asuntos que podría abarcar durante esta reunión:

- Bienvenido y presentaciones;
- Los objetivos de los principiantes;
- Su filosofía como entrenador;
- Escuchar las expectativas de los padres;
- Las maneras en las que los padres pueden ayudar y participar;
- El horario para las sesiones de práctica y competiciones;
- Planes para compartir coches o transporte;
- El equipo y otros costes, actividades para recaudar fondos;
- Preguntas y respuestas;
- Explicar las reglas, las medidas de seguridad, etc.;

- El uso de los boletines informativos como una fuente de comunicación;
- Como y cuando los padres pueden ponerse en contacto con usted para cualquier seguimiento.

Utilice esta reunión para repartir los horarios y hacer circular un directorio de principiante. No olvide pedir a los padres que rellenen una Ficha de Información Médica para su(s) hijo(s).

Es importante escuchar a los padres cuando quieran hablar con usted sobre su hijo. El orientar a los padres en relación con su participación en el tiro con arco forma parte de su función de entrenador.

Existen varias maneras para hacer esto:

- Anímeles a adquirir un conocimiento y un aprecio por el tiro con arco a través de las reglas, las técnicas y las estrategias básicas del deporte;
- Exija que muestren el mismo grado de respeto por el juego limpio que el que usted exige a sus hijos;
- Desanime a los padres que quieran "entrenar" a sus hijos desde las líneas de banda y explíqueles el por qué no lo aconseja. El hecho de que el alumno reciba mensajes de otras personas solamente servirá para confundirle a él y a los demás participantes de las clases. Explíqueles como pueden participar en su plan de desarrollo.

Los padres deberían fomentar y orientar la participación de sus hijos en los deportes, pero debería permitir a sus hijos el que toman sus propias decisiones finales. Un niño que ahora mismo sinceramente no quiera participar en el tiro con arco no debería ser obligado a hacerlo. Esto solamente servirá para disminuir las oportunidades de que el niño pueda decidirse a probar este deporte más adelante, e incluso puede resultar en que el niño tenga sentimientos negativos hacia el deporte en general. De vez en cuando, ¡hay que recordarle a algunos padres que el tiro con arco es solamente un juego!

### 6.2.8. Respete y haga que la ética, el respeto y el juego limpio sean aplicados y entendidos

El tiro con arco representa un desafío para todas las personas involucradas, -principiantes, entrenadores, oficiales, y padres - un reto para hacer lo mejor posible con honestidad y justicia. Su comportamiento como entrenador servirá como ejemplo a

los demás. El siguiente Código Ético debería ser como su guía ética para aplicar en sus clases.

### El Código Ético del entrenador

- Actúe siempre con total integridad mientras cumpla con sus funciones con los principiantes, sus padres, y con su club local.
- Esfuércese a estar bien preparado para que sus funciones como entrenador siempre se realicen con competencia y profesionalidad.
- Obre siempre en el mejor interés del desarrollo de los principiantes como personas completas.
- Mantenga los estándares de conducta personal más altos respetando los derechos y la dignidad de los principiantes.
- Acepte no solamente las reglas escritas, sino también el espíritu de las reglas.
- Acepte y apoye la función de los jueces y sus decisiones como arbitros de la actividad deportiva, para asegurar que las competiciones se lleven con justicia y según las reglas establecidas.
- Enseñe a los principiantes a respetar las reglas y a las demás personas, incluyendo a los árbitros.
- Trate a sus co-entrenadores con cortesía, buena fe, y respeto.

Puede encontrar el Código Ético o de Conducta para Entrenadores de la FITA en: [www.archery.org](http://www.archery.org)

### Juego limpio

El deporte ofrece a los principiantes la oportunidad de experimentar el juego limpio de primera mano. A continuación les ofrecemos algunas situaciones que puede ayudarle para fomentarlo:

- Asegurese de que los principiantes reconozcan y respetan las diferencias individuales;
- Cree una situación de igualdad de oportunidades para que todos puedan participar;
- De siempre importancia al valor del Deporte Libre de Drogas
- Asegurese de que los principiantes aprendan y sigan las reglas del juego;
- Infunda la idea a sus principiantes de que hagan siempre todo lo posible;
- Infunda una actitud positiva hacia la competición;
- Anime a sus principiantes a ser modestos con la victoria y "portarse como caballeros" al ser derrotados; y
- Anime a los principiantes de ser generosos



cuando puntúen las flechas de otras personas y estrictos cuando puntúen las suyas.

### 6.2.9. La experiencia

Por supuesto, cuanto mayor experiencia se tiene, mejor se desenvolverá cuando esté ante su grupo. Durante cada situación de enseñanza, descubrirá que estará aprendiendo nuevas frases, nuevos métodos y se hará más hábil en el uso del tiempo que tiene disponible para su clase. Sea consciente de no llegar a ser demasiado fácil en la tarea de enseñar. Esto tiende a convertir todo el proceso de su enseñanza en algo demasiado automático. Revise sus clases y como las da en más de alguna ocasión.

### 6.2.10. La autoevaluación

Es una excelente idea el "evaluarse a si mismo" de vez en cuando para que pueda observar como está progresando como entrenador y docente. Complete la siguiente lista de control al poco del inicio de la temporada. Hágalo de nuevo a la mitad de la misma, y otra vez al final de la temporada.

Algunas preguntas para hacerse con regularidad.

PREGUNTAS	SI	NO
¿Me aseguro de que los principiantes se sienten cómodos cuando les hablo?		
¿Actualizo mis conocimientos a través de cursos y revistas?		
¿Estoy preparado para las sesiones de práctica?		
¿Compruebo la seguridad del campo de tiro antes de las sesiones de práctica?		
¿Me aseguro de que las sesiones incluyan actividades variadas para cada principiante?		
¿Fomento la cooperación?		
¿Me aseguro de que los alumnos se sientan cómodos cuando me dirijo a ellos?		
¿Hago que los principiantes toman parte activa en el proceso de decisiones?		
¿Ayudo activamente a los principiantes que están teniendo dificultades?		
¿Promuevo el respeto de los principiantes a los jueces y a las reglas?		
¿Soy un entrenador entusiásta?		
¿Intento asegurarme de que todo el mundo está disfrutando de la sesión de práctica?		
¿Estoy aumentando mi inventario de ejercicios de enseñanza?		
¿Estoy aumentando mi inventario de juegos?		
¿Están los arqueros tirando más flechas?		
¿Estoy aumentando mi inventario de ejercicios de auto desarrollo?		

Una de las mejores señales de su éxito como entrenador es la asistencia de nuevos miembros o los muchos o pocos abandonos. Si hay más abandonos de los previstos, pregúntese por que los principiantes están dejando el curso: ¿Son las sesiones aburridas?, ¿son demasiado competitivas?, ¿hay una escasez o ausencia de equipo adecuado?, ¿son las instalaciones peligrosas o inadecuadas?

Si es un buen entrenador, puede ser que de repente se encuentre "inundado" con nuevos miembros a medida que los "felices" principiantes traigan a sus amigos y parientes para matricularse en sus cursos.

Siga controlandose a si mismo y si no se encuentra en el nivel donde deseaba estar, empiece a planificar algunos cambios. Para ayudarle en esto, complete las siguientes declaraciones para cada elemento que quiera cambiar o ajustar.

**Me gustaría mejorar** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Puedo hacer esto mediante:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mi plazo para una mejora es para:**

\_\_\_\_\_