

# ¿Qué edad es buena para empezar a tirar con arco?

Juanjo Hernández

Quizás sea esta la pregunta del “millón de dólares”. No es la primera, ni por supuesto será la última vez que se nos acercara alguna madre o padre, con la pregunta ¿desde qué edad se puede comenzar a tirar? en los labios.

La pregunta es ciertamente difícil de contestar, podemos encontrarnos niños con una edad comprendida entre los 6 y los 8 años que son capaces de entender y realizar a la vez más de una directriz y realizar tres o cuatro pasos sin problemas, y por el contrario nos podemos encontrar con futuros arqueros de entre los 13 y los 15 años que se muestran menos receptivos a la hora de realizar este tipo de trabajos.



Es preciso que se pruebe a trabajar con cualquier niño o niña de cualquier edad, salvo con aquellas edades en las que claramente no sean receptivos a los trabajos que se les debe encomendar, esta edad

puede estar comprendida hasta los 5 ó 6 años, a partir de estos años, no sólo pueden tener la suficiente fuerza para tirar con arco de 12 ó 14 libras sino que además comienzan a estar acostumbrados a una disciplina en el colegio que nos ayudará con facilidad a “hacernos” con su iniciación.

No es la primera vez que amigos arqueros ven frustrados las esperanzas que tenían depositadas en que sus hijos o hijas practicaran tiro con arco, ya que les han inculcado el tiro con arco casi como una asignatura del colegio, y cuando llegan a edades cercanas a los 15 años, algunos que no todos, parecen “artitis” de tiro con arco. Sirva esto como antesala de que lo primero que debemos hacer, es que al niño o la niña les apetezca tirar con arco, que ellos mismos sean los que poco a poco practiquen y cada día les guste más, será sobre todo lo que facilite nuestro entrenamiento.



Las edades de los niños que suelen abundar en las escuelas de tiro con arco son las comprendidas entre los 8 y los 14 años, siendo estas edades en las que se encuentran muy receptivos a los trabajos a encomendar y es fácil implicarles en trabajo dinámico y en competiciones.

Debemos probar a cada niño o niña con la esperanza de que les guste nuestro deporte, al mismo tiempo que ser pacientes con su iniciación.

Dependiendo de la receptividad del niño o de la niña pueden encontrarse con que los diferentes pasos a seguir para la consecución de un buen tiro, les parezca algo tan sumamente complejo que termine por desmotivarlos. Es preferible enseñarles poco a poco cada uno de ellos en grupos de dos o tres pasos de forma que en un corto periodo de tiempo sean capaces de enlazar correctamente unos grupos con otros terminando por realizarlos consecutivamente.

Los pasos de posición del cuerpo, la correcta forma de asir el arco, la posición del anclaje, tensar correctamente el arco, son ejercicios que en un principio nos permitirán, una vez realizados correctamente, enlazar con el resto de ejercicios o pasos hasta conseguir ese buen tiro deseado.

La diversión y el entretenimiento hará que las desmotivaciones desaparezcan, la experiencia hace ver que en repetidas ocasiones al tiro lúdico para niños y niñas que, en edades tempranas, es ideal para motivar a nuestros futuros arqueros y arqueras.

Probemos a cada niño o niña que se acerquen a nosotros, con independencia de su edad y comprobemos por nosotros mismos si las ganas, que nos comentan los padres que tienen sus hijos por tirar, son realmente efectivas e intentemos que el aprendizaje, sobre todo a edades muy tempranas, no sea demasiado complejo y sobre todo con independencia de la edad, evaluemos el grado de madurez que ha alcanzado y su receptividad, lo que unido a su coordinación física, nos dará una idea, más o menos clara, de cómo debemos continuar con su iniciación al tiro con arco.

Juanjo Hernández

