

El calentamiento

El calentamiento en cualquier actividad física es fundamental, y el tiro con arco no es una excepción. Un buen calentamiento prepara tu cuerpo y tu mente para los entrenamientos y la competición.

Tu entrenador te ha dicho probablemente que realices una rutina de ejercicios antes de empezar a tirar; quizás lo escuches como una canción o una determinada frase que se repite. Tú probablemente también realices unos ejercicios tradicionales como estiramientos y algunos que simulan el tiro con un Theraband (goma elástica). ¿Es esto suficiente?. Si has estado alguna vez en una competición internacional habrás visto a equipos extranjeros realizando un calentamiento en grupo. ¿Pretenden conseguir algo?. La respuesta definitiva es sí.

Un calentamiento te aporta una preparación tanto mental como física para la competición o los entrenamientos. Un calentamiento podría empezar con ejercicios ligeros aeróbicos. Esto prepara tus músculos para la actividad posterior ya que incrementa el ritmo cardiaco progresivamente e incrementa el flujo sanguíneo en los músculos. Estos primeros ejercicios tienen que ir dirigidos tanto al tren inferior como superior del cuerpo. Una vez que se haya aumentado la temperatura corporal, se realizarán una serie de estiramientos en la gran mayoría de los grupos musculares. Los estiramientos darán actividad a las fibras de los músculos y maximizarán el grado de movimiento. El máximo grado de movimiento en el tren superior del cuerpo es muy importante para una buena ejecución del tiro. Finalmente, termina tu calentamiento con ejercicios específicos con un Theraband y simula el gesto del tiro.

Tu rutina de ejercicios de calentamiento le van a indicar a tu cuerpo que ya se encuentra preparado para realizar los tiros con tu arco tanto en entrenamiento como en competición. Un músculo caliente es más flexible y menos propenso a sufrir lesiones de estrés y contracturas muy comunes en los deportes como el tiro con arco. Unido a ello, el calentamiento ofrece a su cerebro una constante preactividad mental, preparándole para trabajar en los objetivos y concentrarse en el trabajo.

Un calentamiento para los entrenamientos y la competición

Este calentamiento se compone de actividades aeróbicas suaves junto a una serie de estiramientos de las extremidades inferiores, seguido por un completo trabajo con el tronco y extremidades superiores, incluyendo ejercicios específicos de tiro con arco. El calentamiento completo requiere de 10 a 15 minutos.

“Mantener su cuerpo y músculos calientes, previene posibles lesiones y cansancios”

Aerobic

Es necesario realizar todos los ejercicios sin parar y sin pausas. Repita toda la secuencia de los tres pasos tres veces. **Advertencia:** los siguientes ejercicios de calentamiento requieren la actividad de todo el cuerpo. Esto ahorra tiempo y asegura un calentamiento completo del cuerpo.

Paso 1: Marchar. Marche en el sitio unas 30 veces. Cuento cada vez que camine con su pie derecho. Asegúrese de subir sus rodillas y acompañar con sus brazos el movimiento. Mantenga un ritmo de paso y frecuencia moderada.

Paso 2: Box jacks (Modificación del jumping jacks). Sitúate con los pies juntos y con los brazos doblados en frente de tu cara. Mediante un salto separa tus piernas en un tiempo. Vuelve a la posición inicial completando el salto 2. Realiza 20 repeticiones.

Paso 3: Flexiones de piernas. Primer paso: sitúese con sus piernas separadas (como muestra la fotografía). Rodillas y muslos mirando hacia fuera, brazos estirados hacia abajo por delante de las piernas. Doble sus rodillas



Marchas

Box Jacks



Box Jacks



hacia el "Plie" (Plie significa flexionar en francés y es un movimiento de ballet) y al mismo tiempo flexiones sus brazos para completar un movimiento de flexión de bíceps. Realice 7 flexiones junto a las "curls" de bíceps (terminología de culturismo).

Segundo paso: Realice el mismo ejercicio de plie pero substituyendo la flexión de brazos por "press militar", (en terminología de culturismo significa levantar un peso desde el pecho hacia arriba estirando los brazos). Realice 7 flexiones de piernas con press militar de brazos (sin ningún peso).



Flexiones con Curl de Bíceps

pegado al suelo. Mantenga esta posición durante 10 segundos. Repítalo con la otra pierna.

Calentamiento y estiramientos del tren superior

Advertencia: Nunca fuerce en un estiramiento. Un estiramiento debe realizarse de manera cómoda. Si siente dolor, pare inmediatamente.

Circunducciones de hombros.

Con sus brazos estirados a lo largo de su cuerpo, realice circunducciones de hombros hacia atrás (10 veces rápido y 5 despacio), a modo del movimiento de brazos del estilo de natación de espalda. Ahora realice lo mismo hacia delante (10 rápido y 5 despacio). Repita esta secuencia dos veces. No intente realizar círculos completos, ya que esto se encuentra limitado por la movilidad del hombro. Forzar estos movimientos demasiado puede producir cansancio, fatiga prematura y ligeras lesiones en los tendones y ligamentos del hombro.

Estiramientos de gemelos



Estiramientos de Corva

Estiramientos del tren inferior

Realice esta secuencia de estiramientos después de haber realizado tres vueltas al calentamiento de aeróbic.

Estiramiento de las corvas.

Sitúese con su pierna izquierda estirada, tronco flexionado ligeramente y su pierna derecha semiflexionada. En esta posición flexione algo más su pierna derecha, estirando la parte posterior de la rodilla de la pierna izquierda y mantenga esta posición. Sentirá tensión en la parte posterior de la rodilla y muslo (corva). Mantenga esta posición contando hasta 10. Repítalo con la otra pierna.



Sitúese sobre la pierna izquierda y flexione la derecha hacia atrás, manteniendo las dos rodillas juntas. Coja el pie de la pierna flexionada con el brazo contrario (brazo derecho). Para mayor estabilidad agárrase con la otra mano a una silla o algo similar. Mantenga esta posición sintiendo tensión en la parte anterior de los muslos durante 10 segundos. Repita esto mismo con la otra pierna.

Estiramiento de cuádriceps. Sitúese con los pies juntos. Adelante su pierna derecha con un paso al frente, flexione la rodilla de esta pierna adelantada ligeramente y mantenga el talón de su pie izquierdo

Estiramientos de Cuádriceps



Estiramientos hombros

Circunducciones de muñeca.

Con sus brazos estirados describa círculos con sus manos flexionando la muñeca hacia una dirección 10 veces y hacia la contraria otras 10.



Estiramientos de hombros.

Cruce su brazo derecho en frente de su cara hacia el hombro contrario (ver la foto), y con la otra mano agarre el primer brazo a la altura del codo.

Cuidadosamente empuje el codo del brazo derecho hacia su cuerpo, estirando los músculos posteriores del hombro de su brazo derecho. Mantenga esta presión durante 10 segundos y repita el ejercicio con el otro brazo. Repítalo al menos un par de veces con cada brazo.

Estiramiento de la parte superior de la espalda.

Entrecruce los dedos de sus manos en frente de su cuerpo con las palmas hacia fuera (vea la foto). Empuje con sus manos hacia delante, sintiendo que se estira la parte superior de la espalda y la posterior de los hombros. Mantenga esta presión

Estiramientos de espalda



“Deberá calentar de nuevo cuando haya parado de tirar para la pausa de la comida u otra interrupción”



Ejercicios de Theraband

durante 10 segundos. Ahora, junte sus dedos detrás de usted (en su espalda) con las palmas de las manos mirando hacia usted. Empuje de las manos hacia abajo intentando separar los hombros del tronco. Mantenga esta presión durante 10 segundos. Repita estos ejercicios al menos tres veces.

Theraband (banda de goma elástica)

Coja los extremos de la banda de goma con su mano de arco, agarrando con los dedos de la mano de cuerda el centro de la goma (a modo de agarre de la cuerda). Lentamente realice aperturas hasta su posición habitual en el tiro, cuente hasta tres y destense lentamente. No realice sueltas como si tirase las flechas. Repítalo 5 veces y cambie de brazo (tirar con la otra parte). Finalmente, realice lo mismo pero realizando las sueltas y disparos como con su arco. Haga 5 disparos con cada brazo .

Importante: Es su responsabilidad el asegurarse de no gol-

pear a nadie con su goma mientras realice este ejercicio. El theraband puede causar serias lesiones en el ojo si golpea a alguien en esta zona. Nunca estire su goma elástica cerca de otra persona.

Advertencia: Use una goam theraband como poca tensión. Si lo desea puede tener theraband de dos tensiones, inicie el ejercicio con la blanda y finalice con la dura.

Ya se encuentra preparado para iniciar sus tiros tanto en entrenamiento como en competición. Su calentamiento, no debe ser exclusivo y limitado a inicio de sus sesiones habituales de tiro con arco. Debería calentar de nuevo después de la pausa de las comidas, o cualquier interrupción prolongada de sus tiros. Si ha estado esperando 20 minutos entre el final de una distancia y el inicio de la siguiente en una competición, realice un mini-calentamiento, como por ejemplo unas circundaciones de hombros, algunos press militar, algunas flexiones de bíceps y diferentes estiramientos. Use su theraband antes de volver de nuevo a la línea de tiro. Mantener su cuerpo y sus músculos calientes y preparados que es la llave de prevenir lesiones y mejorar su tiro.



Annette Musta es una entrenadora titulada que ha creado y desarrollado su propia empresa deportiva, ARH Sports and Fitness en Pennsylvania. Ha estado practicando el tiro con arco durante 24 años, pero sin demasiada seriedad (asegura ella misma) hasta los últimos cinco años. Ha sido bailarina profesional (por lo que se la conoce como la “bailarina” en el Centro Olímpico ARCO de San Diego por los arqueros) y recientemente es piloto. Es la fundadora y Directora de la fundación “Pasa la antorcha”, que une a jóvenes deportistas con atletas de élite para que se inicien en el deporte de competición.

AVENTURARGO

ARQUERÍA TÉCNICA

EASTON

Hoyt USA

KENZIE Target

TODAS LAS MARCAS
HOYT-PSE-MATHEWS
JENNINGS
BIGHORN-CENTURY-MARTIN
SAMICK

