

# Tensión de espalda

*Veamos, ¿qué es la tensión de espalda?. El término ha sido usado durante años sin haber sido definido con claridad y cada entrenador desea que sus arqueros lo realicen.. es como tirar a una diana que no se puede ver. Y, sin definir exactamente el objetivo, no muchos arqueros pueden conseguirlo. Para que se pueda construir y adquirir una buena técnica de tiro tenemos que comenzar por definir la tensión de espalda para que así, conociendo en los que consiste, podamos conseguirlo con éxito.*

**D**efinición. Tensión de espalda es la contracción isométrica de los músculos dominantes en la apertura del arco (romboides), unidos a los elevadores de la escápula. Los cuales causan una micro rotación - deslizamiento de la escápula hacia la comuna vertebral. A la vez que esto ocurre, los músculos trapecios se contraen, bloqueando el hombro y formando una unidad con la escápula y fijando ambas hacia la caja torácica (formado por las costillas, la columna zona dorsal y el esternón).

La tensión de espalda debería ser su objetivo cada vez que coloque una flecha en su cuerda. Cada parte de su técnica debería engranarse para fijarse a la ejecución correcta de la técnica de tiro con la tensión de espalda. Si no, entonces, cualquier otra cosa que se haga es una pérdida de energía y trabajará en contra de sus objetivos. O peor, le puede causar lesiones o daños a su cuerpo los cuales tendrá que sufrir después.

Por ello, ¿cómo podremos crear esa deseable tensión de espalda?. ¿Cómo hará para que se realice con éxito y por qué es necesario para realizar un tiro correcto?. La respuesta a estas cuestiones le pondrá en el camino para llegar a tirar con una técnica mejor. Construir una secuencia de tiro, que incluya la tensión de espalda, es la llave para tirar con consistencia y constancia y conseguir puntuaciones y resultados altos.

Pero antes de introducirme en ello, déjeme preguntarle una cosa: ¿Qué es el punto de anclaje para Ud.?La mayoría de la gente responde lo que se encuentra Ud. pensando ahora: "Mi punto de anclaje esta a lo largo de mi mandíbula, bajo la barbilla o la cuerda tocando la nariz o...". Déjeme que le sugiera que deje de pensar en esas cosas y ponga atención algo mucho más importante, la posición "óptima de su apertura". Cada parte de su técnica debe estar condicionada al objetivo de conseguir la tensión correcta de la espalda consiguiendo una posición de apertura óptima.

Yo suelo usar el término de "punto de anclaje" en muy pocas ocasiones cuando estoy entrenando a alguien ya que traen a la mente aspectos como "parar" o "mantenerse quieto". Estas no son imágenes que le ayuden a estar centrado y atento en su tensión de

espalda desde que la tensión de espalda, una vez iniciada, nunca decaiga ni se pare el movimiento hasta que el tiro se realice con la suelta. Es especialmente importante evitar el pararse cuando se tira con un arco recurvo.

El término "punto de anclaje" causa también que los arqueros se centren en la relación entre su mano y la cara y no en lo que está pasando en sus espaldas y parte posterior del hombro. Su verdadero anclaje aparece cuando su hombro del brazo de cuerda y su escápula de ese brazo logran la posición en la que mayor eficacia se adquiere con la tensión de espalda.

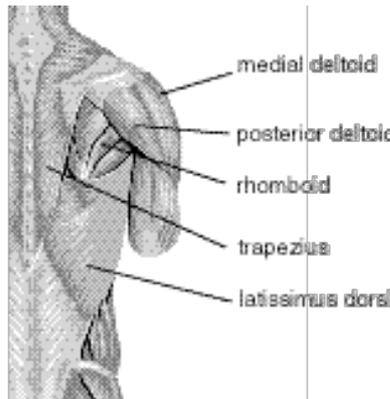
Así que, aquí tiene otra definición. Definición. "Apertura óptima" es la distancia que el arquero abre su arco (tirando de la cuerda), usando un alineamiento apropiado de sus segmentos corporales, para conseguir así la posición más favorable para realizar un tiro de tensión de espalda. Esta distancia tiene varios puntos secundarios de referencia en la cara y en el cuello que un arquero puede llegar a usar para mejorar la consistencia en alcanzar la apertura total del arco. Como siempre, la atención principal debería estar localizada de la escápula del brazo que abre el arco y el hombro correspondiente.

Alcanzar esta posición óptima en la apertura máxima del arco es por definición, el requisito previo para sentir la tensión de espalda y y debe ser incluso el punto de atención previo para iniciar cada secuencia de tiro. Si no fija adecuadamente esta posición y pensamiento para la tensión en su espalda, no podrá mantener constante ni conseguir una ejecución buena del tiro.

## SECUENCIA DEL TIRO

Cada paso de su técnica y secuencia de tiro debe encajarse a este nuevo tono en la espalda. Su posición, la posición de las manos, la situación exacta de la cabeza, el levantar el brazo, el tensado del arco deben prepararle para usar correctamente los músculos del dorso para realizar un tiro completo y continuado. Deberá desarrollar un movimiento muy preciso, casi de ballet, para llegar a conseguir esta posición y movimiento.

Cerca de esta posición óptima, los arqueros con disparadores pararán el movimiento de apertura del arco, pero los arqueros recurvado que tiran con dedos no lo deberían hacer. Deben continuar con el movimiento ya que se están acercando al pico de potencia de su arco y no pueden permitirse el lujo de dejar de tirar ni un momento cuando necesitan rebasar el clicker y terminar el tiro con fuerzas suficientes y sin espasmos en el disparo. Pueden llegar lentamente a su posición óptima de apertura máxima, fijar



# Piensa en el Éxito

Los arqueros con éxito saben que si no pueden confiar en su visor, no pueden confiar en su tiro. Cuando se encuentra cazando un animal, o por un trofeo, Ud, cuenta con su visor para que le de el mejor resultado. El mismo cada vez que tire..

Los arqueros de todo el mundo dependen de SURE-LOC cada día. Si una medalla de oro depende de hacer cada vez un tiro perfecto, debe elegir lo mejor desde el principio. Y lo mejor es SURE-LOC. El fallo nunca es una opción

Cuando tienes que vencer y destacar...

piensa en **SURE-LOC.**

Patent #: Re.36,266

**SURE-LOC.**

ARCHERY PRODUCTS

100 Quality Lane, Versailles, Indiana 47042  
 Phone: 812/689-9926 Fax: 812/689-9927

[www.sureloc.com](http://www.sureloc.com)



sus hombros para la tensión de espalda y comenzar a apuntar, pero siempre sin parar el movimiento de la flecha o incrementar la fuerza hasta que el clicker se activa (click) y la flecha es disparada.

Si es Ud. un tirador de disparador, aunque haya parado de

## *“El requisito previo para la tensión de espalda es una postura optima de apertura máxima”*

mover al llegar a la apertura máxima, no pare de incrementar la fuerza en su espalda. Deberá ir aumentándola poco a poco hasta que la secuencia del disparo se realice. Si detiene este incremento, o lo que es peor, si lo disminuye, entonces deberá iniciar de nuevo el incremento de la fuerza en su espalda, y esto es algo muy difícil de lograr en la mayoría de los casos, y si se hace no es de igual manera en cada tiro por lo que se pierde consistencia y el tiro se produce en el momento más inoportuno. Por ello, cuando incremente su tensión de espalda, no pare hasta realizar el tiro.

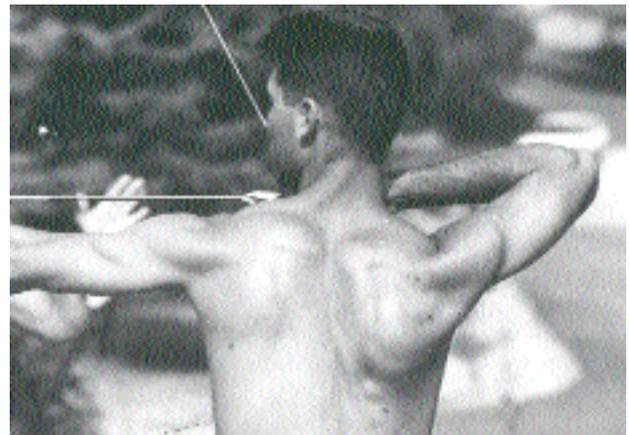
En la parte del brazo de arco, su hombro deberá permanecer bajo en todo momento del tiro, desde que sube el brazo del arco hasta el inicio del tensado, durante el tensado y en el momento de soltar. En esta posición la fuerza que transmite el arco se transfiere de manera más consistente hacia las estructuras óseas de la articulación del hombro y la fuerza se soporta con las estructuras óseas y con un menor esfuerzo físico. Si levanta su hombro del

brazo de arco los músculos deberán sostener esta posición durante la apertura. Quitando fuerza a la parte importante del tiro y disminuirá su fuerza y vitalidad.

En la posición óptima de la apertura ambos hombros se encontrarán a la misma altura y nivel, estando ambas manos y antebrazos relajados. La mano que toma el disparador o la cuerda deberá permanecer lo más relajada posible desde la muñeca, tal como los músculos del antebrazo y del bíceps. El hombro del

## *“Cada paso o secuencia que dé en el tiro deberá encadenarse con la tensión de espalda”*

brazo de cuerda se encontrará en la posición inicial algo más elevado para en el momento de abrir el arco, encajarlo a la misma altura que el otro hombro y desarrollar así la fuerza del tiro en la espalda. Se establecerá un contacto en alguna parte de la mano en algún sitio de la cara, mandíbula o cuello. Este contacto es secundario para establecer la posición del hombro y no debe ser acentuado en exceso no reclamar la máxima atención en su secuencia del tiro.



### TENSION DE ESPALDA

Ahora, con cada parte del cuerpo en una posición correcta y apropiada, Ud. puede contraer su romboides del lado del brazo de cuerda y músculo elevador de la escápula. Cuando estos se contraen, su paletilla o escápula rotará y se deslizará hacia su columna vertebral en unos desplazamientos minúsculos y finos tirando de su brazo y hombro con él. Este movimiento es el que debe usar para causar el disparo al rebasar el clicker o efectuar un disparo de sorpresa con un disparador apropiado.

La gran ventaja de tirar con tensión en la espalda es que está usando músculos cortos y localizados, y esto es más consistente que usar otros más largos y no tan localizados. Usando el romboides le permitirá relajar los músculos del brazo, lo cual le incrementará precisión y resistencia. Usando su cuerpo de manera más eficaz conseguirá competir al nivel que desea aspirar y tener éxito en el tiro con arco.

Tire directo y manténgase bien...!

Larry Wise