



La postura corporal en el tiro con arco

Lic. Héctor A. Cirigliano (Kinesiólogo Fisiatra)

La postura erecta es el fruto de millones de años de evolución. Nuestros ancestros más antiguos eran primates de cuerpos pequeños y hábitos arborícolas que con el transcurso del tiempo fueron ganando fuerza y desarrollo corporal hasta adoptar una postura semi erguida. Todos los cambios evolutivos ocurridos desde entonces a la actualidad influyeron de manera notable sobre la postura y los órganos internos del hombre. Al punto que se suele decir que los dolores de espalda que sufrimos son en pago de la postura erecta, que tanto favoreció al Homo sapiens en su vertiginoso desarrollo.

La postura erecta produjo cambios significativos en el ser humano en diversos aspectos:

- Cambios musculares
- Cambios en la coordinación
- Modificaciones respiratorias
- Modificaciones circulatorias
- Reacomodamiento de los órganos internos

La bipedestación impone tensiones a la musculatura cuando el cuerpo se halla inclinado. Esto se debe a que la fuerza de gravedad en lugar de atravesar el centro de equilibrio cae fuera de la base de sustentación. Pero también en la posición sedente y en las diversas posturas viciosas que adopta el cuerpo en las actividades laborales y de la vida diaria se pueden producir desequilibrios, que de ser permanentes pueden transformarse en desviaciones de la columna vertebral.

La postura corporal

La postura no debe ser considerada como algo estático a la cual se pueden aplicar pautas rígidas para su estudio como se decía antiguamente. Por lo contrario, la postura es un concepto dinámico donde entran en juego numerosas variables como la altura, el peso corporal, la masa y el tono muscular, e incluso también la actitud síquica del individuo. En el aspecto neurológico, la postura corporal está regida por reflejos posturales que actúan

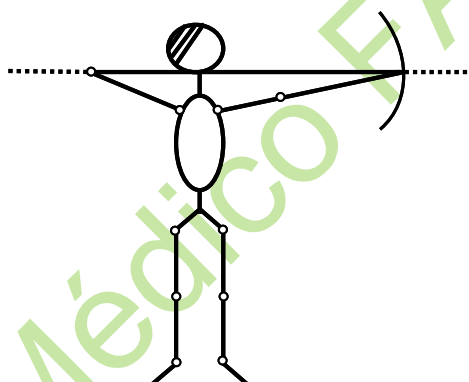
manteniendo un tono muscular adecuado. Estos son los reflejos de enderezamiento, de actitud, de sostén positivo y negativo y las acciones adquiridas.

Es un tema muy amplio, pero en este artículo no mencionaremos patologías ni tratamientos, sólo haremos referencia a la importancia de una buena postura en la realización del gesto deportivo.

La postura en el tiro con arco

El tiro con arco es un deporte donde la postura es un elemento fundamental de la técnica. Comienza con una buena base de sustentación, con los pies separados por el ancho de hombros y el centro de gravedad proyectado entre ambos pies y levemente desplazado hacia adelante dentro de esa base.

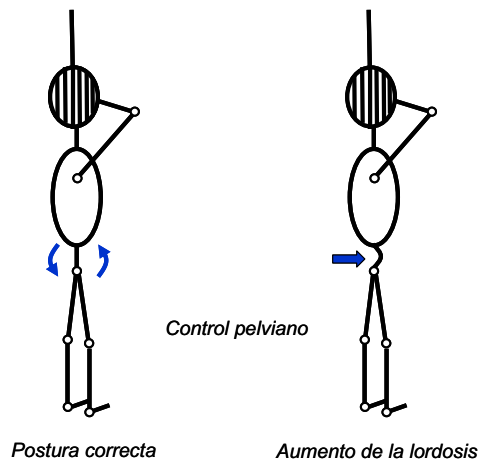
La columna vertebral vertical, formando una "T" con la flecha y el antebrazo que tensa.



Postura correcta

Debemos tener en cuenta que el peso del arco tiende a desplazar el C. de G. hacia la diana, mientras que el brazo que tensa busca compensar las fuerzas.

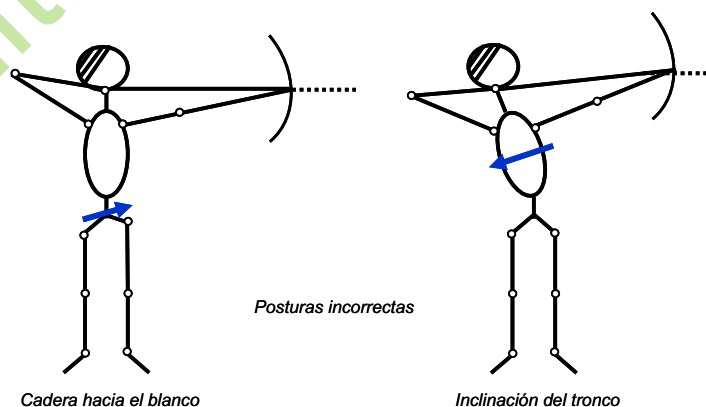
La pelvis, al unir el tronco y los miembros inferiores es el elemento principal en la postura corporal. Son numerosas las riendas musculares que actúan sobre esta región del cuerpo. En la parte superior, por delante actúan los músculos abdominales y en la parte dorsal los lumbares, que unen el tronco a la pelvis.



Visto de perfil, en el primer caso los abdominales y glúteos mantienen la pelvis alineada. En el segundo aumenta la ensilladura lumbar por la debilidad de la pared abdominal lo que puede ocasionar dolor y contracturas en los músculos lumbares.

Los miembros inferiores están unidos a la pelvis por delante por el cuádriceps, por detrás por los izquiotibiales y el glúteo mayor y en los laterales el glúteo medio.

Un buen desarrollo de la pared abdominal y los izquiotibiales bien elongados permiten mantener una buena postura. Una leve contracción de los abdominales y de los glúteos produce retroversión pélvica afirmando correctamente la pelvis. Es indudable que actúan además otros grupos musculares y que la actitud del deportista influye de manera notable sobre la postura. Una persona abúlica y con falta de interés en lo que hace por lo general presenta una postura deficiente.



En el primer caso observamos el desplazamiento de la cadera hacia la diana debido a la debilidad de los músculos fijadores que no logran mantenerla alineada.

En el siguiente gráfico se inclina el tronco en sentido contrario a la diana por la falta de fuerza en los músculos que traccionan de la cuerda.

Contribuyen a mantener una postura correcta los siguientes elementos:

- Elasticidad muscular.
- Fortalecimiento de los músculos abdominales inferiores y superiores.
- Elongación de los músculos posteriores del muslo.
- Equilibrio corporal.
- Actitud mental positiva.

El logro de una postura correcta en la línea de tiro es la base para el desarrollo posterior del gesto técnico y se debe mantener hasta que la flecha impacte en la diana.

Comité Médico FATARCO