

Cualidades físicas que desarrolla el Tiro con Arco -Resistencia-

Lic. Héctor A. Cirigliano (Kinesiólogo Fisiatra)

En este trabajo trataremos de manera específica los ejercicios de resistencia destinados a la práctica del tiro con arco. La Resistencia en el Tiro con Arco se debe trabajar en dos planos: la Resistencia General, destinada en particular a la parte cardio respiratoria y la Resistencia Específica dirigida a los grupos musculares que actúan durante el desarrollo del gesto deportivo.

▪ Resistencia general



Carrera de resistencia



Subir escaleras

Tanto la carrera de largo aliento como el subir escaleras mejoran de manera notable la resistencia aeróbica que se traduce en una mejor función respiratoria y un fortalecimiento cardiovascular. El trabajo aeróbico continuo contribuye al descenso de la frecuencia cardíaca durante el reposo y oxigena al cerebro y los músculos.



Natación

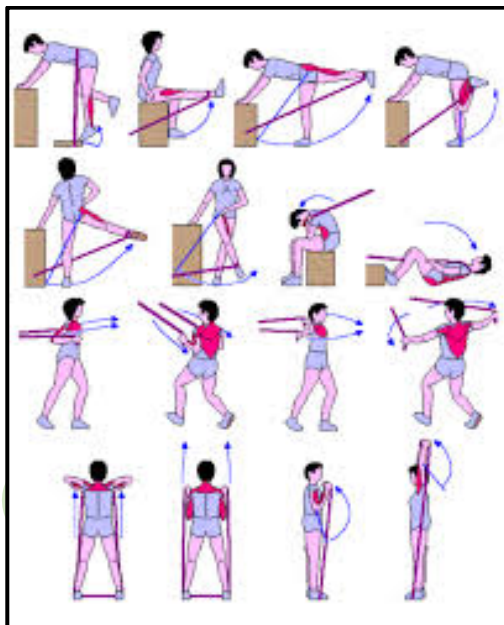


Ciclismo

Lo mismo sucede con la natación y el ciclismo, que junto a otras actividades aeróbicas contribuyen al entrenamiento de la resistencia general del organismo. En cuanto al tiro con arco, el deporte no tiene una gran exigencia aeróbica, pero como ya lo expresamos de manera general, un buen acondicionamiento cardio respiratorio es importante para los torneos de largo aliento, los juegos de campo y de manera fundamental para mantener una buena irrigación cerebral a pesar de los momentos de apnea que requiere la última fase del gesto deportivo, donde debe contenerse la respiración por unos segundos.

▪ Resistencia Específica

Al hablar de Resistencia Específica nos estamos refiriendo al grupo de músculos que se hallan involucrados en forma directa en el desarrollo de la técnica de tiro, donde además del control postural, el equilibrio y la coordinación, los músculos de los miembros superiores son los encargados de desarrollar el mayor trabajo, manteniendo su rendimiento durante un tiempo prolongado y sin grandes cambios, porque estos inciden de manera fundamental en el rendimiento del atleta debido a la precisión que requiere el tiro con arco.



Diferentes tipos de ejercicios con banda elástica

El tren superior se puede trabajar con diferentes elementos, como la banda elástica, las mancuernas, los aparatos de gimnasia para miembros superiores y hombros, o resistiendo el propio peso corporal en diferentes posturas, con uno o dos brazos. En los trabajos de resistencia se utiliza una carga moderada, pero se realizan 3 o 4 series de 10 a 15 repeticiones cada una sobre cada grupo muscular. Lo ideal es realizarlo por lo menos tres veces por semana.

Los ejercicios en los cuales se producen desplazamiento de los segmentos corporales como la flexión, extensión, abducción, aducción y rotación, se denominan isotónicos y pueden ser concéntricos, cuando se dirigen al centro del cuerpo y excéntricos cuando se alejan de él.



Plancha ventral



Mancuernas

Los ejercicios donde no hay desplazamiento de los segmentos corporales son isométricos, y deben mantenerse durante un determinado tiempo que se puede ir incrementando en forma paulatina a medida que se gana resistencia (de 30 segundos a un minuto cada uno). Con las mancuernas se pueden realizar ambos tipos de ejercicios. En tiro con arco son muy útiles los ejercicios isométricos con mancuernas porque al hacerlos con un peso importante permiten sostener el peso del arco sin esfuerzo.



Plancha lateral



Poleas en gimnasio

Los trabajos en el gimnasio, con aparatos o con mancuernas son muy útiles para desarrollar la resistencia de los miembros superiores. Aunque el trabajo físico debe estar dirigido a todo el organismo, en tiro con arco se debe prestar mayor atención al desarrollo de la resistencia del trapecio, deltoides, tríceps, romboides y dorsal ancho y al fortalecimiento del manguito rotador del hombro. Los músculos pectorales y el bíceps no intervienen de manera directa en el desarrollo de la técnica.

Un buen trabajo de resistencia es muy importante para el deportista porque le permite mantener una reserva física en los torneos de largo aliento o ante situaciones desfavorables (calor intenso, frío, humedad elevada, viento cruzado o altura).

Comité Médico FATARCO