



El Equilibrio, factor importante en el tiro con arco

Dr. Claudio C. Varisco (Médico)



Es bien sabido que lo primero que necesita un Arquero en la línea de tiro es una buena postura para comenzar su práctica deportiva. El equilibrio es importante para obtener esa buena postura.

El equilibrio es el estado mecánico en el que un cuerpo, atraído por la fuerza de la gravedad, es capaz de mantener una posición más o menos constante y duradera.

El equilibrio depende básicamente de tres factores:

- la vista
- el oído interno
- el sistema propioceptivo

Cada uno actúa de una forma diferente y en conjunto le permiten a una persona mantener el equilibrio estático y dinámico.

La vista: con la cual se obtiene información sobre el entorno y se toman puntos de referencia fijos y en movimiento.

El sistema vestibular del oído: el cual proporciona información sobre los desplazamientos espaciales de nuestro cuerpo y principalmente de los movimientos que realiza la cabeza.

El sistema propioceptivo: que se encarga de la sensibilidad profunda, sentido de la presión y posición del cuerpo y las extremidades. Gracias a este sistema, el cerebro obtiene información de la posición que guarda el cuerpo en el espacio en cada momento, permitiendo reacciones y respuestas motoras automáticas y sustentando la acción motora planificada.

La integración de toda esta información se lleva a cabo en el Sistema Nervioso Central, siendo el cerebelo un órgano primordial en dicha función, y una alteración en cualquier parte de esta información podría dar como consecuencia mareo, inestabilidad, desorientación ó vértigo.

Cómo ejercitar el Equilibrio:

Existen diversas actividades con las cuales se puede trabajar el equilibrio:



Equilibrio estático (de reposo)

-Ejercicios para practicar desde posiciones más estables a menos estables:

- Tendido, lateralizarse a uno y otro lado
- Sentado, inclinarse a uno y otro lado
- De pie, con piernas y brazos abiertos.
- De pie, con piernas y brazos pegados al cuerpo.
- De pie, sobre una sola pierna (alternando los pies)
- De pie, sobre una sola pierna y cerrando los ojos
- Mantener el equilibrio sobre objetos fijos con base cada vez más pequeña
- Mantener el equilibrio sobre objetos inestables
- Mantener el equilibrio sobre objetos fijos o inestables con un objeto en la cabeza u hombro
- Mantener el equilibrio con sólo un pie sobre objetos fijos o inestables

Equilibrio Dinámico (en movimiento)

-Ejercicios de desplazamiento y movimientos en aumento:

- Caminar sobre líneas rectas, curvas, quebradas
- Cambiar de dirección y sentido.
- Introducir giros y otras habilidades
- Aumentar la velocidad de desplazamiento
- Moverse de puntillas, sobre los talones, punta-talón, saltando en un pie
- Realizar diferentes desplazamientos portando un objeto en la cabeza u hombro
- Caminar con los ojos cerrados preestableciendo un punto de llegada
- Andar sobre cuerda o cinta a poca distancia del suelo
- Moverse sobre objetos: bicicleta, patines, esquís, zancos

Tanto los ejercicios estáticos como los de movimiento, son de gran utilidad para desarrollar el equilibrio en la práctica del tiro con arco, de hecho los primeros pueden adaptarse y utilizarse como entrenamiento de la postura en este deporte.



"Diana" (Augustus Saint-Gaudens) - Metropolitan Museum of Art - Nueva York