

¿Por Qué tenemos que prepararnos físicamente antes de tirar con arco?

Leandro González Pizarro

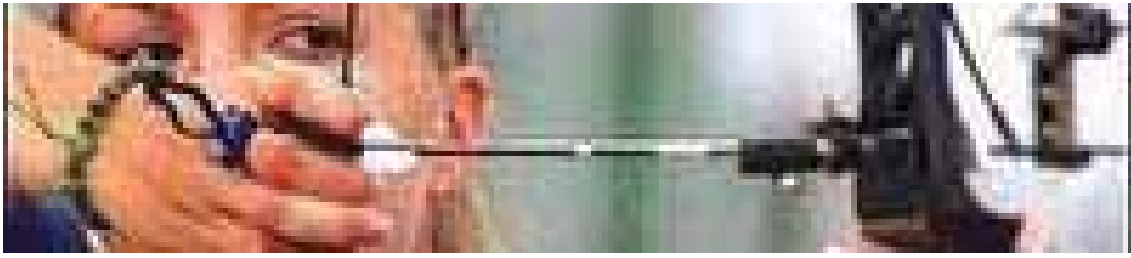
Antes de iniciar la práctica de cualquier actividad deportiva, se debe realizar una correcta iniciación de puesta en calor del cuerpo que nos permita rendir más, además de prevenir con ello el riesgo de lesiones.

La preparación previa es el proceso activo que debemos realizar antes de la realización de cualquier actividad física que nos prepare tanto física como psicológicamente para la actividad a realizar.



El objetivo final no es otro que iniciarnos de forma progresiva al nivel de actividad deseado, con ello adaptamos el corazón, la circulación y la respiración además de preparar músculos y tendones para la actividad deportiva.

Vamos a responder a las preguntas que nos hacemos habitualmente al iniciarnos en la actividad del tiro con arco con relación a este apartado.



¿Por qué hay que prepararse, entrenar y calentar antes del tiro con arco?

1. Para favorecer el aumento de la temperatura muscular y corporal, con ello mejorar la elasticidad muscular.
2. Para evitar lesiones del aparato locomotor, como esguinces contracturas, roturas de fibras, etc..
3. Para mejorar la oxigenación general y con ello mejorar la coordinación, el ritmo y la atención.
4. Para mejorar la oxigenación general y con ello mejorar la coordinación, el ritmo y la atención.
5. Para evitar lesiones en el aparato cardiorrespiratorio. Al aumentar ligeramente la frecuencia cardiaca, respiratoria y la circulación sanguínea, conseguimos que el organismo se prepare para un esfuerzo mayor.
6. Para mejorar las prestaciones de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad, etc...
7. Para mejorar la concentración a través de las primeras sensaciones físicas y psicológicas que van a hacer que comencemos a adaptarnos a las instalaciones



¿Todos debemos prepararnos lo mismo?

No, el calentamiento es individualizado ya que cada persona es diferente. Los factores que influyen son:

- La edad. Cuando más joven menos tiempo para adaptarse al esfuerzo.
- El deporte que realicemos. Es diferente un deporte aeróbico como la carrera o uno más anaeróbico como las pesas. En nuestro caso dependerá de la modalidad de tiro, no es lo mismo la estática del tiro en sala o de una serie FITA que un recorrido de Bosque.

- La preparación individual de cada uno. Una persona que este poco entrenada necesita más calentamiento.

- La hora del día. Por las mañanas el cuerpo necesita más tiempo para adaptarse al esfuerzo.



- La temperatura ambiente. A más frío, más calentamiento.

¿Cuánto dura una preparación óptima?

1. No hay un tiempo exacto ideal, normalmente debería de durar entre 30 y 50 minutos, todo está en función de los factores anteriores.
2. En nuestro caso, en el tiro con arco, en condiciones normales de diario y fuera de competición lo normal sería antes de empezar el tiro sobre 15, 20 minutos, dependiendo de las características individuales de cada uno.
3. En competición, el programa debe ser más extenso, no solo en tiempo sino que debe incluir otros aspectos.

¿A qué intensidad debemos trabajar?

1. Debe de oscilar entre las 90 y las 100 pulsaciones por minuto al inicio y entre los 120 y 140 en la mayor intensidad.
2. Los ejercicios se realizaran siempre de forma progresiva, empezando suave para ir incrementando la intensidad, como norma general no debemos superar el 70 % de nuestro ritmo máximo.

Fases de la preparación

1º Parte. Se utilizan los ejercicios de preparación física general en los que intervendrán los músculos más importantes.

- Puesta en acción. Andar, carrera suave, etc...
- Ejercicios de calentamiento.
- Ejercicios de estiramiento.



2ª Parte.

Se realizan los ejercicios específicos sobre la actividad concreta que vamos a realizar.

- Tiradas con el arco de ensayo, si es posible.

3º Parte. Periodo de recuperación.

- Dejar un periodo de unos 5 minutos de recuperación, pasados más de 20 minutos el calentamiento comienza a disminuir.

4ª Parte. Periodo de enfriamiento.

- Al finalizar la actividad realizar una serie de ejercicios suaves para ir bajando de forma progresiva la temperatura corporal y adaptar la musculatura a la actividad normal
- El tiempo oscilara entre 5 y 10 minutos, y dependerá de las características individuales.

Hasta otro momento

Leandro González Pizarro