

## CALENTAMIENTO EN EL TIRO CON ARCO

(por Vicente Palomar)

En el Tiro con Arco, al igual que en los demás deportes que implican actividad física, debe prestarse atención a un buen calentamiento antes de la propia actividad y a unos estiramientos adecuados al término de la misma. Toda sesión de entrenamiento debe constar pues de 3 partes:

- 1º. Calentamiento.
- 2º. Actividad propiamente dicha.
- 3º. Estiramiento.

### CALENTAMIENTO

#### ► Concepto de Calentamiento:

Se define como el conjunto de ejercicios físicos que se realizan antes de una actividad que requiera un esfuerzo superior al que normalmente se realiza.

#### ► Objetivos:

**Mayor gasto cardiaco:** que vendría dado por una mayor frecuencia cardiaca y un mayor volumen sistólico produciendo como consecuencia un mayor flujo sanguíneo favoreciendo la vascularización periférica por medio de una vasodilatación de los capilares.

**Mayor capacidad respiratoria:** por medio principalmente de una elevación de la frecuencia respiratoria, pasando de unos valores de reposo de 12 a 15 resp/min. A 20 a 25 resp/min. (esto dependerá del individuo y de su condición física.)

**Evitar accidentes musculares:** está demostrado que un músculo calentado correctamente es menos propenso a sufrir tirones, desgarros o roturas que un músculo frío o no calentado convenientemente.

**Elevar la temperatura corporal:** como consecuencia de un mayor aporte sanguíneo se elevara la temperatura corporal afectando positivamente a la viscosidad intramuscular (inversamente proporcional a la temperatura), favoreciendo por tanto el intercambio entre los tejidos.

**Mejor aspecto psicológico:** un deportista que no haya calentado previamente entrará mucho peor en acción puesto que mentalmente no estará preparado para rendir al máximo de sus posibilidades.

#### ► Clases de calentamientos:

**Calentamiento general:** se basa en un tipo de calentamiento para todo el cuerpo de una forma global (atendiendo a todos los grupos musculares más importantes), así como al sistema cardio-respiratorio.

**Calentamiento específico:** está indicado a aquellos músculos que más vamos a utilizar.

Características del calentamiento

**La respiración:** debemos respirar únicamente lo que nos pida el organismo. Por supuesto al final del calentamiento la frecuencia se habrá elevado, pero esto es lo normal. Como dato orientativo podemos situar la frecuencia entre 20 ó 25 resp/min. Además la respiración debe ser rítmica y ajustar cada individuo su ritmo propio respiratorio.

**La duración:** puede ser muy dispar pudiendo oscilar entre 10 min. hasta 20 ó 25 min. e incluso más, dependerá sobre todo de los siguientes factores:

- Condición física del deportista.
- Tipo de actividad a realizar.
- Intensidad de la actividad.

**Intensidad del calentamiento:** será uno de los factores más importantes a tener en cuenta, si realizásemos un calentamiento demasiado intenso podríamos incurrir en aspectos muy negativos como pueden ser: más deuda de oxígeno, alterar el potencial nervioso, incidir negativamente en el sistema nervioso, crear una fatiga general perjudicial, aumentar la concentración de ácido láctico...

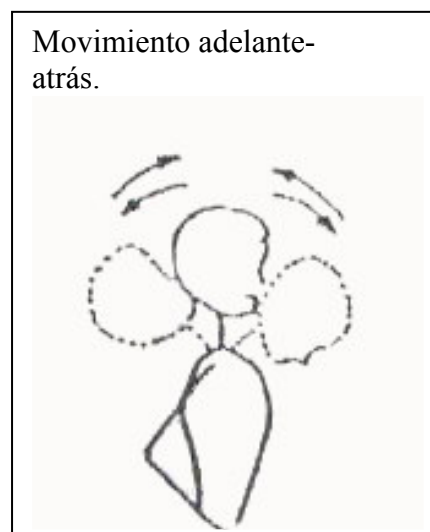
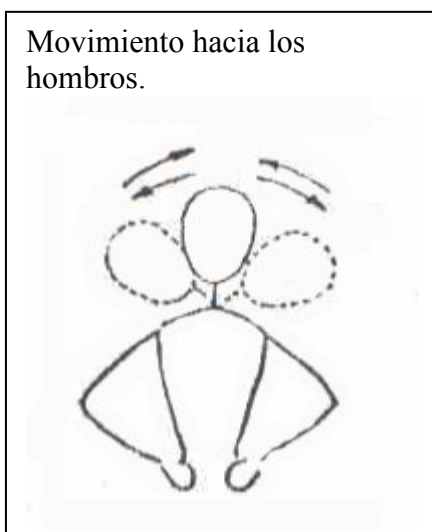
**Tipo de actividad:** dentro de este punto podemos decir que si vamos a realizar un tipo de actividad en concreto, entonces deberemos hacer un calentamiento específico a esa actividad.

**Duración de los efectos conseguidos:** como norma podemos afirmar que los efectos positivos conseguidos por medio del calentamiento se pierden por encima de los 5 min. aproximadamente, por lo tanto el tiempo que se debe mediar entre el calentamiento y la actividad física a realizar deberá ser el mínimo posible.

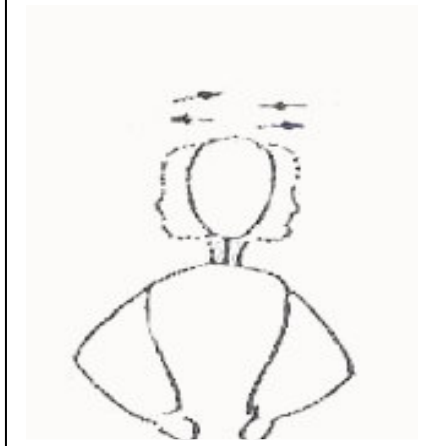
► **Partes del calentamiento. Ejercicios:**

Movilidad articular:

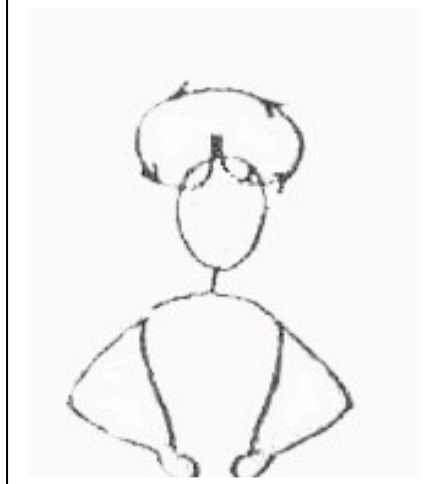
- Cuello.



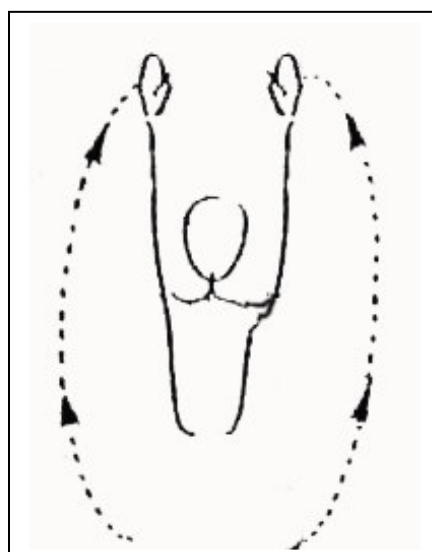
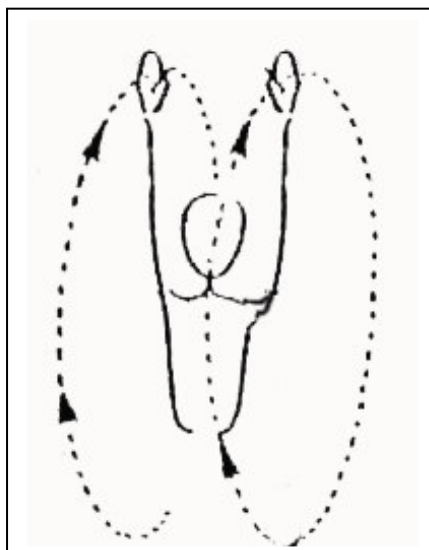
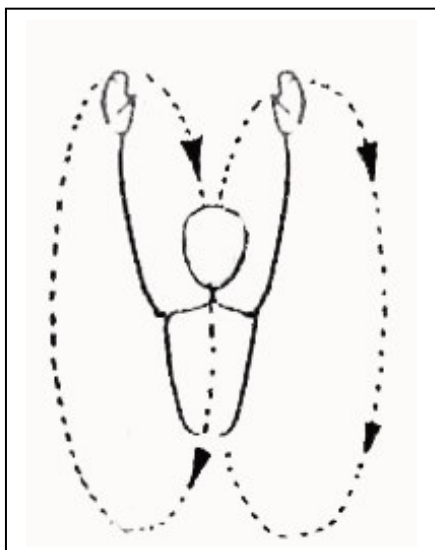
Giros Izquierda-Derecha.



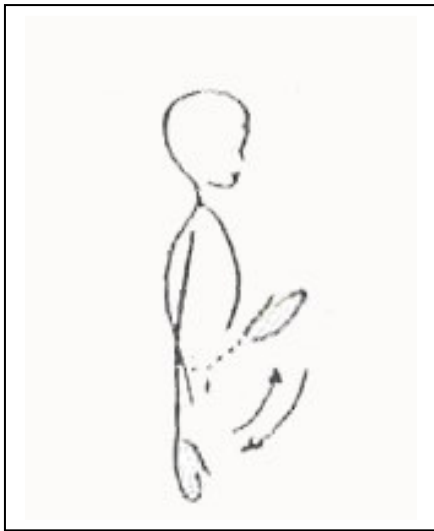
Rotación.



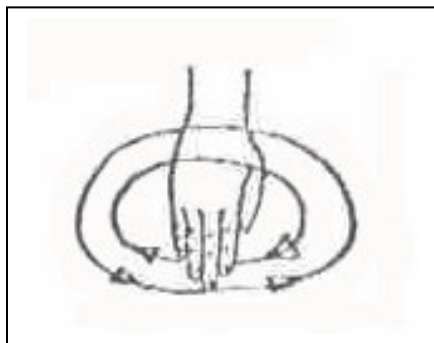
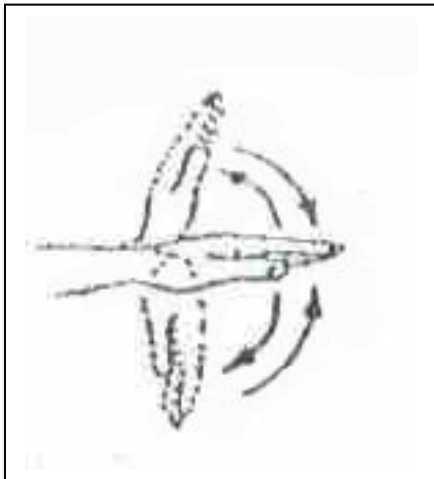
▪ Hombros.



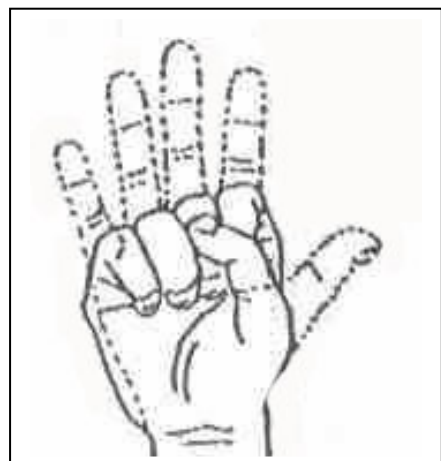
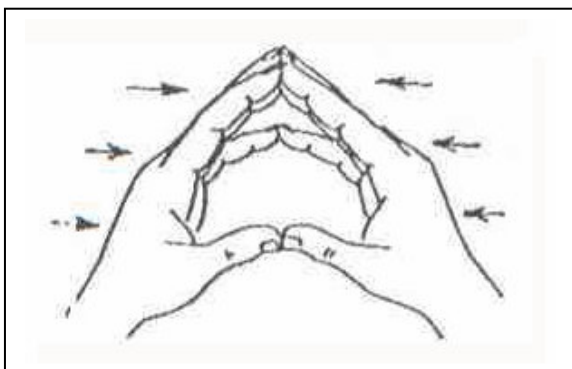
▪ Codos.

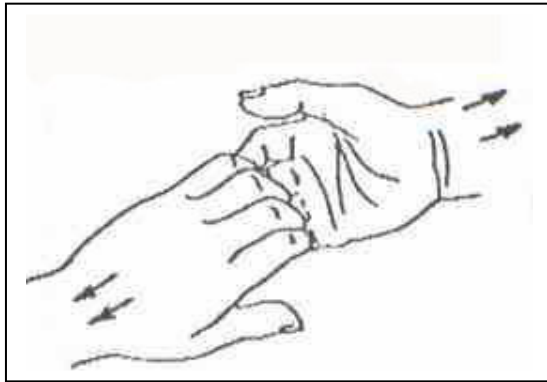


▪ Manos.



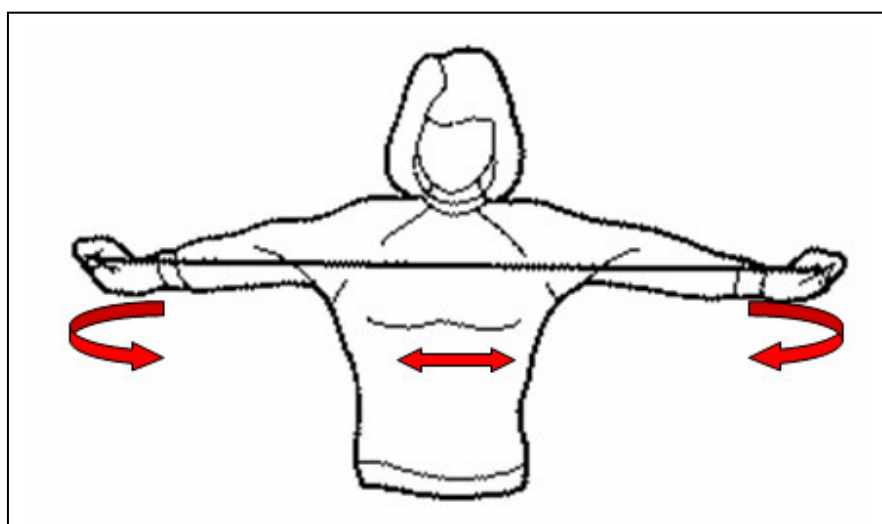
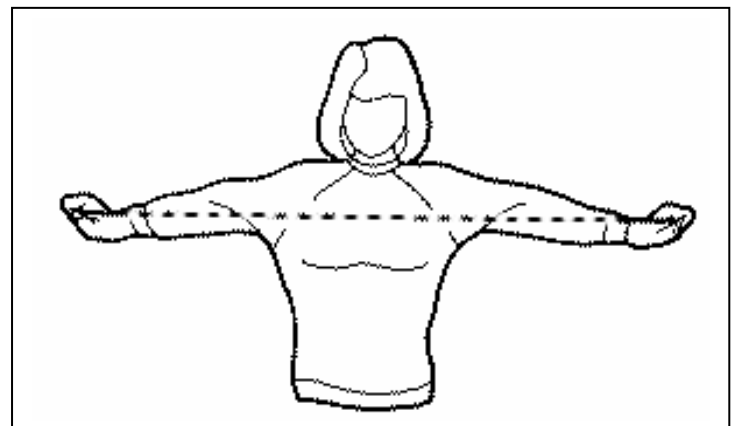
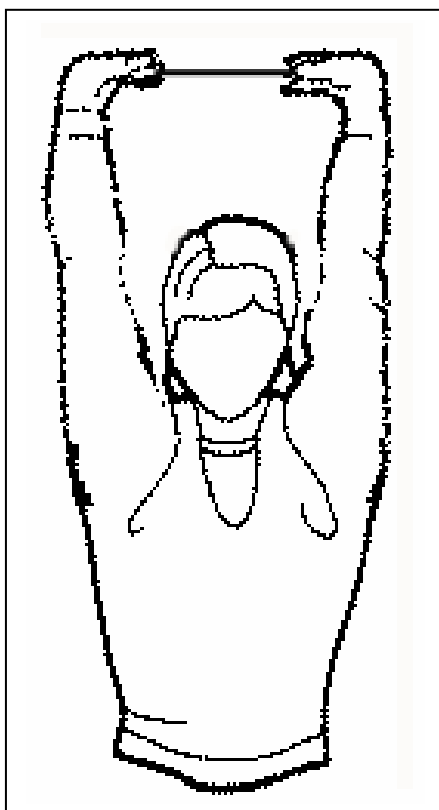
▪ Dedos.

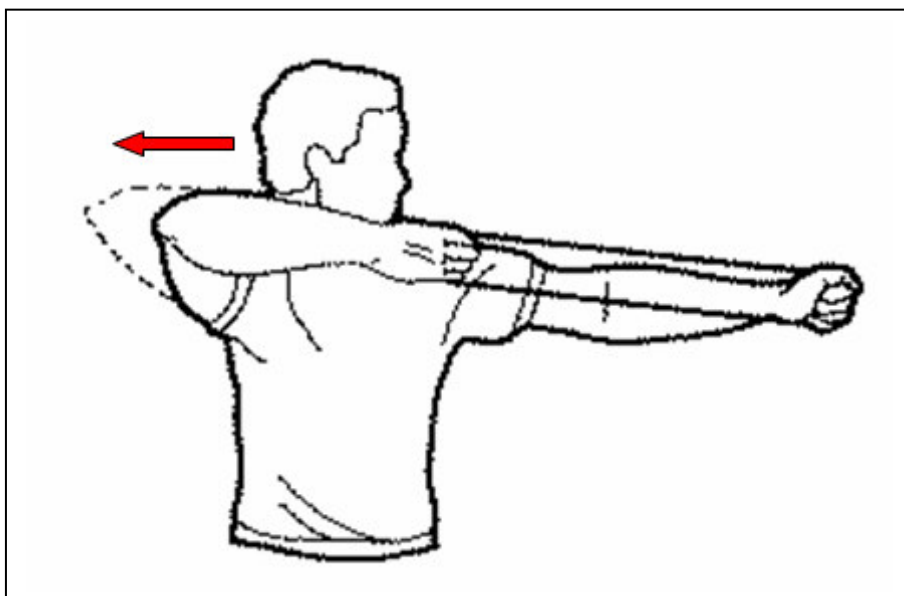




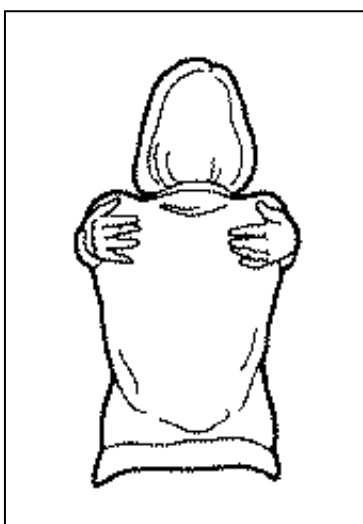
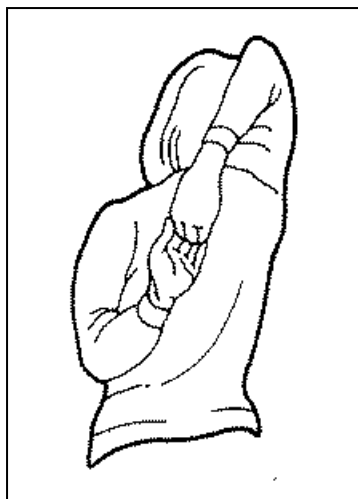
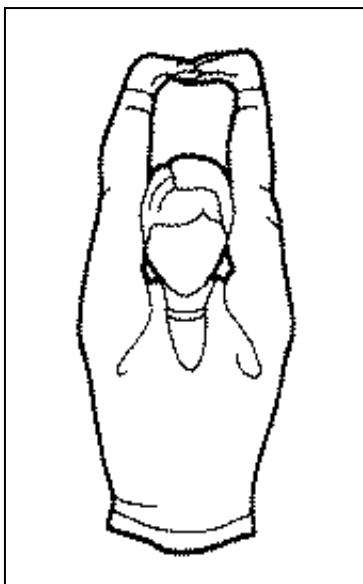
Sesiones:

- Calentamiento muscular con goma.





Estiramientos:



Después de calentar procederemos a hacer unos pequeños estiramientos para terminar de preparar los músculos y articulaciones para el ejercicio.

► **Recomendaciones:**

- Se deberá calentar de una forma natural, es decir, sin pretender ser espectacular en la forma de calentar, evitando movimientos innecesarios y poco eficaces.
- Se procurará tener en cuenta una progresión de tal forma que empezaremos por ejercicios suaves para ir aumentando paulatinamente la intensidad, sobre todo para evitar accidentes y la acumulación de ácido láctico en la sangre.
- No se empleará un calentamiento con aceleraciones ni sprint, bajo riesgo de sufrir algún tipo de lesión (tirón, distensión, rotura, etc.)

Es muy importante tener en cuenta unos cuantos factores o precauciones a la hora de ejecutar los estiramientos:

- Los estiramientos NO sustituyen al calentamiento y se debe realizar después del mismo y después de finalizar las sesiones de entreno.
- Hay que realizarlos de la manera más relajada posible, sin tensiones, ya que esto podría ser contraproducente para el músculo.
- Los estiramientos han de comenzarse de manera lenta y progresiva y finalizarlos de la misma manera nunca de golpe o drásticamente.
- La posición de estiramiento ha de permitir una respiración adecuada nunca hay que realizarlos en apnea.
- Hay que realizar los movimientos con precisión para evitar posibles lesiones o desgarros musculares.
- Estirar en ambos lados del cuerpo.
- Nunca hay que sentir dolor. En caso de sentirlo, hay que desistir del estiramiento.
- Hay que profundizar en el mecanismo del bio-feedback (qué se siente, cómo se siente, etc.) para adquirir una mayor conciencia del cuerpo.
- Hay que realizarlos después del calentamiento, justo antes de empezar el tiro, y al acabar el tiro. Es muy recomendable volverlos a realizar después del tiro,

sobre todo porque se ha empleado la cualidad física de fuerza de una manera importante, esto provocará un relajamiento muscular.

- Es normal que en los ejercicios en los que se vea implicada la columna vertebral (espalda, cuello) se oiga como ésta cruje incluso, a veces, muy fuerte. Es normal porque al estirarse los músculos colocan o recolocan la vértebras produciendo el crujido. Nunca, sin embargo, se tendría que producir dolor con estos crujidos. Si es así, abandonar inmediatamente el estiramiento y acudir a un medico o especialista.

---

Bibliografía:

Enciclopedia Léctum Juvenil.

Archery Fitness.

Arc3d.

Ejercicios de calentamiento al tiro con arco.