

Ejercicios con pesos para mejorar la resistencia a la fuerza en los atletas juveniles de Tiro con Arco.

Eduardo Enrique Sánchez-Escalona. Escuela de Iniciación Deportiva. Granma-Cuba.

José Antonio Tamayo-Soler. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Amed Benítez-Pérez. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba

Resumen:

En el siguiente trabajo se diseña un conjunto de ejercicios con pesos, que contribuyen a favorecer el desarrollo de la resistencia a la fuerza de la cintura escapular de los atletas juveniles de Tiro con Arco de la EIDE Pedro Batista Fonseca, en la provincia de Granma. En este trabajo la muestra estuvo conformada por ocho atletas de la categoría juvenil; cuatro del sexo masculino y cuatro del sexo femenino. Como resultados más relevantes, se destacan: el dominio del arco, alcanzado durante los volúmenes de disparos, una mejor alineación de los hombros durante la ejecución de los elementos técnicos y de manera general una mayor efectividad de los disparos a la diana. Todo lo anterior constituye una valiosa referencia para el entrenamiento en esta especialidad y como elementos a considerar para incluirse en una futura metodología.

Palabras clave: ejercicios con pesos/ tiro con arco/ atletas juveniles

Abstract:

In the following work they are designed a group of exercises with pesos that contribute to favour the development from the resistance to the force of the scapular waist of the juvenile athletes of shot with arch of the EIDE Pedro Batista Fonseca in the county of Granma. This work the sample was conformed by eight athletes of the juvenile category; four of the masculine sex and four of the feminine sex. As more excellent results, they stand out: the domain of the arch, reached during the volumes of shots, a better alignment of the shoulders during the execution of the technical elements and in a general way a bigger effectiveness of the shots to the reveille. All the above-mentioned constitute a valuable reference for the training in this specialty and I eat elements to consider being included in a future methodology.

Words key: exercises with pesos / I throw with arch / juvenile athletes

Introducción:

El proceso de entrenamiento de los atletas juveniles de tiro con arco, se torna complejo, si tenemos en cuenta el conjunto de aspectos que desde los distintos tipos de preparaciones se deben tener en cuenta en función de alcanzar los resultados deseados. El Programa de Preparación del Deportista de este deporte contempla el trabajo para el desarrollo de la fuerza, teniendo en cuenta que esta capacidad constituye una de las fundamentales en este tipo de deporte. Sin embargo, las orientaciones que se contemplan, tienen un carácter demasiado general, sin tener en cuenta en la medida y tiempo necesario, el trabajo para el desarrollo y consolidación de esta capacidad, pero con un carácter de mayor especificidad.

A pesar del entrenamiento sistemático, aplicación de ejercicios para mejorar la fuerza, y la introducción de ejercicios especiales con el Arco y sin este; por varios cursos los atletas han venido presentando bajo rendimiento deportivo, lo que está dado, a nuestro criterio, porque no es posible una planificación objetiva, exacta y racional, así como un control sistemático, que permita comparar y evaluar la preparación de los atletas juveniles.

En esta investigación se establecen ejercicios con valores cuantitativos y cualitativos sobre las características del desarrollo físico y el aumento del nivel técnico de los atletas juveniles de Tiro con Arco en la provincia de Granma.

Desarrollo:

Es de vital importancia planificar ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza resistencia que contribuyan a mejorar los resultados deportivos de los atletas, y que tengan en cuenta las particularidades físicas y técnicas, tanto en el disparo como en la postura para la ejecución del mismo.

Para facilitar la planificación de la capacidad fuerza en los atletas, se exponen a continuación por cada una de las etapas de preparación del deportista, los ejercicios y demás componentes de la carga que consideramos según los resultados de nuestra investigación sirven de base para implementar un plan de preparación con pesas en los tiradores con Arco en la provincia de Granma.

Para el trabajo de fuerza en la etapa de preparación general se pueden realizar de 3 a 5 series de los ejercicios seleccionados con un total de repeticiones por tandas entre 6 y 12, la

intensidad será hasta el 60 % del resultado máximo del atleta en los ejercicios básicos.

En la etapa especial las series a realizar serán entre 3 y 4 para cada ejercicio y con repeticiones de 15 a 20 por ejercicio, la intensidad se mantendrá entre el 50 y el 60 %. Es necesario en esta etapa priorizar los ejercicios más especiales, es decir, los que se parecen desde el punto de vista estructural al gesto deportivo del tirador y para lo cual están diseñados una serie de ejercicios que se muestran en este trabajo.

En el período competitivo se deben de realizar los ejercicios propios del deporte, en este caso para el desarrollo de la fuerza se realizaran los ejercicios propuestos con el Arco.

Las series para esta etapa se planificarán entre una y tres ejecutando repeticiones entre 15 y 20 o por debajo de estos valores, según los volúmenes planteados para el meso y micro.

Ejercicios con pesos

<p>Coderas con pesas</p> 	<p>Desde la posición de parado con los pies a la anchura de los hombros, el brazo de arco apoyado en la cacha del aparato y el de cuerda colocado con el codo flexionado, con una codera ajustable, tensar el cable con las pesas hasta llevar la mano debajo de la barbilla y de ahí realizar movimiento del codo con la escápula hacia atrás.</p>
<p>Tenciones con codera ajustable</p> 	<p>Desde la posición de parado con los pies a la anchura de los hombros, el brazo de arco apoyado en la empuñadura y el de cuerda colocada con el codo flexionado, con una codera ajustable, tensar el arco hasta llevar la mano debajo de la barbilla y de ahí realizar movimiento del codo con la escápula hacia atrás.</p>

<p>Estática con pesas</p> 	<p>Desde la posición de parado con los pies a la anchura de los hombros, el brazo de arco extendido, agarrando una mancuerna y el brazo de cuerda flexionado con la mano apoyada en el maxilar. Mantener este peso.</p>
---	---

<p>Tensión separando el hombro</p> 	<p>Desde la posición de parado con los pies a la anchura de los hombros, el brazo de arco extendido, agarrando la cacha del aparato, con el brazo de cuerda agarrar el tensor y realizar una tensión separando o alejando el hombro.</p>
<p>Fuerza parado por detrás con agarre ancho</p> 	<p>Parado con los pies a la anchura de las caderas, brazos flexionados y la barra apoyada sobre los hombros por detrás de la cabeza. Se elevan los brazos hacia arriba hasta la completa extensión de los mismos.</p>
<p>Remo parado con agarre ancho</p> 	<p>Parado con los pies a la anchura de las caderas, brazos al lado del cuerpo, con el agarre ancho llevar la barra hasta la altura del pecho con el codo al nivel de los hombros.</p>

<p>Fuerza Acostado</p> 	<p>Acostado de cúbito supino en el banco, con las barras sobre el pecho. Se realizan flexiones de brazos y extensiones. La sujeción puede ser normal o abierta y el agarre puede ser ancho, medio y estrecho, los pies deben estar apoyados y algo separados del banco para buscar estabilidad. Este ejercicio desarrolla la fuerza muscular del pectoral mayor.</p>
<p>Hombros simultáneo con la barra</p> 	<p>Sentado en un banco, con las piernas flexionadas, la barra a la altura de los hombros cogidas en pronación; Este ejercicio solicita el deltoides, así como el haz anterior, porción media y haz posterior, además como el haz clavicular del pectoral mayor principalmente.</p> <p>Este movimiento también puede realizarse de pie alternando los dos brazos, además la utilización de un respaldo permite evitar una curvatura excesiva de la espalda.</p>

<p>Elevaciones frontales con mancuernas alternando los brazos</p> 	<p>De pie, con los pies a la ancho de los hombros, con las mancuernas agarradas apoyada en los muslos o ligeramente hacia los costados. Realizar elevación alternadas de los brazos hacia adelante y llevar las mismas hasta el nivel de los ojos. Este ejercicio fortalece principalmente el deltoides anterior, haz clavicular del pectoral mayor y en menor medida, el resto del deltoides. En todos los movimientos de elevación de los brazos, los fijadores de los omoplatos sobre la caja torácica como el serrato mayor y el romboide, también son solidificados permitiendo al húmero moverse sobre una base estable.</p>
---	--

<p>Fuerza de antebrazo con barra en pronación</p> 	<p>Sentado, los antebrazos apoyado en los muslos o en un banco, la barra cogida con las dos manos en pronación, las muñecas en flexión pasiva. Efectuar una extensión de la muñeca, este ejercicio desarrolla el primer y segundo radial, el extensor común de los dedos, el extensor propio del meñique y el cubital posterior.</p>
---	--

Conclusiones:

- La aplicación de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza durante la preparación del deportista de Tiro con Arco constituye una práctica recomendable, tomando en consideración los criterios de autores sobre sus ventajas, métodos de entrenamiento, factores biológicos y psicológicos asociados a la edad.
- La puesta en práctica de los ejercicios con pesas durante el entrenamiento del equipo de Tiro con Arco de la categoría Juvenil de la EIDE Pedro Batista Fonseca, favorece el desarrollo de la resistencia a la fuerza y el nivel técnico de sus integrantes.

Citas y notas:

1. C. Cuervo. (1990). El Levantamiento con Pesas. Deporte de Fuerza. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. _____. (1986). Guía de Estudio para el Levantamiento con Pesas. ISCF "Manuel Fajardo".
3. Ángel Cuevas. (2005). Programa de preparación del deportista de Tiro con Arco. La Habana, Editorial Científico Técnica.
4. A. Corteza. (1988). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. La Habana,

Sánchez-Escalona y otros.

Editorial Científico Técnica.

5. Fabián Fernández. (1985). Tiro con Arco. La Habana, Editorial Científico Técnica.