

Sugerencia para el entrenamiento FITA Comienzo 28 de Enero 2002

**** Comentarios y Novedades ** - **Comentarios y Novedades ** - ** Comentarios y Novedades ****

Esta es nuestra semana número 15 de práctica, sin ningún cambio de programa.

Tiempo invertido: **47% a 48%** de tiro y **53% a 52%** para otros desarrollos 8:45 horas
 Volumen total: **16:45 horas** por semana
 Tirando: **4 sesiones por semana 2 horas c / u** = 8:00 horas
 Corazón: **2 sesiones por semana 1 horas c / u** = 2:00 horas
 Fortalecimiento: **3 sesiones por semana 1:15 horas c / u** = 3:45 horas
Yoga: **2 sesiones por semana de 1:30 horas c / u** = 3:00 horas

La última semana cambiamos para tener una mayor técnica global por la introducción de una secuencia de flechas.

Esta semana trabajaremos en nuestras *rutinas de respiración para una flecha*. También prepararemos (afinación) y atenderemos un torneo (como prueba).

La siguiente semana trabajaremos en nuestra visualización y rutinas completas para tirar una flecha. Una sesión de ajuste de mira será programada dentro de las dos siguientes semanas.

Ahora estamos preparando la competencia Indoor (bajo techo) objetivo de esta estación, programada para 6 semanas.

Que tengan una buena semana de práctica.

La semana de un vistazo.

Días	#	Tipo sesión	Materia / destreza	Volumen
Lunes	1	Fortalecimiento Visualización	Esfuerzo máximo	1:15 horas 3 veces al día
Martes	1 1	Tiro Yoga	1 flecha secuencia respiratoria Según maestro	80 flechas 1:10 horas 1:30 horas
Miércoles	1 1	Tiro Fortalecimiento	Secuencia técnica Fuerza máxima	164 flechas 2:20 horas 1:15 horas
Jueves	1	Corazón Visualización	Capacidad aeróbica	1:00 hora 3 veces al día
Viernes	1 1	Tiro Fortalecimiento	1 flecha secuencia respiratoria Esfuerzo máximo	164 flechas 2:20 horas 1:15 horas
Sábado	1 1	Yoga Visualización	Según maestro Ejercicios de atención	1:30 horas 3 veces al día
Domingo	1 1	Tiro Corazón	Torneo o prueba Capacidad aeróbica	118 flechas 2.10 horas 1:00 hora

Nota # 1

Como anticipamos el ritmo se ha incrementado, pero aún es lento +/- 70 flechas por hora permitiéndole que:

- Que descanse entre entradas (usted desde luego tendrá mucho que discutir con sus amigos)
- Que descanse entre flechas
- Que sienta las percepciones del tiro

Esté consciente que el ritmo de tiro será aumentado regularmente en el futuro, porque nuestro objetivo es tirar cuando menos 300 flechas por sesión, dos veces a la semana, esto nos tomaría 5 horas por sesión a este ritmo tan lento, de ahí, que hemos incrementado el ritmo de tiro a cuando menos 90 flechas por hora, los siguientes pasos propiciarán este aumento.

Siéntase libre en adaptar este programa de acuerdo a su disponibilidad, su nivel actual, su forma y los periodos de acceso a su grupo de tiro.

LUNES

Sesión: Fortalecimiento

Número de sesiones: 1

Contracciones excéntricas máximas.

Meta: Aumentar su fuerza máxima (adaptación nerviosa con pequeño desarrollo de masa muscular)

Descripción:

- Número de grupos: 3
- Número de repeticiones: 3 a 5, (5 es un buen número)
- Intensidad: Tan pesado como usted pueda arriba del 50% de su máxima resistencia, usted puede solicitar la asistencia de alguien para los movimientos concéntricos, pero deberá de implementar la parte excéntrica de los esfuerzos (cuando menos la mayor parte de ellos) por usted mismo.
- Descanso entre grupos de repeticiones: 3 minutos
- Ritmo: Natural

Para abdominales, pantorrillas y algunos músculos pequeños, puede usted trabajarlos hasta sentir que se quema.

No dude en introducir **variaciones** en sus ejercicios con objeto de hacer que sus músculos trabajen en forma diferente lo cual:

- Impedirá una excesiva hipertrofia muscular excesiva
- Hará que sus sesiones sean más agradables
- Mantendrá y aumentará su coordinación muscular y por consecuencia su fuerza eficiente (poder)
- Hará que sus músculos estén aptos para cualquier tipo de esfuerzo.

No hemos incluido en esta, una lista de ejercicios de fortalecimiento, mientras sea este un período de desarrollo de fuerza general. De ahí, que usted puede implementar cualquiera de los ejercicios comunes de fortalecimiento.

Ya que usted tiene 3 sesiones de fortalecimiento por semana, usted puede tener como meta tres grupos de músculos por ejemplo:

Grupo # 1: Espalda pectorales y cuello

Grupo # 2: Brazos y hombros

Grupo # 3: Cintura y piernas

No dude en modificar estos grupos, no obstante le sugerimos que alterne sus ejercicios para un músculo y otro para su antagonico, por ejemplo uno para pectorales y otro para la espalda.

Recomendaciones

- ***Prioridades***

- Ejercicios con pesas libres (barbell y dumbbells) para obligarlo a controlar los pesos y esfuerzos.
- La posición de pie (excepto personas discapacitadas) porque esta es la posición básica de tiro, la cual requiere un control de balance durante el esfuerzo mientras está tirando.
- Control de esfuerzo / movimiento – porque el control de esfuerzo es la llave del éxito en la arquería. El control también debe ser asegurado durante la parte excéntrica del ejercicio de fortalecimiento porque esta es una intensa contracción muscular.
- Variación en la selección de ejercicios, sujeción, tipo de pesas, (barbell, dumbbells) métodos de tiempo y fortalecimiento que usted esté usando para proporcionar un control de esfuerzo, sin importar el tipo de tarea y por un amplio desarrollo de fuerza.
- Respiración durante el esfuerzo (parte concéntrica) por razones fisiológicas.

- ***Evitar***

- Las máquinas que guían tus movimientos, en la arquería debemos controlar y dirigir nuestra acción
- Posiciones que reducen la participación del cuerpo como sentado, acostado, en la arquería todo el cuerpo participa en la estabilidad corporal durante el esfuerzo (tensión y tensado completo)
- Saltando, rebotando y movimientos momentáneos los arqueros de alto nivel implementan acciones suaves durante los saltos y rebotes hay un bajo control del esfuerzo, es más, los saltos para el fortalecimiento aumentan la posibilidad de lesiones.

No obstante, las máquinas y otras posiciones de trabajo pueden ser usadas de vez en cuando con el objeto de hacer que los músculos trabajen en forma diferente (ver análisis anterior).

Las máquinas incluyen sistemas de poleas, hidráulicas, neumáticas, resistencia elástica.

Este consciente de que tan seguido un ejercicio desarrolla más músculos de una parte del cuerpo, por ejemplo, algunas publicaciones aseguran que los volantes posteriores son para los hombros, mientras que otros dicen que es para la espalda.

Ver una sugerencia de un ejercicio semi - específico de fortalecimiento en las fotos 1 y 2.

Sesión: Mímica / Visualización

Número de sesiones: Cuando menos 6 repeticiones en cada sesión. Repita 3 veces al día.

Descripción: Introduzca cambios en sus sesiones, con o sin mímica, con o sin banda elástica, observando a diferentes cosas, implementadas a diferentes velocidades. Visualización interna y externa a pesar del título de esta sesión, sintiendo su secuencia de tiro porque es tan importante como visualizarla.

Visualización externa: Véase usted mismo a través de una cámara de vídeo o con alguien que lo observe, desde ahí podrá ver su cara, su espalda y todo lo demás.

Visualización interna: Usted deberá ver lo que pueda mientras está tirando, por ejemplo, sus manos, sus pies, pero no su cara ni la espalda.

MARTES

Sesión: Tiro

Número de sesiones: 1

Calentamiento general y tiros de calentamiento – **14 flechas**

SECUENCIA DE RESPIRACIÓN EN UNA FLECHA

Durante el fin de semana su secuencia de respiración deberá ser como se escribe abajo. Es muy recomendable escribirlo en un diskette, anotando la flecha.

Cualquier futuro cambio en su secuencia respiratoria deberá ser guardado con nueva fecha y el documento con la fecha anterior deberá de ser guardado. Así, si los nuevos cambios no funcionan, usted podrá saber exactamente donde reiniciar.

Identifique todas las relaciones entre los pasos respiratorios y sus movimientos. **30 flechas.**

Identificar el propósito de cada paso de la respiración si la hay, por ejemplo, si exhala en un momento específico con el propósito de relajarse o para recuperación o para concentración.

El artículo anexo respiración puede ayudarlo, aunque esta escrito para una secuencia completa, no para una flecha solamente.

Implemente la secuencia identificada como sigue. Cuando usted está deseando tirar lento o rápido, justamente reduzca o aumente la velocidad de su secuencia respiratoria.

- Con los ojos cerrados **30 flechas**
- Mientras tira lentamente como siempre **30 flechas**
- Mientras tira rápido como siempre. **30 flechas**
- Mientras tira con su estilo normal. **30 flechas**

Volumen: 14 flechas de calentamiento + 15 de ejercicio = **164 flechas** del total de la sesión.

Sesión: Yoga

Número de sesiones: 1

Descripción: Le estamos proponiendo Yoga porque a través de esta actividad pueden desarrollar:

- Sus percepciones corporales y de control
- Control de respiración
- Balance corporal
- Control mental
- Flexibilidad
- Adquieren mas sensibilidad para la nutrición
- Se introducen a la relajación y energía evitando movimientos, esta habilidad deberá ser enfatizada durante esta semana.

A menos que usted hubiera sido incorporado en el Yoga, será muy difícil practicar por usted mismo, de ahí, que no podrá atender ninguna de las lecciones de Yoga, por favor busque algunas lecciones de una actividad cercana de expresión, Tai Chi Chuan, Saphrology o danza clásica.

Usted puede agregar algunos ejercicios para agudizar su atención como lo siguiente:

OJOS SUAVES OJOS DUROS.

Para saber si usted endurece los músculos alrededor de su ojo mientras enfoca en un lugar externo específico y si usted siente que su ojo se pone suave mientras enfoca en detalles perimetrales implemente los siguientes ejercicios los cuales le ayudarán a cambiar de un estado de atención a otro.

Observe la uña de su pulgar con el brazo extendido, y tome un foco en una marca específica de la uña, después cambie a un foco externo amplio para traer dentro del foco toda la parte externa, usted está animado a practicar este cambio de técnica de atención en una variedad de situaciones generales fuera de la arquería con objeto de identificar rápidamente la tensión de su ojo en el momento, usted deberá practicar también permanecer con la misma tensión del ojo tanto tiempo como sea posible, para permitir algún período de calma a su mente y así desarrollar el hábito de apuntar con un foco constante.

MIÉRCOLES

Sesión: Tiro

Número de sesiones: 1

Calentamiento general y tiros de calentamiento. **12 flechas**

AFINACIÓN.

Descripción: Existen tantas publicaciones escritas y audiovisuales sobre este tema que no daremos detalles de ningún proceso de afinación que usted puede fácilmente encontrar en todas partes, por decir usted puede usar el proceso de afinado descrito en el catálogo Easton. Si todavía no tiene este catálogo lo puede ordenar a la siguiente página www.eastonarchery.com

Hay publicados dos documentos que pueden ayudarlo:

- Prueba Francesa ha sido publicado con “2002-3 Raise & Draw Aiming”
- Tiller adjustment ha sido publicado con “2002-13 Stable Aiming”

Volumen: 12 flechas de calentamiento + 152 de los ejercicios de afinación = **164 flechas** del total de la sesión.

Nota: El número anterior de flechas puede variar dependiendo de sus necesidades de afinación y ajuste. Esfuércese por completar la sesión arriba de **164 flechas**, por ejemplo jugando con su equipo en la espalda contra el equipo # 1 o bien anotando las rondas, simulaciones de encuentros, desarrollo de técnica.

Sesión: Fortalecimiento

Número de sesiones: 1

Descripción: Como la sesión del Lunes para diferentes músculos.

JUEVES

Sesión: Mantenimiento de corazón

Número de sesiones: 1

Duración: 1 hora (Ver nota importante posterior)

Descripción: **Larga duración – Baja intensidad**

Nota: Es muy difícil proporcionar sugerencias precisas en esta materia porque depende de:

- Su desarrollo actual del corazón
- La actividad que haya escogido
- Su condición en el día

Los conocimientos de intensidad y duración pueden variar mucho.

A continuación le daremos la intensidad y duración de los ejercicios cardiovasculares con tres niveles cada uno.

	Bajo	Medio	Alto	Intensidad
Corto				
Medio				
Largo	X			
Duración				

Hoy le proponemos una sesión cardiovascular de “**Larga duración y de baja intensidad**”, estos ejercicios sirven para determinar que tanto debe ser el esfuerzo y de que intensidad deben ser sus ejercicios cardiovasculares para el día de hoy de acuerdo a la actividad que usted haya escogido como posible para la combinación que le propusimos antes.

Escoja una actividad que le guste, usted puede cambiar la actividad tantas veces como lo desee.

Sesión: Mímica / Visualización

Número de sesiones: Cuando menos 6 repeticiones en cada sesión. Repita 3 veces al día.

Descripción: Introduzca cambios en sus sesiones, con o sin mímica con o sin banda elástica, mirando diferentes cosas implementando a diferentes velocidades, visualización interna y externa. A pesar del título de esta sesión, sienta su secuencia de tiro porque es tan importante como visualizarla.

Visualización externa: Véase usted mismo a través de una cámara de vídeo o con alguien que lo observe, desde ahí podrá ver su cara, su espalda y todo lo demás.

Visualización interna: Usted deberá ver lo que pueda mientras está tirando, por ejemplo, sus manos, sus pies, pero no su cara ni la espalda.

VIERNES

Sesión: Tiro

Número de sesiones: 1

Calentamiento general y tiros de calentamiento – **14 flechas**

SECUENCIA RESPIRATORIA PARA UNA FLECHA

Objetivo: Complete la columna (o capítulo) la secuencia respiratoria en su “mis secuencias” forma publicada la última semana (o cualquier otra forma). Solo identifique su secuencia respiratoria para tirar una flecha, por ejemplo, cuando mueves tu mano de la cuerda hacia la cuerda, mientras bajas tu arco después de hacer el paso de seguimiento, por el momento no importa como respire entre flechas.

Descripción del ejercicio:

1. Tiempo, (pregunte a un asistente) que tanto necesitas para tirar una flecha, el conteo del tiempo es a partir de una señal dada por el asistente (tu flecha estará lista en el arco) hasta cerca de 2 segundos después de que disparaste tu flecha.
2. Tiempo del mismo período de disparo, pero mientras visualizas este período de acciones.

Sugerencia: Tiempo alternativo. 12 flechas (que son realmente tiradas) con tres flechas visualizadas. Mejor “herramienta” para marcar estas dos situaciones es respirando, por ejemplo, identificar tu secuencia de acuerdo mientras visualiza, por la comparación de estos dos tiempos, usted estará más concentrado en su tiro y beneficiará más con la visualización.

Volumen: 14 de calentamiento + 150 flechas de ejercicios = **164 flechas** del total de la sesión.

Sesión: fortalecimiento

Número de sesiones: 1

Descripción: Lo mismo que el Lunes para otros músculos.

SABADO

Sesión: Yoga

Número de sesiones: 1

Descripción: Como la sesión del Martes.

Sesión: Mímica / Visualización

Número de sesiones: Cuando menos 6 repeticiones en cada sesión. Repita 3 veces por día.

Descripción: Como la sesión del Lunes.

DOMINGO

Sesión: Tiro

Número de sesiones: 1

Calentamiento general y tiros de calentamiento. **12 flechas.**

Competencia o prueba.

Volumen:

- Si es torneo formato pendiente.
- Si es prueba. 10 flechas de calentamiento + 108 flechas de la prueba (tres rondas de anotación + 18 flechas de encuentro) = 118 flechas del total de la sesión.

Sesión: Mantenimiento cardiaco

Número de sesiones: 1

Duración: 1 hora (ver nota importante)

Descripción: Como la sesión del Jueves.

RESPIRACIÓN

Introducción:

En el tiro en general la respiración es considerada importante. Pero extrañamente la arquería hasta estos días, da pocas reglas reales o estándar. Este artículo delinea algunos principios.

Ventilación y acciones.

Respirar y empezar una acción.

Podemos observar que al ser seres humanos, el principio de nuestra acción esta generalmente acompañada o seguida inmediatamente con una inspiración, por ejemplo el arquero.

- Inhala y después avanza a la línea de tiro
- Inhala y después mueve su mano de la cuerda hacia el carcaj para sacar de ahí una flecha
- Inhala trae la mano y tensa la cuerda
- Inhala y levanta el arco hacia el blanco

Respiración y ejecución meticulosa

- Cuando un individuo ejecuta una acción meticulosa, podemos generalmente observar que retiene su respiración, después de terminar la acción con exhalación. Así por ejemplo el arquero:
- Retiene la respiración después exhala en la colocación de sus pies en la línea de tiro
- Retiene la respiración, después exhala en la colocación de la flecha en la cuerda y la repisa
- Retiene la respiración, después exhala y coloca los dedos en la cuerda y su mano en el arco
- Exhala suavemente en la colocación de la cuerda en la cara durante el tensado

Nota: Por reporte a las indicaciones antes mencionadas, algunas veces observamos diferentes asociaciones entre acciones y respiración de algunos arqueros. Por lo tanto estos actos se usan en lugar de esas reglas.

La regla de respiración continúa durante el movimiento de propulsión o de proyección.

La importancia de la continuidad en el tiro es bien conocida. Esto permite al arquero continuar sus ajustes de orientación, mientras el proyectil es guiado por el arma. Para una calidad superior de esta continuidad, esto invita a difundir esta continuación de acción a todas las actividades que el arquero ejecuta, desde una pequeña antes de realizar el disparo, hasta una pequeña antes de que termine la propulsión. Por lo tanto es por ejemplo. El arquero retiene su respiración durante la etapa de apuntar y cruzando el clicker o gatillo de su disparo, tiene que prolongar esta retención aproximadamente al segundo después de la salida de la flecha.

Nosotros pensamos fácilmente que exhalar simultáneamente o justamente antes de la salida de la cuerda de los dedos o el soltador, habría el riesgo de alterar la total calidad de la continuidad durante el tiempo que dura la cuerda mientras empuja la flecha, y por lo tanto producir un impacto lejos del punto de apuntar,

La regla de la secuencia respiratoria.

La importancia de la ejecución rítmica para una entrada es reconocida, esto es similar al entrenamiento mental (visualización), por lo tanto, es indispensable visualizar lo que tratamos realmente de hacer, y hacerlo en la mayoría de nuestras prácticas de entrenamiento. Esto nos regresa a decirnos que es necesario visualizar con la misma duración que uno dispara. De otra manera hay riesgos de desarrollar un ritmo mental diferente al de nuestra ejecución, y uno podría alterar el otro. De aquí que toda la secuencia respiratoria nos interesa, porque ésta permite al ritmo la duración de ejecución (que es física o mental).

Dada esa acción esencial del arquero en la línea de tiro, puede ser tomada como unidad de tiempo el período incluido entre la ocupación de la línea de tiro, y su liberación. Esto nos permitirá coordinar períodos entre el disparo de dos flechas, lapso muy importante en la conducción del comportamiento competitivo. Eso comprende el análisis del compromiso de tiro, la recuperación, la preparación para el siguiente disparo, más allá de la concentración, la autosugestión, manejo del estrés. El no respetar estos períodos incluido entre dos flechas, durante la visualización altera el tiempo total de la secuencia mental.

Otros dos datos fundamentales.

La respiración y la concentración

Estar concentrado es estar viviendo el instante presente sin mentalidad errante en el tiempo o imaginación. El simple acto de conservar su imaginación en su propia respiración permite estar en el presente y nos corta de tumultos externos.

La respiración y la atención.

El arquero debe tener una atención sobre:

- Ancho entorno, para tomar en consideración posibles efectos de viento, por ejemplo
- Amplio interior, para supervisar el total de su ejecución técnica
- Angosto exterior, para apuntar con precisión, especialmente en interiores (indoor)

La respiración facilita un modo de atención interna y más bien reducida.

Trabajando respiración

En el primer tiempo que un arquero trata de definir su secuencia respiratoria, encuentra dificultades que consisten en:

- Estar dispuesto a observar su ventilación sin el cambio
- Estar concentrado en su ventilación durante la realización correcta del tiro

Estas observaciones, encuentran casi siempre un momento en que el atleta declara “es mejor cuando dejo de respirar”. Si esto le ocurre a su atleta, no se sienta desanimado, lo más importante es que siempre repita el mismo ritmo al respirar durante su secuencia de tiro.

Si el arquero reconoce las bondades del conocimiento, déjelo experimentar, así lo un supervisor.

¡Entonces persevera!