

Desde el entrenador



KiSik Lee
National Head Coach

¿Porqué los arqueros australianos son débiles en cuanto a fuerza?

Una de las grandes preocupaciones que tengo respecto a los arqueros australianos ha sido su dificultad para conseguir y mantener una solida conexión «arriba/abajo».

Cuando los arqueros sujetan su arco, la mayoría no pueden mantenerse firmes (separación, desrotación de caderas, espalda arqueada, hombros excesivamente elevados, etc.).

Esta dificultad, es la primera debilidad que he visto prácticamente en todos los arqueros que han venido al A.I.S., sin tener en cuenta el hecho de que son generalmente más altos y más corpulentos que sus colegas coreanos o asiáticos.

Siempre he hablado y demostrado la importancia de la postura y la correcta estructura biomecánica que proporciona fuerza y estabilidad y mejora la resistencia.

Me pregunto si es por que estamos excesivamente tensos (problema de relajación), o quizá es una utilización de los músculos incorrectos (más tensión en la mano que en la espalda).

De cualquier modo, es difícil tanto enseñar como aprender el método biomecánicamente correcto.

En un nuevo enfoque, invité a un instructor de artes marciales

según peleando para ponerlo en práctica.

Mirad las fotos y veréis algunos de los problemas asociados a la mala conexión y los temas de estabilidad/postura.

Como se puede ver fácilmente en la foto 1 la arquera está tirando mientras levanta el talón. Independientemente de la distancia a la que se tire se puede ver como se inclina la cabeza hacia atrás (Foto 3), el hombro del arco se eleva y el codo de cuerda se coloca excesivamente elevado (Foto 4) o descendido. Estas posturas, y problemas técnicos pueden llevar a lesiones crónicas y dolorosas.



para hacer comprender a mis arqueros la importancia de la postura correcta y de mantener bajo el centro de gravedad. Comprendieron el principio, pero

Cuando los arqueros empiezan a colgarse de su arco en lugar de atraerlo hacia el cuerpo, pierden la capacidad de mantener su centro de gravedad y aparecen los problemas - espalda arqueada,

codo de cuerda demasiado alto elevado y fuera de la línea de tiro, hombro de arco excesivamente elevado, cabeza inclinada, etc. (Foto 2). Es por esto por lo que nuestros arqueros principiantes siempre encuentran difícil poner en práctica el control durante el tiro y usar de forma eficiente el libraje del arco con una técnica adecuada.

En esta fase, en el A.I.S., estoy contento porque la mayoría de los arqueros aprenden rápido y hacen muchos progresos, aunque para mi, sigue pareciendo que muchos de ellos cuelgan del arco en lugar de atraerlo hacia su cuerpo.

Éstas son las razones por las que esto sucede;

1. Cargar demasiado cuidadosamente.
2. Cargar con el antebrazo en lugar de con el brazo.
3. Apuntar demasiado pronto.
4. Elevar el visor después del Holding.
5. Cuando se usan los hombros para levantar el arco el arquero también eleva su centro de gravedad.
6. Excesiva concentración en abrir el arco en lugar de concentrarse en mantener bajo el centro de gravedad y mantener la estabilidad.

Para mejorar estas áreas:

1. Concentrarse en mantener el centro de gravedad bajo. Al levantar los brazos, tratar de descender el centro de gravedad.



2. Intentar llevar a cabo la apertura con músculos más proximales (N. del T. más cercanos a la columna vertebral).
3. El entrenador puede usar ambas manos para empujar hacia abajo los hombros del arquero mientras este eleva los brazos para la apertura.
4. Mientras sea posible, mantener el hombro de arco bajo y posicionado en su base (V-Dipper / Total Archery página —).

5. No apuntar hasta haber llegado al Holding.
6. Mantener una velocidad constante mientras se estira de la cuerda.
7. Fortalecer la parte superior del cuerpo, particularmente los músculos más proximales y los del tronco, y los brazos en el gimnasio.

Recientemente visitamos Corea con ocasión de un campamento de entrenamiento, y esto se demostró aún más claramente cuando pudimos hacer una comparación directa entre los noveles coreanos. He incluido unas fotos mostrando a los noveles coreanos en acción para que hagáis vuestras propias comparaciones entre las fotos de los australianos.

Buen tiro y buen entrenamiento.

Saludos, KiSik Lee.