

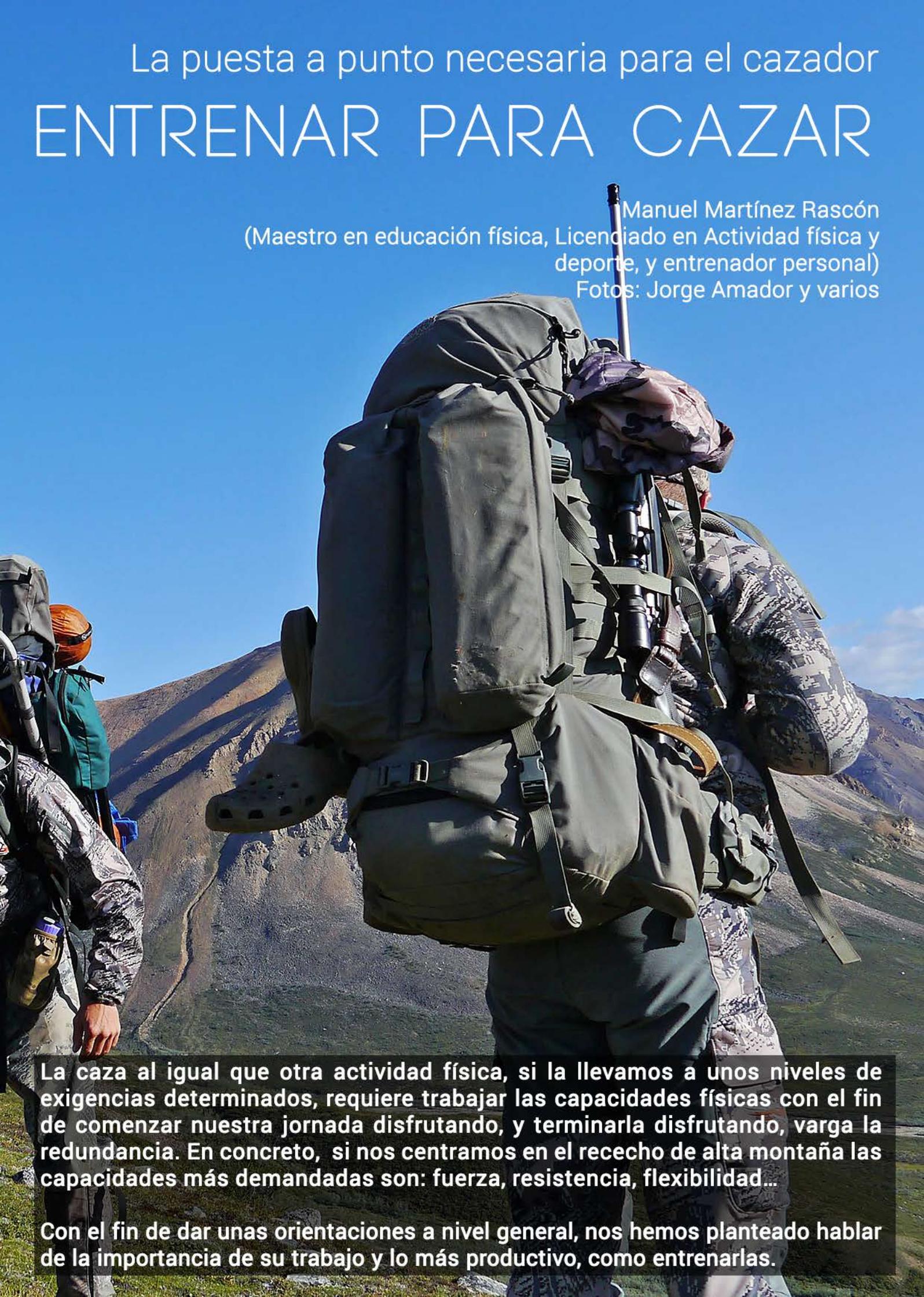
CAZA CON ARCO



La puesta a punto necesaria para el cazador

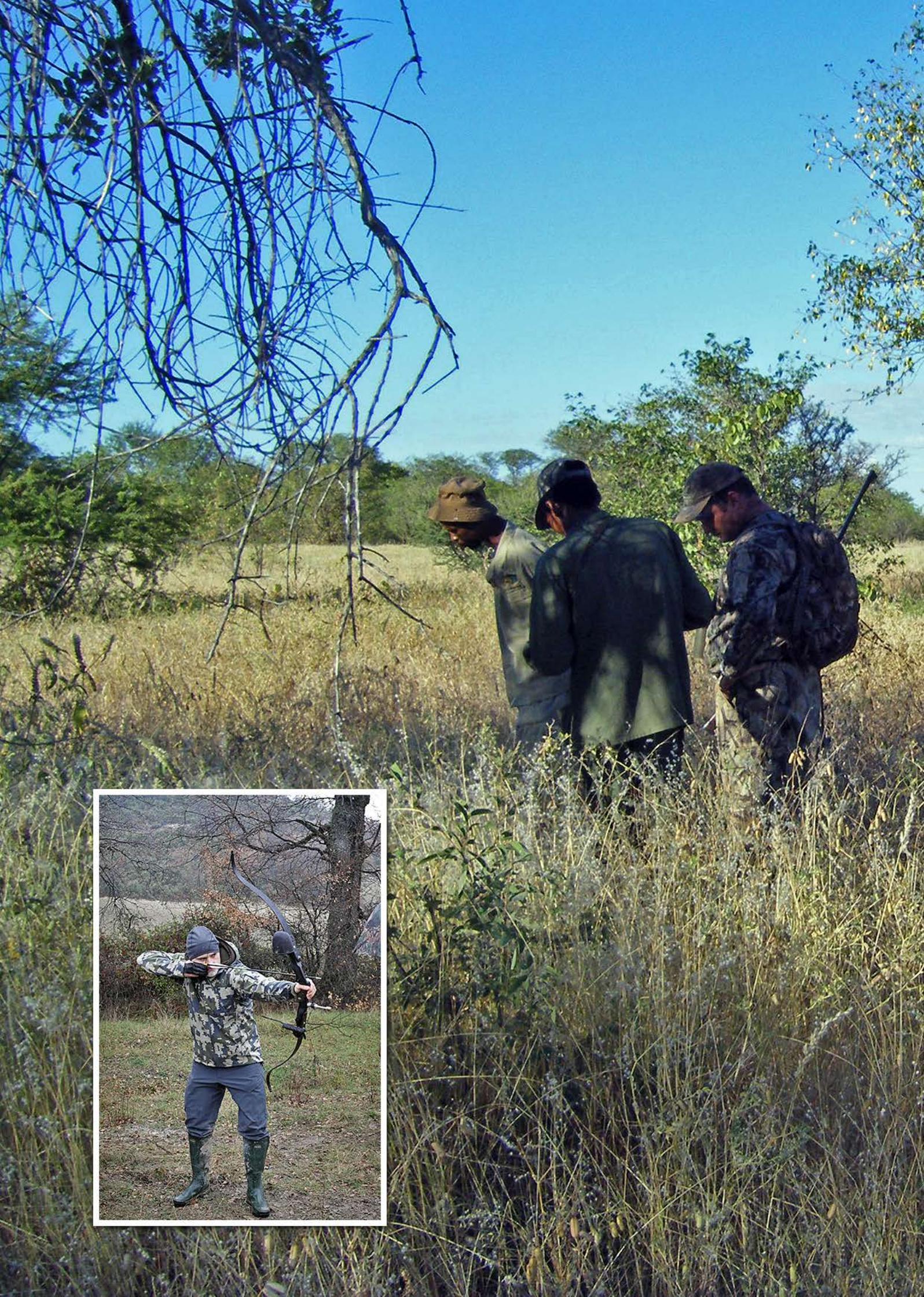
ENTRENAR PARA CAZAR

Manuel Martínez Rascón
(Maestro en educación física, Licenciado en Actividad física y deporte, y entrenador personal)
Fotos: Jorge Amador y varios

A person in camouflage gear is seen from the back, carrying a large, olive-green backpack and a rifle. They are standing in a mountainous landscape with a clear blue sky. The person is wearing a camouflage jacket and pants, and the backpack is heavily loaded with gear. The background shows a vast, open landscape with mountains and a clear sky.

La caza al igual que otra actividad física, si la llevamos a unos niveles de exigencias determinados, requiere trabajar las capacidades físicas con el fin de comenzar nuestra jornada disfrutando, y terminarla disfrutando, varga la redundancia. En concreto, si nos centramos en el rececho de alta montaña las capacidades más demandadas son: fuerza, resistencia, flexibilidad...

Con el fin de dar unas orientaciones a nivel general, nos hemos planteado hablar de la importancia de su trabajo y lo más productivo, como entrenarlas.



Correr para cazar....

La caza en rececho puede ser considerada un deporte con exigencias aeróbicas, por eso es importante trabajar la resistencia.

Por lo anterior, deducimos que es necesario mejorar la resistencia aeróbica, proporcionando y consiguiendo una buena base. Un buen nivel aeróbico te ayudará a recuperarte después de un esfuerzo, como puede ser una larga jornada de rececho; además de ayudarte a enfrentarte a las exigencias del mismo.

El entrenamiento de esta capacidad exige paciencia, el organismo necesita un período de 6-8 semanas para adaptarse plenamente, claro está que depende de cada persona y su nivel inicial. Trabajándola dos o tres semanas se experimentan unas notables mejoras.

Los métodos más habituales para mejorar la resistencia aeróbica son los llamados continuos que todos conocemos: carrera continua, el ciclismo por ejemplo, aunque también podemos utilizar las conocidas series.



El tiempo de entrenamiento para nosotros como cazadores deberá oscilar entre 10 minutos y 1 hora. Sin embargo, la recuperación oscila entre 48 - 72 horas, dependiendo la intensidad y el individuo, como es natural.

Un aspecto importante para saber si estamos trabajando adecuadamente, es tener en cuenta las pulsaciones. Normalmente trabajaremos entre el 50% y el 70% de nuestras pulsaciones máximas o frecuencia cardíaca máxima (FCM). Para conocer la misma y de una forma tradicional, se sigue la siguiente fórmula: 220 pulsaciones – la edad del sujeto.

A continuación, mostramos la planificación del entrenamiento para principiantes correspondiente a un mes de trabajo de resistencia aeróbica. Para que os resulte más fácil lo dividiremos en semanas.

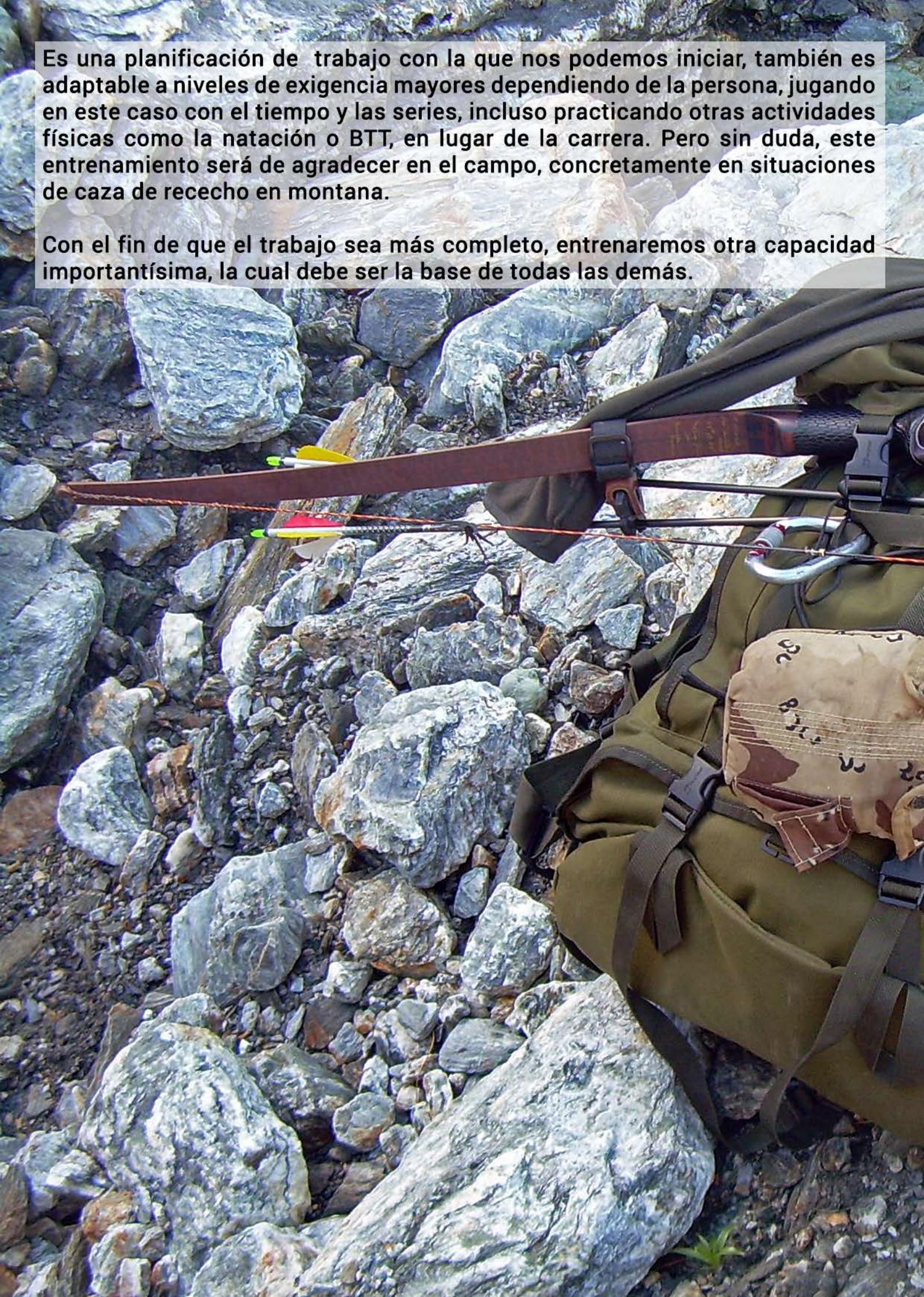


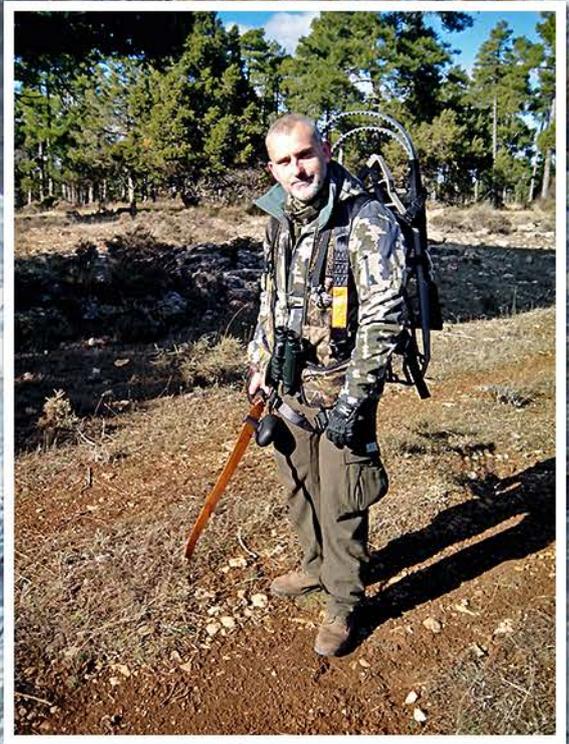
Semanas / Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª semana	Carrera continua 15min 50-70% (FCM)	Descanso	Carrera continua 15min 50-70% (FCM)	Descanso	Carrera continua 15 min 50-70% (FCM)	Descanso	Descanso Activo Salgo a caza, paseo por el campo con los perros, paseo bicicleta...
2ª semana	Carrera continua 20 min (10+10) 50-70% (FCM) 5min descanso entre serie	Descanso	Carrera continua 20min 50-70%(FCM)	Descanso	Carrera continua 20 min (10+10) 50-70% (FCM) 5 descanso entre serie	Descanso	Carrera continua 20 min 50-85%(FCM)
3ª semana	Descanso	Carrera continua 25 min (15+10) 70%(FCM) 5min descanso	Descanso	Carrera continua 25 min 70%(FCM)	Descanso	Carrera continúa 20 min. Cambiamos de ritmo cada 5 min. Manteniéndolo 1 min. 50-70% (FCM)	Descanso Activo Salgo a caza, paseo por el campo con los perros, paseo bicicleta...
4ª semana	Carrera continua 25 min 70%(FCM)	Descanso	Carrera continua 30 min 70%(FCM)	Descanso	Series 200 metros x 15 repeticiones 70-85 % (FCM) 1 minuto descanso por repetición	Descanso	Carrera continúa 30 min. Cambiamos de ritmo cada 5 min. Manteniéndolo 1 min. 70-80% (FCM)



Es una planificación de trabajo con la que nos podemos iniciar, también es adaptable a niveles de exigencia mayores dependiendo de la persona, jugando en este caso con el tiempo y las series, incluso practicando otras actividades físicas como la natación o BTT, en lugar de la carrera. Pero sin duda, este entrenamiento será de agradecer en el campo, concretamente en situaciones de caza de rececho en montaña.

Con el fin de que el trabajo sea más completo, entrenaremos otra capacidad importantísima, la cual debe ser la base de todas las demás.







Fortalecer para disfrutar de la caza...

La fuerza es otra capacidad olvidada en muchas ocasiones, sin embargo es la de que más beneficios saludables podemos obtener, como por ejemplo: evitar lesiones. Siempre que esta sea bien trabajada.

Lo ideal es empezar entrenando la fuerza- resistencia (pesos livianos y muchas repeticiones) ya que, se adapta a nuestras exigencias como cazadores. Si quisiéramos evolucionar en dicha capacidad, aumentaríamos el peso de la carga variando las repeticiones pero, en nuestro caso no tiene mucho sentido.

Las mejoras de fuerza pueden ser notables a las pocas semanas de iniciar los entrenamientos. Con constancia, el cuerpo humano puede experimentar cambios espectaculares.

El tiempo de recuperación de un entrenamiento de fuerza ronda entre 24 y 72 horas dependiendo del tipo de fuerza que trabajemos, en la fuerza- resistencia unas 48 horas.

Es importante incidir que la fuerza tiene que ser trabajada antes que la resistencia, tanto si hablamos de día de la semana como día de entrenamiento.

Respecto a los métodos de entrenamiento existe gran variedad, nosotros hemos optado por: el circuito. Este se ajusta a nuestras necesidades como cazador. También hemos tenido en cuenta la accesibilidad para su trabajo. Se puede realizar en: parque, casa, campo... sin tener que acudir a ningún lugar específico.

En el circuito, trabajaremos todos los grupos musculares, las repeticiones rondarán en torno a 15-40 y las series (cuantas veces repetiremos el circuito) 2-4.

El tiempo de descanso oscilará ente 30'' y 1'.

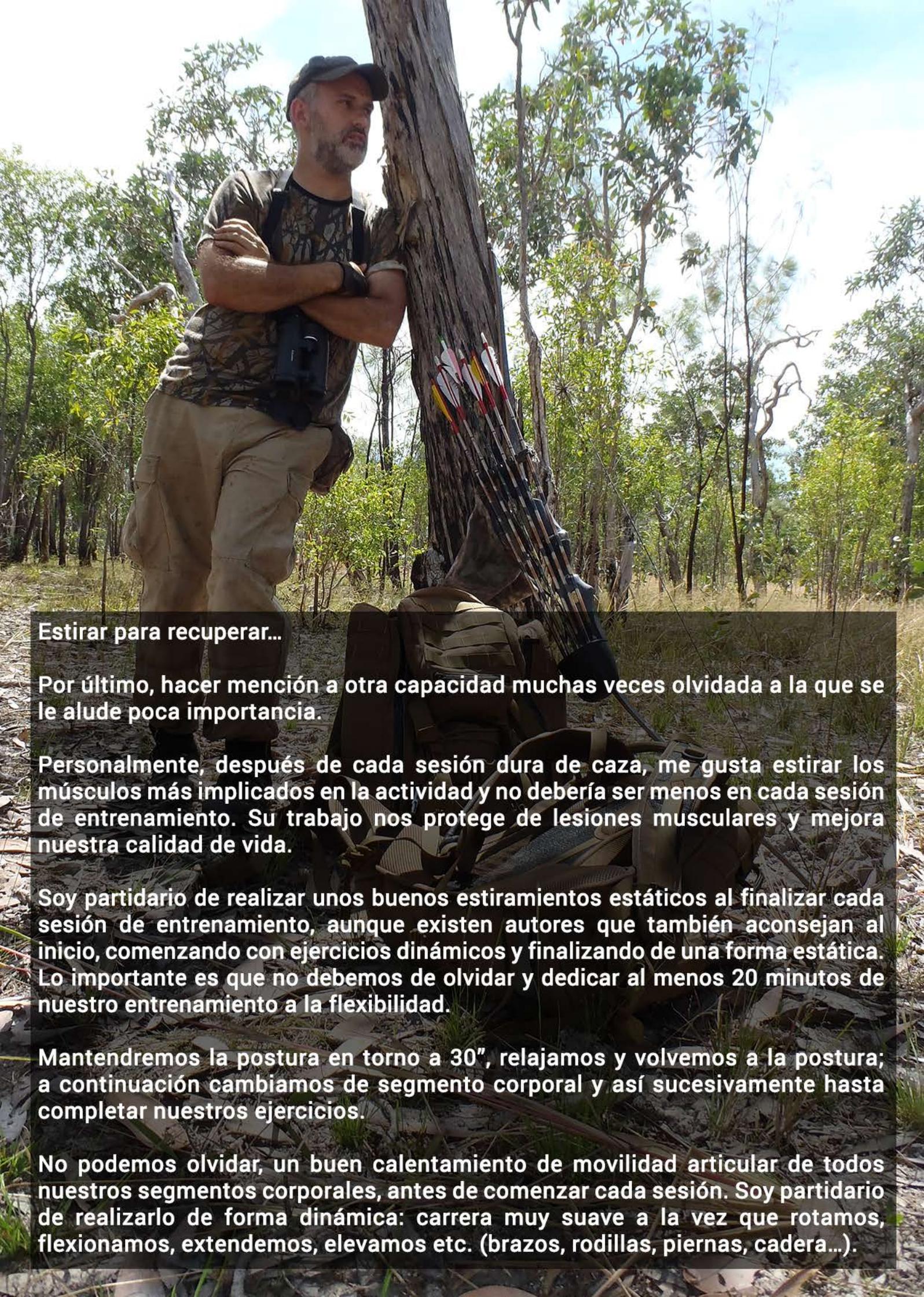
Para trabajar la carga (el peso), algo que muchas veces nos obsesiona, simplemente utilizaremos nuestro propio cuerpo, una goma elástica y a veces un punto de apoyo.

A continuación proponemos un ejemplo:





Dorsales	Pectoral	Bíceps	Hombros	Tríceps
 	 	 	 	 
Abdominales	Bíceps femoral	Cuádriceps	Abductor	Aductor
 	 	 	 	 



Estirar para recuperar...

Por último, hacer mención a otra capacidad muchas veces olvidada a la que se le alude poca importancia.

Personalmente, después de cada sesión dura de caza, me gusta estirar los músculos más implicados en la actividad y no debería ser menos en cada sesión de entrenamiento. Su trabajo nos protege de lesiones musculares y mejora nuestra calidad de vida.

Soy partidario de realizar unos buenos estiramientos estáticos al finalizar cada sesión de entrenamiento, aunque existen autores que también aconsejan al inicio, comenzando con ejercicios dinámicos y finalizando de una forma estática. Lo importante es que no debemos de olvidar y dedicar al menos 20 minutos de nuestro entrenamiento a la flexibilidad.

Mantendremos la postura en torno a 30", relajamos y volvemos a la postura; a continuación cambiamos de segmento corporal y así sucesivamente hasta completar nuestros ejercicios.

No podemos olvidar, un buen calentamiento de movilidad articular de todos nuestros segmentos corporales, antes de comenzar cada sesión. Soy partidario de realizarlo de forma dinámica: carrera muy suave a la vez que rotamos, flexionamos, extendemos, elevamos etc. (brazos, rodillas, piernas, cadera...).

SIERRA
DE LA MADERA



*Más de 7000 hectáreas de
libertad en plena serranía
de Cuenca*



www.sierradelamadera.com