

NEW YORK STATE

CONSERVATIONIST



TIRO CON ARCO



¿Quieres recibir *Conservationist for Kids* en casa?

¡Suscríbete a la revista *Conservationist!*

Cada año recibirás seis números de esta revista premiada, además de *Conservationist for Kids* en los números de febrero, abril y octubre.

Suscríbete en nuestro sitio web en www.dec.ny.gov o llamando al **518-402-8047**.



Comunícate con nosotros en:

NYSDEC

Conservationist for Kids
625 Broadway 4th Floor
Albany, NY 12233-4502

kidsconservationist@dec.ny.gov
518-402-8047



LA HISTORIA DEL PRÍNCIPE ARJUNA,
un semidiós
mitológico y hábil
arquero, aparece
en el antiguo texto
hindú llamado *La Bhagavad Gita*.

En este número, los estudiantes aprenderán sobre el tiro con arco, el Programa Nacional de Tiro con Arco en las Escuelas (National Archery in the Schools Program) y se iniciarán en la caza con arco.

¿QUÉ ES EL TIRO CON ARCO?

Eros, dios griego del amor



En palabras simples, el tiro con arco es usar un arco para disparar una flecha.

La expresión tiro con arco viene de la palabra latina **arcus**, que significa arco. Un arco básico se hace con un palo que tiene una cuerda tensada y atada por ambos extremos. La flecha tiene una muesca en su extremo posterior en la que se apoya la cuerda, y cuando el arquero (una persona que practica el tiro con arco) tira hacia atrás de la flecha y la cuerda, el arco se curva. Cuando suelta la flecha y la cuerda, el arco vuelve a su posición recta y la fuerza de esta acción hace que la flecha salga disparada hacia

delante. En la página 6 encontrarás más información sobre los distintos tipos de arcos.

Históricamente, el tiro con arco se usaba principalmente para el combate, la defensa y la caza. Las primeras pruebas conocidas de arcos y flechas son fragmentos de hueso y piedra encontrados en África del Sur, que datan de hace más de 60,000 años; las pruebas más antiguas confirmadas en Europa son de hace más de 17,000 años. Muchas civilizaciones primitivas cazaban usando arcos y flechas, y había muchos arqueros en la mayoría de los ejércitos.

El tiro con arco también tiene un papel importante en muchos mitos alrededor del mundo. Dos de los más conocidos son los de Eros y Cupido, los dioses griego y romano del amor. Ambos estaban armados con arcos y una carcasa llena de flechas. Otros ejemplos

incluyen a Artemis y Diana, las diosas griega y romana de la caza; Ullr, un antiguo dios nórdico que vivía en Ydalir, significa "bosque de tejos" (la madera de tejo es la preferida en Europa para fabricar los arcos tradicionales); Hou Yi, un dios chino con el título de "Señor Arquero", de quien se cuenta que derribó nueve soles que calcinaban la Tierra; y Arjuna, un arquero hindú que tenía un arco mágico de oro y dos carcasas que nunca se quedaban sin flechas. En India se da un premio anual a los atletas olímpicos, llamado Arjuna. Por último, la constelación de Orión, llamada así por un cazador griego y visible en el cielo nocturno de invierno, tiene la forma de un arquero con el arco tensado (listo para disparar).

El tiro con arco continuó teniendo un papel muy importante en la caza y en las batallas durante miles de años, pero empezó a decaer con el desarrollo de las armas de fuego. Hoy en día, el tiro con arco es principalmente un deporte de competencia, una actividad recreativa y una forma habitual de caza reglamentada. La forma más popular de tiro con arco se llama tiro al blanco, que, como su nombre indica, significa disparar a blancos. El tiro con arco es un deporte que se practica en muchos países y se puede encontrar en los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, y en muchas otras competencias nacionales, estatales y locales. Aunque no es tan popular como el tiro al blanco, muchas personas también cazan usando arcos y flechas, lo que se conoce como caza con arco. Puedes encontrar más información sobre la caza con arco en la página 7.



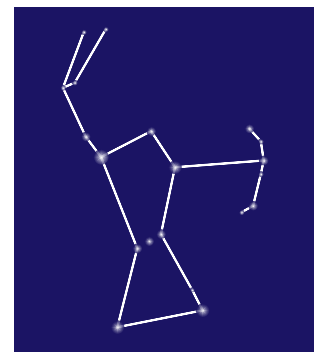
Artemis, diosa griega de la caza



Ullr, dios nórdico del esquí



Hou Yi, un arquero de la mitología china



La constelación de Orión, un cazador griego



National Archery in the Schools Program

¿Qué es el NASP®?

El Programa Nacional de Tiro con Arco en las Escuelas (NASP®) se diseñó para enseñar tiro con arco estilo diana internacional a estudiantes de 4º-12º grado. Este programa se da durante las clases de educación física y pretende ser universal para todos los que participan en él. NASP® es inclusivo para estudiantes con una amplia gama de capacidades físicas. Aprenden **concentración, autocontrol, disciplina y lecciones de vida** que son valiosas tanto en el campo de tiro como en el salón de clases. En NASP®, los estudiantes usan arcos compuestos Genesis®, muy conocidos como los de diseño más sencillo y duradero, junto con otros equipos certificados por NASP®. NASP® es un deporte mixto en el que la participación es igualitaria: **50 por ciento de estudiantes hombres y 50 por ciento de estudiantes mujeres.**

NASP® hace énfasis en el proceso de tiro con los **11 pasos para el éxito en el tiro con arco.**

NASP® se centra en el **estilo de tiro al blanco**, usando un blanco circular estándar de 80 cm de color amarillo, rojo, azul, negro y blanco. NASP® colabora con la International Bowhunter Organization en los torneos 3D. En estos torneos, los estudiantes utilizan blancos 3D con forma de animales como los que aparecen en la imagen de abajo.



La historia de NASP®

NASP® comenzó en Kentucky en 2002 y, desde entonces, ha crecido rápidamente hasta alcanzar 1.3 millones de estudiantes de tiro al blanco activos. NASP® también ha ayudado a que el tiro con arco crezca fuera del programa; en 2002, había 7 millones de personas que participaban en deportes de tiro con arco fuera de la escuela, ahora hay más de 19,2 millones de arqueros. **Hoy en día, NASP® se practica en escuelas de todo el mundo:** hay escuelas que participan en 49 de los estados de Estados Unidos (incluyendo Washington, DC), 10 provincias canadienses, Nueva Zelanda y las Islas Vírgenes Británicas. En la historia del programa, el único deporte más seguro que el tiro con arco NASP® es el tenis de mesa, que quizá conozcas como ping-pong.

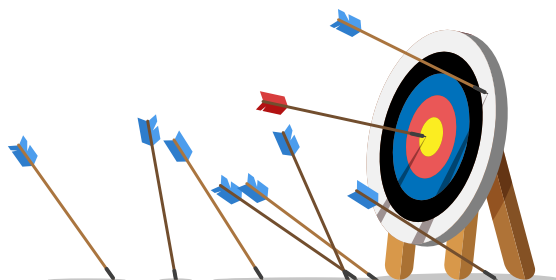
NASP® de Nueva York

NASP® llegó al estado de Nueva York en 2008. Ahora, hay casi 350 escuelas que enseñan tiro con arco NASP® a sus estudiantes. Durante el año escolar 2023-2024, más de 44,700 estudiantes del estado de Nueva York participaron en el programa. **698 estudiantes de Nueva York viajaron a Siracusa para competir en el Torneo Estatal Bullseye 2024.** Nueva York es uno de los 10 estados con mayor participación en NASP® de Estados Unidos. Conozca más información sobre NASP® en el estado de Nueva York en el sitio web de DEC en dec.ny.gov/get-involved/education/teacher-information/national-archery-in-the-schools-program.



11 PASOS PARA EL ÉXITO EN EL TIRO AL BLANCO

1. POSTURA
2. GOLPE
3. POSICIÓN DE LA MANO
4. POSICIÓN DEL ARCO
5. PRE-TENSAR
6. TENSAR
7. ANCLAR
8. APUNTAR
9. PREPARAR EL TIRO
10. LIBERAR
11. SEGUIMIENTO/REFLEJO

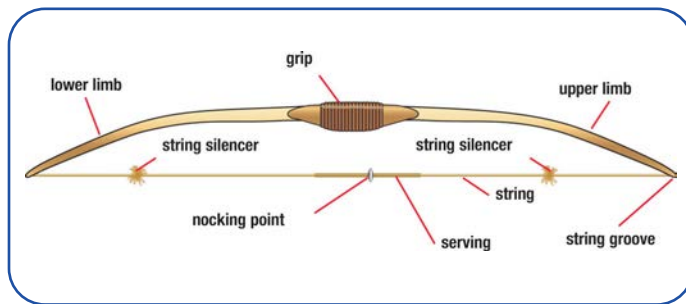


TIPOS DE ARCO EXPLICADOS

Arco compuesto
Genesis®

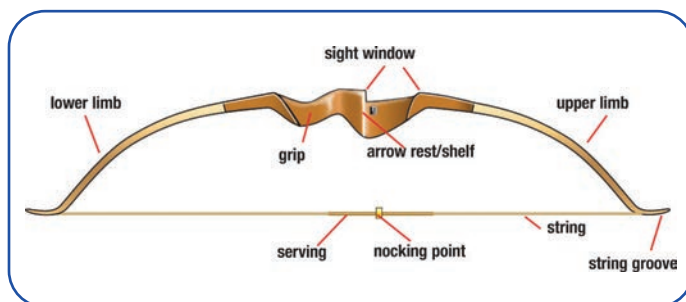


Tradicionalmente, hay tres tipos principales de arcos utilizados en el tiro con arco y la caza con arco: el arco largo, el arco recurvo y el arco compuesto. Estas son algunas de las diferencias entre ellos:



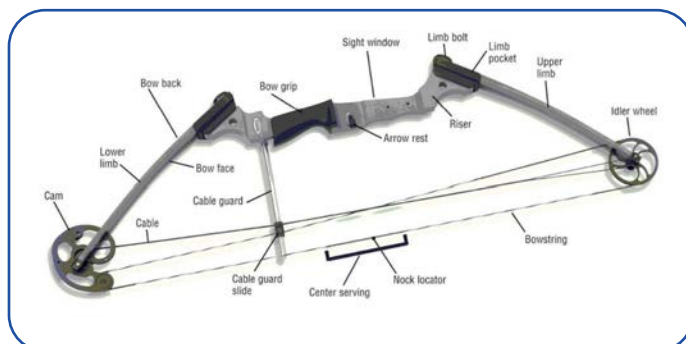
Arco largo

- Uno de los tipos de arco más antiguos
- No tiene miras, apoyos, ejes de levas, etc., y su diseño no permite mejoras
- Una sola pieza larga de madera curvada con cuerda entre los extremos
- Se ha vuelto menos popular con el tiempo debido a su tamaño y a la cantidad de práctica que se necesita para dominarlo



Recurvo

- Usados en las Olimpiadas
- Los estilos más tradicionales se siguen utilizando para la caza
- Más difícil de tirar hacia atrás pesos más pesados que con el arco compuesto, debido a la falta de poleas para permitir la distribución del peso
- Se conoce como recurvo porque las extremidades se curvan en dirección opuesta al arquero, lo que les permite ser más cortas y mantener una mayor fuerza sobre la flecha



Compuesto

- Popular en caza y tiro al blanco
- Usa miras y otras mejoras para personalizar el equipo a cada arquero
- Usa cables y poleas (conocidos como levas) para dispersar el peso y facilitar recoger más peso, dando una ventaja mecánica comparado con los arcos largos y los arcos recurvos
- NASP® utiliza un arco compuesto Genesis®



CONCEPTOS BÁSICOS DE LA CAZA CON ARCO

La caza con arco es usar un arco y flechas para derribar animales de caza para comer. En algunos países y culturas, la pesca con arco también es muy popular. En la pesca con arco, a diferencia de la caza con arco, la flecha suele estar atada a una cuerda para facilitar recuperar los peces a los que se dispara.

La gente caza con arco para obtener una fuente de comida sana y local, pero también elige cazar por muchos motivos diferentes. Cazar significa estudiar de cerca la biología y el comportamiento de los ciervos, pavos u otros animales de caza que se persiguen y los hábitats que usan. Así, la caza ayuda a las personas a conectar con la naturaleza, hacer ejercicio y pasar tiempo con la familia y los amigos al aire libre. **Por medio de la experiencia de la caza, la gente se inspira para ayudar a proteger y mejorar los hábitats que necesitan,** lo que frecuentemente se conoce como "ética de conservación".

En el estado de Nueva York, la caza con arco está reglamentada por el Departamento de Conservación Ambiental (Department of Environmental Conservation, DEC). Los cazadores con arco deben tomar algunos pasos para garantizar una caza segura y ética completando un curso general de educación para cazadores y un curso específico de caza con arco. En Nueva York, cualquier persona mayor de 11 años puede hacer los cursos y puede cazar a partir de los 12 años. Como pasa con todas

las formas de caza, hay reglamentaciones que se deben cumplir, y la caza se debe practicar durante las temporadas permitidas para los tipos de animales que se cazan. **Algunos tipos de animales que se pueden cazar con arco incluyen la caza mayor (ciervo de cola blanca y oso negro), la caza menor (ardillas y conejos) y el pavo salvaje.** Encontrarás más información sobre las reglamentaciones, las temporadas y el programa informativo en el sitio web del DEC, dec.ny.gov/things-to-do/hunting.



Los cazadores suelen cazar desde una plataforma elevada llamada "puesto de árbol" para evitar que los vean u olfateen los animales que persiguen. Si tienes la intención de cazar desde un puesto en un árbol, siempre es una buena idea practicar primero el tiro desde un puesto de árbol. Esto te permitirá estar seguro de que te encuentras a salvo y seguro en el árbol, y de que sabes lo que se siente cuando disparas desde esa posición. Encontrar puntos de referencia en el bosque que correspondan a diferentes distancias te ayudará a apuntar con más precisión cuando caces. **Es importante llevar**

un arnés de seguridad y mantenerte conectado al árbol desde que abandonas el suelo hasta que vuelves a bajar.

Recuerda vestir siempre de naranja o rosa por seguridad cuando caces y cuando estés en el bosque durante las temporadas de caza, para que sigas siendo visible para los que te rodean.

Actividades para practicar el tiro con arco en casa

¿No tienes espacio para montar un campo de tiro? ¿Estás en un lugar donde no puedes usar el arco? Prueba estos ejercicios para mantener tu destreza al máximo.



Pista: mira este útil video para obtener más información.



1. HAZ UN STRING BOW™

- Dobla una cuerda larga (~90 pulgadas) por la mitad y pon la hendidura de tu mano de tirar en el lazo.
- Sujeta los extremos de la cuerda con la mano del arco. Tira hacia atrás con la mano de tiro como si tensaras el arco.
- Una vez que tengas la mano de tiro anclada, ata el extremo suelto de la cuerda a esta longitud. Ya tienes tu arco de cuerda.

2. BANDA DE RESISTENCIA

Fortalece tus músculos.

- Adopta tu postura
- Tira hacia atrás de la banda de resistencia como si fuera la cuerda de un arco
- Mantén y apunta
- Lentamente libera tu tiro hacia atrás
- Repite.

3. REPETICIONES DE TIRO

En posición de tiro y con una banda elástica o de resistencia extendida frente a ti, tira de la cuerda hacia atrás más allá de tu punto de anclaje. Suelta lentamente la cuerda hacia atrás. Repite.

4. AFINA TU POSTURA

Colócate en posición y apunta a un blanco, sin flecha o con el elástico. Retrocede

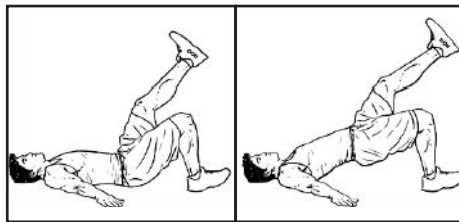
hasta la posición de anclaje. Mantén la puntería durante 30 segundos mientras te concentras en toda tu técnica y postura. Repite 4 veces y descansa 2 minutos.

5. MÍMICA DE LA TENSION

Con un par de mancuernas u otro objeto pesado, adopta una postura modificada con los pies juntos y ambos brazos frente a ti. Dirige los pulgares hacia el techo y, luego, tira lentamente de la mano con la que tensas hacia el punto de anclaje. Mantén los hombros hacia abajo y hacia atrás mientras tiras. Lentamente, regresa la mano de tensión a la posición inicial y repite con la mano opuesta.

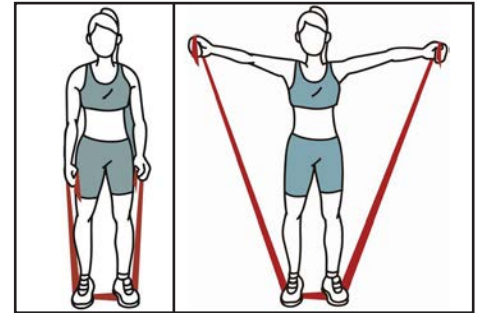
6. EJERCICIO DE ESPEJO

Si tienes un espejo alto, colócate frente a él en un ángulo para poder comprobar tu postura. Practica desenfundar sin disparar, comprobando el espejo sin mover la cabeza. Repite esta práctica para mejorar tu postura.



7. PUENTES DE CADERA CON UNA PIERNA

Acuéstate en un banco o en el suelo con la cabeza y los hombros pegados al suelo. Mantén ambos pies en el suelo justo por abajo de las rodillas. Planta un talón en el suelo y levanta la cadera opuesta hasta que la pierna esté alineada con las rodillas y los hombros. Mantén esta posición con el talón apoyado en el suelo. Esto ayuda a construir la fuerza del núcleo base de tu postura y tracción.



8. ELEVACIÓN LATERAL DEL HOMBRO

Otro ejercicio para tu postura de tiro que trabaja los músculos de la espalda y los hombros. Con unas mancuernas (o de pie sobre una banda de resistencia), colócate erguido con los pies juntos y los brazos a los lados. Echa los omóplatos hacia atrás. Con las palmas de las manos hacia delante, levanta los brazos lentamente hasta que estén a punto de quedar paralelos al suelo.



9. EL SALUDO

Colócate en posición con el brazo con el que tomas el arco extendido. Asegúrate de mantener el brazo lo más recto posible y paralelo al suelo durante todo el ejercicio. Curva la mano con la que tomas el arco hacia el pecho doblando el codo. Vuelve a poner el brazo en la posición inicial siguiendo el mismo patrón. Repítelo para fortalecer y estabilizar el brazo con el que tomas el arco.



Department of
Environmental
Conservation

New York State Conservationist for Kids

Otoño 2024, Volumen 18, #1

Kathy Hochul, gobernadora

Sean Mahar, comisionado interino

Maureen Wren, comisionada adjunta de Asuntos Públicos

División de Comunicación, Educación y Participación
(Division of Communication, Education, and
Engagement) del DEC

Harold Evans, director

Jeremy Taylor, editor

J Walker, diseñador

A este número lo financió la División de Pesca y Vida Silvestre (Division of Fish and Wildlife) del DEC con la Ayuda federal para la restauración de la vida silvestre (W-125-S). Un agradecimiento especial a la coordinadora estatal de educación sobre tiro con arco, Kate Ritzko, y a la asistente estatal de educación sobre tiro con arco, Brieonna Sewinsky, por su ayuda en el desarrollo de este número.

OFICINAS DE REDACCIÓN - *Conservationist for Kids* ISSN 1940-8099, © 2024 by NYSDEC, es una publicación oficial del Departamento de Conservación Ambiental del Estado de Nueva York que se publica tres veces al año en 625 Broadway, Albany, NY 12233-4502, teléfono (518) 402-8047. SI DESEAS SUSCRIBIRTE A *CONSERVATIONIST FOR KIDS*, visita el sitio web del Departamento www.dec.ny.gov. *CONSERVATIONIST FOR KIDS* y el Suplemento para Maestros están disponibles en línea en www.dec.ny.gov. El Departamento de Conservación Ambiental del Estado de Nueva York no discrimina por raza, país de origen, discapacidad, edad ni sexo.

