



## Els 7 consell capitals a tots els qui ensenyen tir amb arc

Tots els nostres campions comencen l'aprenentatge del tir amb arc en els nostres clubs. Fins i tot si alguns l'han pogut descobrir fora, un dia han escollit d'inscriure's en un club per aprendre el nostre esport. El paper del club en un projecte d'aprenentatge és doncs essencial per fer progressar els arquers i desenvolupar els seus talents. Encara que no tots els que comencen esdevindran campions, la seva progressió, fruit d'una qualitat de formació, reforçarà la seva fidelitat en la pràctica de l'esport.

Hem de tractar doncs sense descans de fer evolucionar la qualitat de les nostres formacions i dels nostres entrenaments. Aquest recull no té pas la pretensió de respondre a totes les qüestions, la formació dels nostres ensenyants aficionats i professionals passen primer que res pel seu compromís en les formacions proposades per la Federació.

És sempre delicat de voler-ho dir tot amb pocs missatges. És igualment complex jerarquitzar la pertinència dels nostres propòsits. Tan mateix hem seleccionat algunes consignes, fruit de la nostra experiència, per ajudar a tots el que transmeten, per la pràctica i els seus consells, la seva passió pel tir amb arc.

Aquests consells es refereixen més a l'organització dels entrenaments que al seu contingut i es limiten a l'aspecte tècnic i biomecànic de la nostra activitat.

És important, a l'alba d'una nova olimpíada, de mobilitzar-nos junts per fer progressar el nostres practicants i preparar des d'avui l'èxit de l'equip de França als jocs de Pekin 2008.

Si es pogués resumir el tir amb arc únicament sota l'aspecte tècnic, podríem definir 3 objectius a aconseguir per millorar les prestacions d'un arquer. Hauria de:

- ✓ Executar posicions corporals estables i moviments idèntics durant el tir.
- ✓ Implementar la continuïtat del tir
- ✓ Executar una deixada suau i regular

En aquest document es proposen diversos consells per organitzar els vostres entrenaments i així millor atènyer aquests objectius amb els nostres atletes.

# Consigna 1

## Ensenyar els fonaments de la nostra disciplina

Estar estable en tota la seva acció de tirar, sobre els seus eixos vertical i horitzontal. Posar correctament les seves espatlles durant la tracció i durant el tir - han d'estar baixes i sobre la mateixa línia horitzontal.

Tibar amb la seva esquena, des del principi de la tracció i fins al final del seu gest, bo i relaxant les tensions en ambdues mans i canells.

Tirar amb tres dits sobre la corda sense modificar la seva posició del principi de la tracció fins al seu alliberament.

Tirar en continuïtat sigui quin sigui el grau d'inestabilitat del visor. Atenció a aquesta consigna que no ha d'associar sistemàticament la velocitat d'execució. Ja que tibar en continuïtat és tibar tot el temps i no necessàriament tibar molt ràpid. És important d'estar-hi atent per permetre tot seguit una bona coordinació amb la posició del visor a la diana.

Alliberar la corda relaxant els dits. La corda s'allibera per un relaxament (flexors dels dits) no per una obertura voluntària i excessiva (extensors dels dits).



## Consigna 2

### Proposar situacions d'entrenament

**Hi ha tres situacions de tir principals en l'entrenament:**

#### **Sobre un aturafletxes nu**

El tir sobre un aturafletxes nu, sense diana ni referències visuals, és la situació més freqüent a l'entrenament. El tir es realitza de distància curta. Aquesta situació permet augmentar el volum de fletxes, reduint el temps de recuperar-les. Heu de fer començar sempre els entrenaments per aquesta situació. Suprimir la diana afavoreix la concentració sobre el treball de l'esquena, la posició de la línia de les espatlles, i la qualitat de la continuïtat.



Aquest tipus d'entrenament permet treballar de cara a un millorament de la tècnica de tir i a l'automatització de les accions definides prèviament com eficaces.

#### **Sobre cercles**

El tir sobre cercles permet de coordinar l'acció contínua de l'arquer reduint les inestabilitats del visor.

Atenció. Es tracta de mantenir la prioritat de la continuïtat en el tir cercant de reduir les inestabilitats del visor que per la seva pròpia natura no està mai completament immòbil.

En buscar l'estabilitat del visor, els arquers corren el risc d'aturar la seva acció motriu i com a conseqüència d'alternar en la continuació del moviment les repeses de l'acció amb noves recerques d'immobilitat del visor.

Quan l'arquer tiba l'arc fins a la cara, la fletxa ha de sortir en els 3 segons següents. Per a això cal centrar el visor durant la tracció, tibar en continuïtat fins a la conclusió del gest (després de la sortida de la fletxa) i acceptar en l'acció la inestabilitat visual.



La talla del cercle serà relativa al nivell d'instabilitat del visor.

## **Sobre diana**

El tir sobre diana permet continuar el treball descrit precedentment en condicions de competició. Mantenir la concentració sobre les posicions i sobre la continuïtat han de reforçar-se en aquesta situació. El nivell de la vostra exigència ha de ser important en aquest tipus d'entrenament. Tots els arquers que redueixin la qualitat de la seva acció (la continuïtat, les posicions, la deixada) a causa d'una excessiva atenció sobre la mira (buscant l'estabilitat del visor) o sobre el resultat de la fletxa en la diana, hauran de tornar al treball sobre cercles.

Entrenar-se sobre diana a una distància més propera que l'oficial corresponent a aquesta diana, és una situació intermèdia que es podria proposar als arquers.

L'objectiu essencial d'aquesta situació d'entrenament és la de portar els arquers a tirar en continuïtat amb un gest de qualitat reduint la instabilitat visual. Privilegieu sempre l'acció sobre la mira.

## Consigna 3

### Useu les bones eines

**Existeixen diverses eines d'ajut a l'entrenament, i han de ser emprades per millorar les prestacions dels vostres arquers. Dues d'aquestes eines resulten indispensables per a proposar entrenaments de qualitat.**

### El mirall

L'ús d'un mirall permet fer observar a l'arquer els elements que constitueixen la seva postura, i també les seves accions. En aquesta situació l'arquer ha de tirar sobre l'aturafletxes a 5 metres amb el mirall disposat davant seu prop de l'eix de la diana (vegeu foto).



Ha de portar la seva mirada sobre la postura d'una part del seu cos o sobre l'acció que cal reforçar. L'atenció de l'arquer hi ha d'estar centrada des del principi de l'acció, fins a la conclusió del gest, controlant al principi que l'arc estigui ben orientat cap a l'aturafletxes.

En l'instant de la deixada (abans no surti la fletxa i fins ben després del seu impacte), la seva mirada i la seva atenció han de mantenir-se en l'objecte del seu treball. Aquesta situació permet doncs, no només un treball tècnic, si no també de concentració, reforçant el centrat i el manteniment de l'atenció.

### L'elàstic

És una eina indispensable a donar a tots els arquers des de la primera sessió. Permet treballar totes les postures i accions relatives al gest de l'arquer eliminant les restriccions d'un tir real. Resulta necessari en l'escalfament i igualment fora dels períodes d'entrenament. Es pot emprar a casa per automatitzar les posicions, les accions i les sensacions.



El treball amb un elàstic afavoreix les sensacions i la concentració sobre les posicions i accions musculars.

Per optimitzar un cicle d'aprenentatge, doneu un elàstic a cada arquer i demaneu-li de treballar cada dia a casa entre dos entrenaments. Preneu tanmateix cura d'haver definit i repetit junts, en l'entrenament, els diferents exercicis a fer amb l'elàstic.

La potència de l'elàstic ha de ser relativa a la força de l'individu:

**No massa fort:** L'arquer ha d'arribar a tibar-lo fins la cara sense degradar posició i postura.

**No massa tou:** Ha de presentar una resistència que sol·liciti les cadenes musculars.



## Consigna 4

### Administrar els volums d'entrenament

El volum d'entrenament és sempre proporcional al nombre de fletxes tirades. El debutant no ha de tenir la restricció del domini de l'arc, ja que ha de tirar nombroses fletxes de qualitat per tal de progressar. Només el domini de la potència de l'arc garanteix la qualitat de l'execució del gest.

L'augment del volum d'entrenament és prioritari sobre l'augment de la potència de l'arc

Atenció. En augmentar un jove arquer la seva obertura, també augmenta la potència del seu arc. Es tracta en aquest cas de no augmentar els volums d'entrenament, o bé caldrà reduir la força de l'arc.

No hi ha progressió possible sense un domini de la potència de l'arc. Un test <sup>(1)</sup> simple us permetrà de saber si els vostres arquers dominen la potència del seu arc: obrir l'arc i mantenir la posició durant 45 segons sense tremolors excessives i sent capaç de tirar la fletxa correctament (passant pel clic, si l'arquer n'hi té). Heu de fer aquest test després d'un escalfament i de tirar una vintena de fletxes, el podeu repetir al final d'una sessió d'entrenament.

Si l'arquer no aconsegueix dominar el seu arc durant aquest test, s'aconsella augmentar el seu volum d'entrenament, si resulta impossible, serà indispensable abaixar la potència del seu arc per facilitar-li la progressió.

El nombre de fletxes tirades per setmana depèn a la vegada del nombre de sessions de tir per setmana i del nombre de fletxes tirades per sessió. Una sessió d'entrenament es compon generalment d'unes 20 tandes. Si feu tirar tres fletxes per tanda, obtindreu un nombre insuficient de 60 fletxes. Els arquers en entrenament han de tirar al menys 8 fletxes per tanda. El volum d'una sessió d'entrenament se situa entre 140 i 180 fletxes, que acompanyat d'un domini de la potència de l'arc durant tota la sessió, garanteix les condicions de la progressió amb la pràctica.

- Per automatitzar el gest i aconseguir adquisicions tècniques cal una freqüència mínima d'entrenament. L'arquer s'ha d'entrenar al menys 3 cops per setmana si vol progressar bé i ràpidament. El volum setmanal ha de ser superior a les 400 fletxes <sup>(2)</sup>.
- El temps dedicat a l'escalfament, a la recuperació, i a tots els exercicis amb un elàstic s'ha d'afegir a aquests volums d'entrenament

<sup>1</sup> El test s'ha de realitzar en sala sobre una diana a 18 metres.

<sup>2</sup> Els arquers en "Pole Espoirs" tiren al menys 800 fletxes per setmana, els de l'equip de França en tiren entre 1000 i 1500 segons els períodes d'entrenament.

## Consigna 5

### Imposar escalfaments i estiraments

L'escalfament permet un augment de la temperatura corporal, i en funció d'això presenta diverses avantatges, principalment una optimització de la coordinació (degut a un augment en la sensibilitat dels receptors sensorials), una reducció de les lesions a nivell muscular i tendinós (en augmentar l'aptitud dels múscles, tendons i lligaments a estirar-se), i una preparació mental pel treball muscular.

Després de l'escalfament l'arquer pot ficar-se en el seu tir, des de la primera fletxa, amb la mateixa facilitat i les mateixes sensacions que després de diverses tandes de fletxes. Aquest escalfament ha de ser sistemàtic, progressiu, i pot ser realitzat amb elàstics de resistència creixent.

Els estiraments marquen a la vegada la fi de la sessió d'entrenament, el principi de la recuperació, i el principi de la preparació per a la propera sessió. Es porten a terme per tal de mantenir l'amplitud dels moviments, reduir la rigidesa muscular, i afavorir la relaxació muscular.

Contribueixen igualment a eixamplar el ventall de tècniques motrius esportives, i acceleren el procés d'aprenentatge motor. La iniciació als diferents exercicis d'estiraments ha de fer-se des de ben jove per automatitzar aquesta pràctica.





## Consigna 6

### Optimitzar el temps i les intervencions

L'organització de l'entrenament es col·lectiu, però el seguiment i l'observació han de ser individualitzats.

A cada sessió endegueu una sessió col·lectiva (escalfament / treball amb l'elàstic / tir a l'aturafletxes nu . . . acabar amb estiraments) però cada arquer ha de tenir i conèixer el seu tema de treball<sup>(1)</sup> que haurà estat proposat en acabar la sessió precedent. Un diari d'entrenament permetrà a l'arquer anotar les consignes de l'entrenador, i els detalls del seu treball, del seu volum i qualitat d'entrenament.

Haureu de disposar d'una llibreta d'entrenador en la que portareu les vostres observacions sobre la tècnica de tir, el gest dels vostres arquers, i les consignes i proposicions d'exercicis a fer. Un entrenador per 6 arquers és la xifra òptima per permetre un seguiment individual durant una sessió. La durada d'una sessió, que estarà compresa entre 1h30 i 2h00, us ha de permetre observar cadascuna de les prestacions relatives a les consignes donades individualment i registrades en la vostra llibreta. Podreu també corregir individualment les posicions o accions ineficaces.

<sup>1</sup>Un tema de treball relatiu a la tècnica de tir està constituït per la definició d'una acció, d'una posició, a optimitzar, sobre la que l'arquer, en cada tir, haurà de portar el seu esforç i atenció.



# Consigna 7

## Entrenar també és seguir en competició

### Entrenar = pràctica competitiva

Els dos objectius d'un ensenyant de tir amb arc són:

- 1 Fer progressar els arquers en la seva pràctica quan estan motivats per millorar la seva habilitat.**
- 2 Permetre l'èxit en competició d'aquells que l'han escollit. L'entrenament té la finalitat de preparar els arquers mirant de fer-los progressar en competició.**

És indispensable que l'entrenador estigui present en competició. La competició és la situació de referència, que determinarà i orientarà el conjunt de les accions en entrenament. L'entrenament es construeix de fet a partir de les situacions en competicions ja viscudes. És en aquestes situacions que heu d'observar els vostres arquers per definir el remei que caldrà aportar-los-hi en els entrenaments següents. Quan programeu una temporada, comenceu per fixar les competicions. Heu d'estar present en totes les que es defineixen com a objectius. Acompanyar els arquers en competició és indispensable per comprendre el seu funcionament. Les proposicions d'exercicis i de sessions d'entrenament han de sorgir del vostre anàlisi en competició.



Text

**Benoit Dupin**

*Director Tècnic Nacional*

amb la col·laboració de

**Anne Michaud,**

*Preparador Físic dels equips olímpics*

i de

**Patrick Lebeau, et Marc Dellenbach**

*Entrenadors Nacional dels equips olímpics*

Coordinació

**Laurence Frère**

*Responsable de Comunicació FFTA*

Concepció - Maqueta

**Eric Le Berder**

*Copyright FFTA Juliol 2004*



Traducció de Josep Gregori

Octubre 2007