



Curs d'actualització Arc Compost 2003

Tiziano Xotti

PRESENTACIÓ

La **FITARCO** en circular de 13.10.03 convoca un curs d'actualització de Tècnica de Compost adreçat als tècnics d'aquella Federació. La convocatòria es fa sobre cinc reagrupaments regionals en dates diverses que van del 25 d'octubre de 2003 al 25 de gener de 2004. Un dels motius fonamentals d'aquesta convocatòria és la posada en comú de les darreres novetats tècniques en aquest àmbit, i la intenció d'assentar uns criteris universalment acceptats sobre quina és la tècnica més recomanable, tan des del punt de vista de resultats com del punt de vista didàctic.

Vull a agrair a **Mario Scarzella**, president de la FITARCO, i a **Tiziano Xotti**, coordinador de les trobades i autor dels textos, la seva amabilitat en fer-nos arribar el material que es recull aquí.

En síntesi el fons de les idees exposades prové entre d'altres, però fonamentalment, de l'obra d'en Bernie Pellerite que porta per títol *Idiot Proof Archery* de recent edició als Estats Units. Tot plegat matisat i revisat per l'experiència d'en Xotti i de l'equip tècnic de la FITARCO encapçalat per en Gigi Vella.

Espero que pugui contribuir al progrés dels nostres arquers tal com ho està fent entre els d'una potència mundial en el Tir amb Arc com és Itàlia.

Josep Gregori i Font

President FCTA

Barcelona, abril de 2004

Revisió i articles afegits, gener 2006

CONTINGUT

Determinació preventiva de l'obertura Article en el que es descriu la importància d'una correcta obertura per a poder reeixir tècnicament amb un arc de politges. I on se'ns dona una forma experimentada abastament, molt correcta i aproximada de determinar-la. [pg.3]

Obertura i postura On s'explica perquè és tan important tenir ben ajustada la obertura del propi arc de politges. Sense això no s'aconseguirà una postura tècnicament correcte, ni es podrà aprofitar convenientment l'esquelet. [pg.6]

Sorpresa Que ens parla del tir per sorpresa com a única possibilitat d'escapar de la problemàtica causada per la inevitable anticipació conscient de l'instant de la deixada, quan es prem conscientment sobre el gallet del disparador. [pg.10]

Desenvolupar el tir per sorpresa On se'ns donen consells i pautes per arribar a entrenar i desenvolupar el "tir per sorpresa" com a mecànica subconscient, incidint una altre vegada sobre la necessitat d'adoptar aquesta tècnica. [pg.11]

Personalitat On es descriuen els tipus característics de personalitat que exhibeixen els arquers, i la influència que aquesta té sobre les seves capacitats d'execució. [pg.13]

La tècnica(1) Presentació de la tensió dorsal com única forma de tirar bé. [pg.16]

La tècnica(2) Més sobre la tensió d'esquena i com aconseguir dominar-la. [pg.19]

La tècnica(3) De la tensió dorsal a la deixada per sorpresa. [pg.25]

Polsera explosiva On es mostra la forma d'usar els disparadors de polsera, accionats pel dit índex, en un tir sorpresiu. [pg.30]

Més tensió d'esquena Recapitulació sobre tensió dorsal / deixada per sorpresa. [pg.34]

Pànic al groc i restructuració El pànic al groc com a mal per excel·lència del tir amb arc. Reestructuració tècnica cap al tir dinàmic com a única cura. [pg.38]

La seqüència La seqüència completa de tir centrada en la deixada dinàmica per sorpresa. [pg.44]

Apuntar! La mira com a fet mental. [pg.52]

La visió de la diana La relació entre la mira física i la mental. Aspectes físics i psicològics d'usar diversos tipus de visor. [pg.54]

Millorar temps i seguretat Sobre la "zona de confort" física, en el sentit de la preparació física general i específica, i sobre la "zona de confort" psicològica pel que fa a l'acceptació de resultats. [pg.57]

Model d'execució i demandes mentals Aspectes psicològics del tir. La necessària concentració. El saber quan una fletxa és millor no tirar-la. [pg.60]

L'escalfament El que ens aporta l'escalfament, i com fer-lo bé. [pg.62]

Relaxació Una tècnica de relaxació a través del control sobre la respiració. [pg.64]

Jo tiro sol! Consells per aquell que, com la majoria, ha d'entrenar sol. [pg.65]

Tècnica Compost

La determinació preventiva de l'obertura

No és només en el nostre país (Itàlia) on la sobreobertura causa víctimes entre els afeccionats. Crec que és una de les primeres causes d'abandonament de la disciplina a nivell mundial. Està clar doncs que una correcta determinació de l'obertura natural en un arquer de compost és una de les primeres fites tècniques a aconseguir. Parlo de l'obertura natural perquè òbviament és aquella "objectiva", o aquella que es pot considerar autènticament expressable per un tirador. A la gran majoria dels casos però, en el moment precís que decidim la compra del primer arc per a un neòfit o un canvi de material per a un atleta ja experimentat, hem de considerar l'obertura A.M.O. Així ha estat definit per l'Associació dels EE.UU. que agrupa els productors de material per al tir amb arc: L'obertura natural (de la part interna de l'osca del culatí fins al coll de l'empunyadura) d'un arquer, més una polzada i tres quarts que s'afegeix per arribar a la tristament famosa obertura a la finestra. Al llarg dels anys s'han trobat molts mètodes per determinar *a priori* aquesta dada, però tots eren pocs precisos passant-se de diverses polzades. No eren en definitiva prou fiables.

Postura adequada

Arriba encara una altra vegada dels EE.UU. una metòdica que finalment pot presumir d'una experiència aplicada avalada per milers d'arquers i que per tant apareix com la més fiable. Òbviament aquesta metòdica ha estat verificada per qui escriu, demostrant la seva validesa. La condició essencial perquè la fórmula funcioni és que el tirador sigui dirigit cap als canons que identifiquen una correcta posició, sempre parlant de polítges està clar. A grans trets, caldrà cercar una situació que porti el tirador a una posició correctament erecta amb una separació entre els peus adequada a la seva corpulència, amb una espatlla d'arc naturalment baixa i relaxada dins la seva articulació, amb una mà i un canell d'arc el més relaxats possible, la corda que toqui la punta del nas, i un colze de corda (o millor la seva punta) que vist des de darrera es trobi en línia amb el punt de pressió de la mà d'arc a l'empunyadura i que vist de cara estigui col·locat com a mínim a l'alçada del nas de l'arquer. Bé, quan s'hi arribi una tal posició garantirà una situació òptima de les palanques i per tant la màxima eficàcia en termes musculars i de l'esquelet. Estar clar que existeixen límits de tolerància en aquest esquema que s'hauran de verificar en el seu moment. Per exemple, es podria considerar correcte un colze més alt que la punta del nas del tirador, gaire bé mai un de més baix (síntoma de sobreobertura). Es podria admetre el mateix colze situat externament respecte el punt de pressió a l'empunyadura (visió posterior), però poques vegades es consideraria com acceptable una referència més interna (sobreobertura).

La fórmula

En la recerca d'una situació final com la descrita més amunt, la determinació prèvia d'una correcta obertura AMO ens veuria posar un arquer ben dret amb els braços extensos contra una superfície plana (una paret, per exemple) i amb els palmells de la mà girats endavant. Els dits de les mans estaran estirats i units i no ens quedarà més que prendre un metre flexible i

mesurar l'obertura del nostre tirador. Si la mesura ens dóna com a resultat 71 polzades ens trobarem davant d'un subjecte amb una obertura AMO de 28 polzades (l'obertura natural es podrà obtenir restant 1 polzada i tres quarts de l'obertura AMO obtinguda). Per mides superiors o inferiors a aquesta referència base, haurem de restar o afegir mitja polzada per cada polzada en excés o per defecte.

En altres paraules:

70 " = 27 $\frac{1}{2}$ " obertura AMO

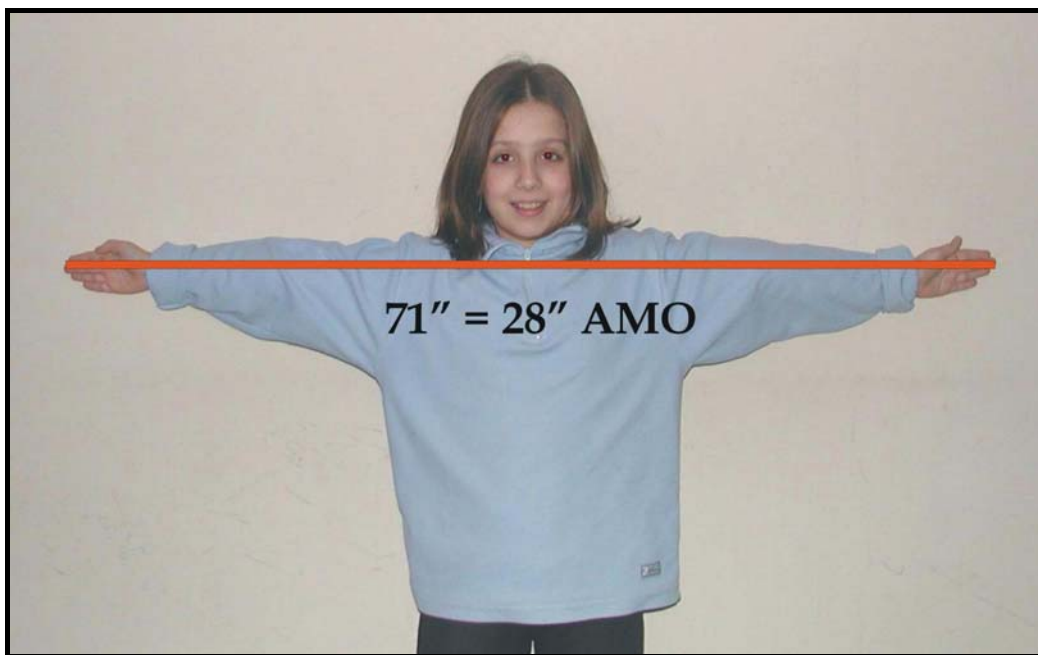
71" = 28" obertura AMO

72" = 28 $\frac{1}{2}$ " obertura AMO

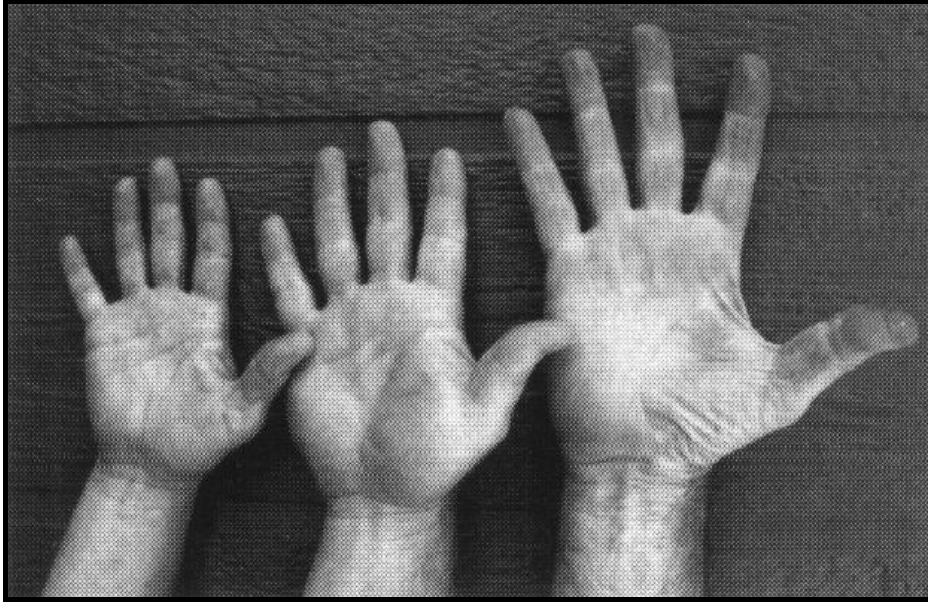
És a dir:

$$A_{AMO} = 28 + (L-71)/2$$

Les variacions d'aquesta fórmula tenen en compte la mida de les nostres mans. A les mans amb els dits curts els hi podem afegir una polzada (mitja polzada). El contrari que per aquells que tinguin els dits llargs. La utilització d'una empunyadura alta (elecció personal) significarà un increment de fins 1 polzada d'obertura AMO obtinguda amb aquesta fórmula. La màxima aproximació garantida ronda $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ polzada, però amb l'absoluta certesa d'evitar la tan perjudicial sobreobertura.



Mesura de l'obertura



+1"

0

-1"

a afegir segons la mida de la mà

Obertura i postura

En un article anterior es va aconsellar una mètrica per a determinar l'obertura preventiva d'un arquer en compost, que encara després ha estat àmpliament provada. En els stages de formació portats a terme per tot el territori nacional ha estat remarcada la seva importància, però pel que es veu encara no ha estat ben comprès el seu autèntic valor. Certament que alguna cosa està canviant, però encara no hi som. Cal sempre tenir present que els arquers professionals dediquen més temps a ajustar l'obertura del seu arc que no a cap altre element.

En el nostre país doncs, el 90% dels arquers de compost en actiu, continua mostrant una situació de sobreobertura, el 2,5% es troba en la situació contrària, mentre que només el 7,5% es troba en situació de viure la seva experiència de tir en condicions apropiades.

El model de postura

Pel que fa al model de postura, si se sotmet a observació tècnica el modest 7,5% de més amunt, mostrarà en la gran majoria dels casos una situació d'aquest tipus:

- Posició erecta, ens trobarem en front d'un arquer que mostra una bona forma en T. Per prendre un punt de referència empíric i eficient, podem veure com l'ull d'apuntar es troba situat sobre la vertical del melic, o si és vol, de la sivella del cinturó.
- Sovint la posició dels peus respecte a la diana serà lleugerament oberta, de 15 a 30°. Encara que una situació ben en línia no sigui gens desaconsellable ni rara. Els peus estaran oberts almenys l'amplada de les espatlles, dissenyant un polígon de base adequat.
- L'espatlla d'arc estarà naturalment baixa, sense forçar. Estarà bloquejada però relaxada dins de la seva articulació, sense resultar estesa, ni molt menys aixecada. Una posició adequada del cap de l'húmer dins la seva cavitat en l'escàpula, just abans d'aixecar l'arc hi pot ajudar molt.
- La mà d'arc estarà baixa, i el canell relaxat. En aquestes condicions la pressió de l'empunyadura es localitzarà sobre la base del polze (eminència tènar). La línia de la vida de la mà estarà vertical. Biomecànicament parlant és la posició més correcta.
- La corda de l'arc tocarà la punta del nas, però també resulta adequat un contacte lateral quan l'arquer porta ulleres.
- La punta del colze de corda es trovarà com a mínim a l'alçada del nas, i l'avantbraç en línia amb la fletxa o més alt.

Aquest model de postura aprofita al màxim l'alineament de l'esquelet, i permet una base sòlida que només implica l'ús de la musculatura necessària per arribar a la conclusió del tir.

Ens resta però que un bon 90% dels nostres tiradors, que no es troben en aquesta situació, hauran de resoldre una problemàtica de certa gravetat caracteritzada per algunes o totes de les següents condicions:

- El colze del braç de corda apunta avall. La musculatura de l'esquena no treballarà com ho hauria de fer, i qui volgués provar un tir dinàmic en aquesta posició només podria

treballar amb la part alta de les espatlles. Probablement el canell de la mà que sosté el disparador es plegarà en el moment de la deixada, influint sobre la corda. Una obertura correcte, en canvi, deixaria el colze prou alt com per permetre'n el moviment quan s'activi la contracció de la musculatura dorsal.

- El braç d'arc està exageradament estès. Normalment un arquer dretà amb un braç d'arc rígid i massa estès tendeix a pitjar l'arc cap a l'esquerra, causant desviacions sobre el quadrant superior esquerra de la diana. La tremolor és una amenaça permanent, ja que els deltoïdes de l'espatlla d'arc estan constantment sota tensió. Una obertura correcte ajuda a disposar l'espatlla d'arc en una posició baixa i relaxada, dins de la seva articulació.
- Els malucs estan avançats cap a la diana, i en canvi les espatlles estan enretirades. Els qui mostren aquesta posició probablement, a més de no tirar a la seva obertura, poden tenir els peus massa junts. Sovint el cap s'inclinarà cap a la corda buscant un contacte. Una posició d'aquest tipus té equilibris molt fràgils i resulta difícilment repetible amb continuïtat. Els errors d'impactes deguts a aquesta posició estan tan en els quadrants alts com baixos de la diana. Un correcte ajustat de l'obertura evita sense cap mena de dubte situacions d'aquest tipus. El conjunt d'aquestes reaccions negatives pot resultar debilitant a llarg termini, a més de frustrant. Al costat del braç d'arc l'espatlla es veurà sotmesa a un sobre esforç degut a l'excessiva necessitat de sostenir el pes de l'arc i a mantenir la direcció.

Tot plegat causa tensions en el braç d'arc, i tremolor com a conseqüència. Per impedir el moviment ens veiem obligats a posar-nos més rígids i a obsessionar-nos en apuntar, arribant després en l'intent de controlar el moment exacte de la deixada a donar un clamorós cop de dit amb les conseqüències que molts coneixen.

Amb l'obertura correcta l'espatlla d'arc podrà estar ben relaxada, l'apuntat resultarà més estable, la ment més calmada, la deixada fluida i difícilment anticipada. Si la recerca del model de postura segueix els cànons enumerats serem protagonistes d'un tir sòlid, recolzat en l'esquelet, i fins i tot en les situacions que ens puguin produir més ansietat (desempats, encontres directes) acabarem fent-ho millor.

Exemples de postura correcte

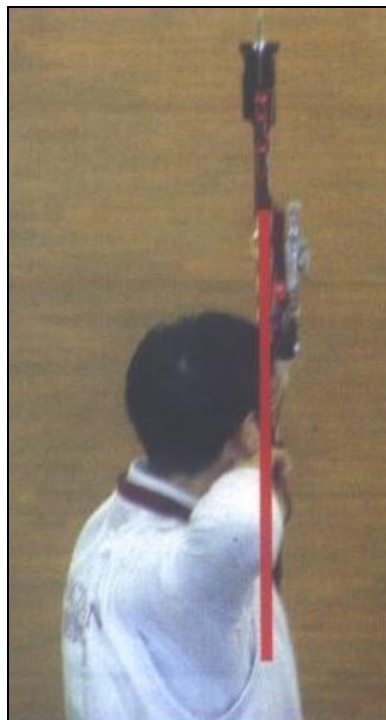


En les fotografies del costat es poden veure exemples de la postura correcte que s'acaba de discutir, i que es pot aconseguir només si l'obertura de l'arc és l'adequada.

Sobre la primera, en la que es pot veure Clint Freeman, s'ha marcat la l'alçada de la punta del colze.



En la segona tenim en Dejan Sitar amb una T perfecte, i la punta del colze a l'alçada del nas. Aquí el que resulta poc ortodoxe és la individualització que s'ha fet de l'ancoratge i el disparador.



En les dues del costat es pot veure l'alineament de l'avantbraç de corda amb la fletxa. En la de l'esquerra hi tenim en Dave Cusins.

Exemples de postura incorrecte



Aquí s'il·lustren diferents postures incorrectes. A dalt a l'esquerra una certa sobreobertura fa que el colze quedi baix. Al costat també, i es veu un braç d'arc excessivament rígid.

A sota, el resultat d'un arc massa fort per a l'arquera, probablement amb els peus massa junts. Al costat un arc evidentment curt.

I a baix, un resultat comú d'un arc llarg i fort: colze baix, malucs avançats, i espatlles enretirades, amb la d'arc alçada.

SORPRESA

Que la millor de les deixades amb disparador sigui aquella que és conduïda pel subconscient, crec que ja és un fet ben admès.

Fet fàcil el discurs és molt simple: Si durant la delicada fase d'apuntar us passa per la ment en un moment determinat l'ordre "ARA", a la que, immediatament, segueix una acció més o menys decidida i contundent sobre el disparador, l'embolic ja està servit. Una bona deixada pot i ha d'agafar-vos per sorpresa i això, entre parèntesi, us ho podrien confirmar també els tiradors de competició de pistola i escopeta. La raó principal per la que la "deixada per sorpresa" és de llarg més compatible amb la nostra finalitat és fàcilment explicable i ens parla d'una imperceptible però omnipresent tendència a una baixada de tensió en els grups musculars que participen en el tir (esperant que fosin els correctes), exactament en el moment en que l'ordre de tir pren cos a la nostra ment. A més, es pot deduir molt intuïtivament que si estem obligats a seguir una ordre executiva precisa i conscient (prémer el gallet), de ben cert no podrem pretendre estar al mateix temps concentrats plenament en el fet d'apuntar.

No useu els dits

Qualsevulla deixada mecànica hauria de ser accionada amb l'ús de la musculatura de l'esquena i no dels dits. Si no comenceu a considerar aquest fet no només com a factible, sinó com a extraordinàriament eficaç, no aconseguireu eliminar l'ordre "ARA" de la vostra ment i, abans o després caureu víctimes de la vostra pròpia estratègia de tir que podria portar-vos a la "Por al groc". Repeteixo que l'objectiu és el de viure la deixada de la corda de manera consecutiva (subconscient), i per tant d'eliminar el problema de l'anticipació. Una tècnica d'execució adequada us portarà a la certesa d'una deixada dins un límit temporal del tot assumible, tot i romandre imprevisible. La clau del tir per sorpresa és la de la tensió dorsal (Back Tension) de la que tant es parla però que, per desgràcia, encara s'usa poc. Òbviament hi ha formes i maneres precises per fer òptim el conjunt, però d'això en parlarem més endavant.

El moviment normal

Una altra situació a la que us heu d'acostumar aviat és la que es refereix als petits moviments als quals el vostre visor (cercle o punt) serà sotmès durant la delicada fase d'apuntar. Aquests entren dins la normalitat i tractar de contrarestar-los us portarà a resultats oposats. La pregunta correcta seria "...si no puc escollir el moment exacte de la deixada i el meu punt de mira no és estable dins el groc, com podré tocar el centre de la diana?". Sapiguen que tots els grans tiradors no es preocupen el més mínim d'aquest fet, sinó de desenvolupar i realitzar el tir el millor possible cercant el màxim de les seves possibilitats del moment. Un punt que flota suaument a prop de la vostra zona d'interès és, de fet, el millor que us pot passar en termes d'eficàcia. Continuant dins l'acció justa i transferint completament la vostra atenció sobre el centre de la diana sense interferir en les típiques correccions, la "veritable" mira es produirà sola. Deixar-se flotant fruit de l'equilibri dinàmic aconseguit a nivell dorsal us portarà a una situació corporal absolutament sòlida amb el punt de mira. A la vegada arribareu a aquella concreta estabilitat que us permetrà grans execucions. A menys tensió, més precisió i una altíssima capacitat de repetició. També a això, estar clar, cal entrenar-s'hi.

Desenvolupar el tir per sorpresa

Són pocs els tiradors d'arc compost que poden prémer conscientment el gallet d'un disparador sense patir desagradables conseqüències a breu, mig o llarg termini.

I no estic revelant res de nou. Aquests "fenòmens" són tots campions doncs? No necessàriament, però disposen de tota una sèrie de processos interns que els ajuden a dur a bon terme l'equació que a la gran majoria no ens és possible, és a dir: apuntar eficaçment al temps que decidim tirar la fletxa en el moment més oportú. S'ha dit anteriorment: la solució s'anomena tir per sorpresa.

Aquest tipus d'estratègia en realitat no és nova, però tampoc resulta immediata, al menys pel que fa a la seva autèntica posada en pràctica.

Es tracta, molt sintèticament, de desenvolupar un subprograma que aconseguixi alliberar la fletxa de manera completament independent del nostre control conscient.

Una acció involuntària induïda, que paradoxalment obeeirà a una ordre conscient efectuada en el moment adequat, i que mai coincidirà amb la deixada, sinó que la precedirà.

Difícil? No, més aviat compromès. Compromès però factible, per tots, sense excloure ningú, cosa que segurament no es pot dir de la deixada conscient.

Construïm

Una obertura correcte (ja n'hem parlat) és una condició essencial per al desenvolupament d'una deixada per sorpresa ortodoxa, com a mínim perquè sense un element tan vital fins i tot l'aspecte de la posició haurà de posar-se en discussió. Sense un correcte ajust de la nostra obertura personal, fins i tot la recerca de la tensió dorsal (en parlarem) no obtindrà cap tipus d'èxit, i així les coses, no es podrà ni començar a parlar del tir per sorpresa.

A l'aturafletxes

Un cop més serà l'aturafletxes nu (sense diana) qui ens facilitarà les coses. Per poder construir la subrutina serà sensat orientar tota la nostra concentració i esforç sobre aquesta finalitat. Mantenint la diana en la mira, la concentració es veurà atreta gaire bé amb tota certesa per la mateixa... així que millor evitar els riscos i aprofitar el nostre temps. Aprendre la deixada per sorpresa serà com ensenyar a un nostre segon "jo" arquer a ocupar-se de la deixada mentre nosaltres ens preocupem d'apuntar.

Un tir, dos arquers

És com si a l'hora de construir el nostre tir i tirar la fletxa hi haguessin dos arquers amb missions diferents. El primer (el conscient) s'ocuparà dels controls i de la punteria. El segon (subconscient) sense interferències del seu company, obrarà independentment augmentant la tensió d'esquena fins arribar a la deixada, desconixedor a la vegada del que el seu "soci" estarà intentant fer.

Tants aparells però el mateix principi

La tècnica d'execució específica podrà canviar en funció del tipus de disparador escollit, però en les diferents estratègies aconsellades es mantindrà en comú el "joc" de la nostra ment conscient que, després d'haver activat el segon arquer (el de la deixada), se submergirà en la mira deixant que la tensió dels nostres romboides faci la resta. Quan estigui tot assimilat, la sortida de la fletxa podria produir-se en temps que oscil·len de 3 a 5 segons des del moment de l'actuació del subprograma. Atenció, en aquest lapse de temps, el primer arquer no haurà de fer res més que està focalitzat en la zona d'interès sense preocupar-se del treball portat a terme pel segon. Si no fos així, seria millor avortar el tir.

Molta pràctica

També això entra en la norma. L'entrenament per a l'adquisició de la deixada per sorpresa hauria de tenir una freqüència diària. Començar sense interferències de cap diana i potser fins i tot al principi amb els ulls tancats des de l'activació del subprograma endavant. Això facilitarà posteriorment la interiorització del "motor" dorsal que tan útil es mostrarà en un futur. Un futur que normalment apareix després de 3-4 setmanes de sessions diàries dobles a raó de 40-60 fletxes per sessió. En un mes, més o menys, el vostre segon arquer hauria d'estar ben entrenat però per ajustar-lo del tot encara caldran unes altres 3.000 - 4.000 fletxes. Abans de passar a la diana i, per tant, a les distàncies reglamentàries (no tingueu pressa) hauríeu de tenir la màxima familiaritat amb la vostra nova tècnica de tir. Els vostres esforços no s'hauran vist mai premiats d'una manera semblant.

Personalitat

Quina és la nostra personalitat d'arquer? Us ho heu preguntat? Si no ho heu fet, sabeu que us manca una dada fonamental per continuar la vostra evolució. Sense por, tot té solució. Tractarem de descobrir quina és la personalitat que ens guia cada vegada que ens trobem davant d'una diana.

Com som?

L'experiència m'ha ensenyat que fonamentalment existeixen tres tipus essencials d'arquer que, molt personalment, m'he permès d'esquematitzar en:

- A) L'analític
- B) El jugador
- C) El focalitzat

És obvi que la vostra individualitat us podria haver portat a desenvolupar una identitat una mica més difusa composta d'una barreja dels tres tipus esmentats. En aquest cas una de les tres hauria tanmateix de prevaler sobre les altres. Descobriu quina és amb l'ajuda que ve a continuació... sigueu honestos amb vosaltres mateixos.

L'analític

S'identifica per sí mateix. Controla el que és incontrolable, està convençut que sense un anàlisi conscient, continu i profund del seu tir no poden donar-se bons resultats. Quan està a plena tracció, la seva ment fa saltar l'atenció constantment tractant de focalitzar-se en la diana, en la mà de l'arc, en la mà del disparador, en el visor, i així anar fent. El resultat és catastròfic i el tir es transforma en un trencaclosques en el que sempre manca la peça clau. Pensa massa i això no l'ajuda.

El jugador

Tira amb arc com si estigués omplint una travessa de futbol. Omple les caselles de la seva seqüència de pressa i corrents, a l'atzar, més que de forma estudiada. Totes les traccions són com una aposta: pot funcionar ... o no. Tira la fletxa per veure on anirà a parar més que per fer-la anar al groc. Sense haver tingut la paciència necessària per preparar el seu tir durant l'entrenament, s'encomana a l'atzar guiant-se pels records de quan va encertar en alguna ocasió. Ho ha de canviar tot.

El focalitzat

Tots els arquers que guanyen formen part d'aquesta categoria. Han treballat molt en els entrenaments desenvolupant bons fonaments que els han proporcionat les bases per a una personalització eficaç del gest. Un cop obert l'arc, la seva ment no analitza, no jutja, no controla i, simplement, es preocupa només d'apuntar. Són calmats, determinats i no es preocupen en absolut de la fletxa que han tirat abans o la que tiraran després. Viuen en el present i aquesta és la clau del seu èxit. Són més aviat escassos, ja que la gran part són autèntics campions.

Hi ha un camí per a tots

És indubtable que la major part dels practicants s'identifica en les dues primeres categories, però això no significa que per aquests arquers no existeixin esperances d'èxit. De fet si no som uns "focalitzats" naturals hi haurà més feina a fer però, si m'heu seguit fins aquest punt, us haureu adonat que tot el que s'aconsella us hauria d'haver portat a una condició molt propera a la necessària per executar amb fluïdesa el vostre tir preocupant-vos només d'apuntar. La construcció seqüencial fins ara aconsellada estava basada en l'ús correcte de la musculatura, en la recerca del confort general, i d'una deixada fluïda i conseqüent amb els primers dos punts. La lògica consecutiva de tot plegat resulta un alleujament per a la nostra ment que, portada a una situació ideal, es concentrarà només en apuntar. Aquí arriba el moment d'aclarir un altre concepte molt important.

La mira, aquella desconeguda

Una altra pregunta fonamental: Què és la mira?

Comencem per dir que la mira és un fet mental i no físic. Desconcertats? Ho entenc, tractarem d'aclarir-ho. Quan, després d'haver arribat a la posició d'ancoratge i d'haver comprovat que tot concorda amb el vostre millor tir, busqueu el centre de la diana amb el punt de mira (el de la lent, per entendre'ns) en realitat no esteu apuntant, o més ben dit, no hauríeu d'entendre aquesta acció com a tal. Aquest és un fet unit al factor físic. És cert que és el vostre cos qui pren el punt de mira i el porta al 10. Allò que no podran mai fer però els vostres ossos i músculs és mantenir-lo just allí aquell puntet (o cercle). A excepció que el desenvolupament correcte de les alineacions que comporten l'anomenada "mira corporal" hagi estat realitzada correctament en totes les fases precedents a l'ancoratge. Un cop portat el punt de referència a una zona útil que en aquesta fase no hauria de ser gaire estreta (no és moment de pensar en la creu), quasi simultàniament hauríeu d'engegar el procés de tir-deixada del que tant us hem parlat. Aquest tipus d'acció dinàmica us portarà al famós equilibri de forces tan buscat que us donarà la necessària estabilitat que, alhora, us introduirà en la fase següent on fareu que la vostra atenció es focalitzi completament en el centre de la diana (ara és el moment adequat). A partir d'aquest moment, la deixada de la fletxa no ha de ser conduïda per cap decisió. No us preocupeu pel moviment "natural" del punt de mira: el vostre subconscient farà que l'eficàcia de la vostra mira estigui al màxim.

Conscient i subconscient

Revisant el conjunt, podem constatar que: **conscientment** heu iniciat la vostra seqüència personal que us ha portat als alineaments correctes, **conscientment** heu portat el punt de mira al centre de la diana, **conscientment** heu iniciat el procés de tir-deixada portant després la vostra concentració sobre la creu al centre de la diana i també **conscientment** heu passat a la mira veritable, submergint-vos completament en ella i deixant per al **subconscient** que es produeixi la deixada de la fletxa, no per decisió directa sinó seqüencialment per tot el que heu vist amb anterioritat.

Com els campions

Aquest és el camí que portarà "l'analític" o al "jugador" al nivell dels "focalitzats": sovint, tractar d'imitar els campions ens pot comportar un munt de problemes, però podem ambicionar els mateixos resultats recorrent un camí divers. Si heu descobert que sou "jugadors", "analítics" o similars, ja sabeu què heu de fer, si per casualitat heu descobert que sou "focalitzats"... ens veiem als Campionats del Món !

LA TÈCNICA (1)

Si hagués d'indicar una clau de lectura segura que podés garantir efectes tècnics progressius en el temps, aquesta estaria lligada sens dubte a la famosa tensió dorsal (*back tension*), que representa l'ànima de l'estil dinàmic. La vostra legítima pregunta arribats aquí podia ser: "Què s'entén per dinàmic, i què és la tensió dorsal?". Bé, intentaré ser el més clar possible.

Si, per exemple, sou tiradors estàtics, el que ara feu és obrir l'arc i mantenir-lo en tracció buscant després, arribats a ancoratge, aquella falsa immobilitat de la mira que s'obté d'un aturat manteniment de la posició; en altres paraules, acabada la tracció, els vostres muscles es bloquegen més o menys rígidament transformant-vos en ninots de dubtosa eficàcia. En la majoria dels casos a més, els grups musculars que usareu per obrir l'arc, i sostenir-lo d'aquesta manera, seran els incorrectes, i de tensió dorsal només en podreu haver sentit a parlar.

Aquest efecte, com ja he dit, representa en canvi el cor de del tir dinàmic que, com haureu intuït, neix i es desenvolupa a través de cànons fonamentalment diferents. De fet no hi ha res de nou a descobrir, ja que l'acció de la musculatura dorsal en la nostra acció és un fonament de rellevància absoluta, que de manera especial en el món del polítges ha estat tranquilament obviat per molt de temps, encara que degut a les característiques peculiars de la màquina del Compost.

Els alts percentatges de *let-off* i la gran velocitat que donen les darreres generacions d'arcs, han accentuat sens dubte més aquesta perillosa tendència. Com a conseqüència molts d'entre vosaltres us trobeu avui "*tirant amb els braços*".

Podem, doncs, tirar fletxes a noranta metres amb un arc de polítges sense importar-nos el fonamental? Sí, podem, però el preu a pagar en el millor dels casos és una puntuació poc més que mediocre.

Els símptomes que podrien indicar una acció impròpia de la nostra musculatura són bastant fàcils de distingir, i consisteixen en una tensió rígida d'aquesta a nivell dels braços, i específicament en els punts de contacte amb l'equipament i en el bíceps del braç d'arc. Relaxar aquestes parts ens resultarà gaire bé impossible, impedit-nos una conducció del tir eficaç i repetitiva. També perquè gaire bé segur que l'obertura amb la que estem tirant no serà la ideal. En absència de tensió dorsal ni aquest importantíssim paràmetre podria resultar exacte. Deixades bloquejades, innaturals, i desafortunades seran el resultat inevitable d'un estil construït així.

La clau de tot el que s'ha dit està doncs en la nostra esquena? Molt bé, ja ho heu entès. Continuem doncs.

El primer pas

El primer pas és el d'aprendre a usar-la aquesta beneïda esquena; tingueu fe, està a la mà de qualsevol, i potser ja ho feu. Si és així millor per us saltareu la primera fase d'aquesta reconstrucció tècnica i us haureu d'ocupar "només" de donar una conseqüència lògica al vostre gest. Esteu atents a les properes línies en cas que us haguéssiu perdut alguna cosa.

Primer que res tinguem en compte la posició de partida, cercant ja abans de tibar l'arc que els contactes amb l'empunyadura i la corda siguin tan relaxats com sigui possible.

Així hauran d'estar també les espatlles, però considerant que la clau és al darrera parlem d'escàpules, i específicament de la d'arc, ja que encara hem d'aixecar-lo. Relaxar la línia de les espatlles és un gest d'entre els més simples, però caldrà fer-ho de la manera correcte. Si normalment la nostra postura no és exactament la més erecta del món, de fet, al voler eliminar la tensió a aquest nivell amb les nostres espatlles ja caigudes endavant, podrien lliscar encara més en aquest sentit, emportant-se al darrera també la pobre escàpula d'arc. Si en canvi la vostra posició de partida és erecte com ha de ser, el relaxar les espatlles us portarà a un abaixament natural de la seva línia, i l'escàpula de l'arc es podrà així recolzar amb facilitat en la columna vertebral, acomodant-se en una posició que quedarà gaire bé inalterable quan aixequem l'arc en direcció a la diana. En iniciar la tracció, la pressió que l'arc exerceixi sobre el braç que el subjecta es transmetrà a la seva escàpula que, sollicitada en aquell sentit, no farà més que acomodar-se encara més profundament en la posició de partida. Si és així, per la resta del gest no us haureu de preocupar del moviment de la vostra espatlla d'arc. És allà i allà es quedarà. Fi de la discussió.

La tracció

Tornant una mica enrera, parlem de la tracció, o millor de com ha de començar i desenvolupar-se aquesta acció per tal que la força de l'arc sigui presa pel trapecí (excloent els seus feixos més alts) i pel romboïdes, que donaran origen amb l'ajut dels altres múscles dorsals implicats a la tan cercada "tensió dorsal".

Preneu profundament el disparador però sense tensions inútils a la mà. Valoreu la relaxació de l'avantbraç i de tots els segments de la banda de corda i intenteu de mantenir-la durant tota la tracció i fins arribar a ancoratge. No és fàcil, veritat? No us descoratgeu i torneu-ho a intentar. És difícil de dir quantes traccions haureu de provar per començar a sentir treballar la vostra esquena, però quan us adoneu que a ancoratge el bíceps del vostre braç de corda és més tou que de costum estareu en el bon camí.

Poc després hauríeu de començar a sentir la beneficiosa tensió del romboïdes associada a una clara descàrrega dels vostres braços. Ja hi som, acabeu de descobrir la vostra tensió dorsal.

D'aquí en endavant serà ella mateixa qui us aconsellarà en l'evolució que seguirà, i, esteu-ne segurs us reservarà grans sorpreses.

Arribats aquí us podreu sentir la necessitat de posar en discussió una colla de les vostres certeses: de l'obertura a l'ancoratge, de la posició en iniciar la tracció al desenvolupament d'aquesta. No tingueu por de seguir les seves indicacions. Feu de manera que la vostra esquena us transmeti sempre aquella sensació, potser seguin un camí més simple i ràpid, gaudiu de la gran estabilitat que dóna la relaxació de les vostres espatlles i braços, preparant-vos per a la fase següent de la que parlarem en el capítol següent.

La tensió dorsal us haurà fet intuir mentrestant les avantatges que li són pròpies, convencent-vos que amb un arc només es pot tirar (bé) així. Aprendre després a fer-ne el millor ús possible, inserint-la en un context executiu lògic per a la vostra ment i còmode per al vostre cos.

LA TÈCNICA (2)

Aquí estem un altre cop per continuar amb el tema. A la primera lliçó hem intentat crear les bases per al desenvolupament d'un tir dinàmic i eficaç. Espero que la recerca de la tensió dorsal arribi a bon port per a molts de vosaltres i que estigueu preparats per al següent pas.

Ara tot sembla més fàcil, oi? Els braços estan lliures de tensions i cada cop que obriu l'arc sentiu una sensació en els vostres omòplats que us diu: "Podeu continuar, aquest tir també serà com l'anterior". La continuïtat simplificada és una altre de les avantatges que segurament haureu descobert en poc temps. És clar que totes les vostres fletxes no aniran a tocar el 10 i la resta... ja veurem, però encara tenim molt temps per millorar.

Sigueu dinàmics

I és sobre com aplicar la "tensió d'esquena" del que parlarem a continuació partint de la que és la seva manifestació més evident: l'explosió. Molts creien que aquest fenomen identificava la correcta execució del gest, arribant fins i tot a constituir-la artificialment. No cal dir que una drecera d'aquestes característiques, no només resulta inútil sinó que també traeix la realitat dels fets que veu l'explosió com a una mera reacció a una precisa seqüència executiva, i no com a una acció que es té com a pròpia finalitat. L'explosió és per tant una conseqüència que podria ser indicativa d'un estil beneficiosament dinàmic amb una sola condició: que sigui inconscient. En altres paraules: si la feu no és correcte, si us surt espontàniament heu intuït el camí just. Tècnicament, per dinamisme s'entén la progressiva modulació de la tensió d'esquena fins més enllà de la deixada. La recerca és la d'una relativa immobilitat a causa de l'equilibri en la contraposició de forces que es crea a nivell de l'esquena. No bloquejar, sinó agilitar el desenvolupament de la tensió d'esquena fins a la deixada, aquesta és la missió. Està clar que un augment desmesurat de la mateixa no serà la solució. Parlem de modulació i, per tant, d'una estudiada cerca de l'increment que en la progressió troba la seva excel·lència. Si "bombegeu" la vostra esquena fins a l'espasme en la millor de les hipòtesis us recargolareu sobre vosaltres mateixos arribant a posar-vos rígids com quan tensàveu l'arc només amb els braços, sortint de l'alineament ideal amb efectes catastròfics.

Treballeu-hi!!!

És indubtable que estem treballant sobre un delicat equilibri i, per tant, haureu de carregar-vos de paciència i constància. Comenceu la vostra recerca davant d'un aturafletxes situat a pocs metres i sense diana. Intenteu idealitzar quina seria la vostra acció. Concentreu-vos en la tensió dels músculs dorsals i proveu a incrementar-la arribats a ancoratge sense que per obtenir aquest efecte hàgiu de moure els braços. L'augment del to muscular no significa necessàriament moviment, i així és l'obertura incontrolada de les extremitats el que hem d'evitar. Per facilitar el treball, us proposo 3 imatges que us ajudaran. La primera per tal que la idealitzeu, seria que un cop realitzat l'ancoratge, la mà del disparador ocupi el perfil de la mandíbula augmentant la pressió que normalment exerceix sobre la mateixa. Aquesta imatge representa en realitat un recurs que us permetrà intuir variants que podrien influir la vostra acció dinàmica. Us n'adonareu de com podrà ser més o menys de senzill l'augment de la tensió

d'esquena i entindreu així els factors que hi influeixen més enllà del vostre llindar ideal de tensió.

Tendint a la senzillesa

Un cop revelada aquesta tosca acció haureu d'optimar-ho tot, i a això ajudaran els propers dos exercicis que realitzarem a poca distància de l'aturafletxes sense diana. Aquest mètode serveix per evitar-nos distraccions inútils i, per tant, encaminar amb major precisió el focus d'atenció i també us permetrà tirar un gran número de fletxes estalviant temps en la seva recuperació. Comencem doncs amb les explicacions. En el primer exercici tireu un mínim de 30 fletxes buscant sempre un augment progressiu de la tensió dorsal però concentrant-vos en la imatge mental del vostre colze de corda que continua tibant enrere. De fet, el colze no es mourà (i no haurà de moure's) ni un mil·límetre però aquesta idea farà que els grups musculars de l'esquena treballin de la manera que podria considerar-se correcta per a vosaltres. Analitzeu com aquesta acció facilita l'augment de la tensió dorsal. És més fàcil o més difícil? Facilita l'exercici? No us en refieu de la memòria i anoteu-ho tot per a les sessions successives. Ara repetiu l'exercici fixant la concentració a l'escàpula de la corda. Presteu atenció, focalitzeu l'escàpula i oblideu-vos dels músculs que hi actuen. Imagineu-vos que es continua tancant cap a la columna i formuleu-vos les mateixes preguntes que en la prova anterior. Amb tota probabilitat, un dels dos mètodes es mostrarà com l'ideal per als vostres objectius, adopteu-lo sense por i compareu-ho amb un "motor" que s'engega cada vegada. Arribats a ancoratge, comproveu que tot estigui bé i podreu procedir a les fases successives de la mira, i de la deixada. Heu de tendir cap a la senzillesa i no us compliqueu. S'assembla molt a la sortida del "clic" en un arc olímpic? Doncs en realitat no varia gaire com a acció. La diferència fonamental a nivell de revelació visible és que si estiguéssiu tirant amb un olímpic la vostra fletxa no s'aturaria fins a la deixada. En canvi, amb un compost a tracció completa, hi ha bloqueig degut al complet desenrotllat de la corda de les corrioles, i per tant una obligada situació d'aturada aparent. Parlo d'apparent perquè els vostres músculs dorsals continuaran el seu treball fins el punt que reconeixeu com a òptim, després del que la fletxa sortirà disparada gràcies a una acció que serà congruent i no induïda conscientment. A això se'l pot denominar tir dinàmic i aviat la vostra reacció a la deixada, encara encarcerada si bé ja més ample, podrà assemblar-se a l'anomenada explosió. Tot i això, falten encara algunes peces per completar el nostre trencaclosques.

No us doneu per vençuts davant les primeres dificultats

Per a alguns, aquest treball de re-definició podria resultar dur però si ja heu arribat al nivell indicat a l'apartat anterior no hauria de ser gaire costós. De totes maneres, no abandoneu i treballeu fins que el vostre "motor" estigui a punt. Quan ho hagueu aconseguit (el temps dependrà de la vostra dedicació) tindreu la sensació de no haver tirat mai de cap altra manera i el vostre vell estil us semblarà absurd. De fet, ho era, però només ara que heu provat a "estar millor" us n'heu adonat. Tot funciona millor perquè per fi hem començat a fonamentar el tir en les nostres capacitats físiques i mentals reals. A propòsit de la ment: tot això serà extremadament fàcil per al nostre cervell (després del degut re-ajustament induït per la pràctica) perquè és lògic i conseqüent.

Sense por

No tingueu por, no me n'he oblidat de la mira i de tota la resta. Aquest tema delicat es mereix un capítol a part (fins i tot més d'un) que ens portarà després a parlar també de la deixada, considerant que les fases esmentades estan, per dir poc, estretament relacionades entre elles. És aviat per ocupar-nos d'això encara, però al final tindrà un sentit complet. Com sempre... bona feina!

BOX CURIOSITY : QUÈ US ESPERA ?

Al principi, al posar en funcionament l'esquena us crearà un desconcert relatiu. El braç d'arc continuarà estant rígid i els músculs dorsals no us donaran cap senyal. Potser podríeu utilitzar una petita corretja que aïllant l'avantbraç de corda uneixi directament la mateixa al vostre colze. Si utilitzeu aquest recurs, amb tota probabilitat, en els primers intents no us permetrà ni tan sols obrir l'arc disposat a la vostra acostumada potència, però al final ho aconseguireu. Amb o sense corretja podria passar després d'un cert temps, que carregant d'una manera correcta l'esquena us faci una mica de mal, però això també entra dins la normalitat. No haureu utilitzat abans tan a fons els trapezis i romboides, així que es requereix un mínim "ajustament". Pot passar que la part alta del trapezi (base del clatell fins a l'espatlla) quedi una mica rígida. Utilitzeu un sistema que permeti descarregar-los de la tensió inútil i no tingueu por: arribats a aquest punt us resultarà relativament fàcil. Amb els braços finalment relaxats notareu anomalies desconegudes, especialment en els punts de contacte amb l'equipament. Relaxació i comoditat són la clau, experimenteu i deduiu sense cap por: la fita és a prop. També la posició del visor de corda (peep) podria revelar-se com a no molt ortodoxa, feu proves també aquí i esteu preparats a una possible rectificació de l'obertura (quasi sempre per defecte). En aquest punt (i passat una mica de temps) començareu a tenir la sensació de poder "apuntar per sempre", la tan desagradable sensació de tirar per sobre o per sota de l'obertura serà només un record llunyà i les distàncies semblaran totes iguals. Haureu adquirit un primer nivell d'habilitat, però no us excediu amb l'entusiasme, encara queda molta feina per fer. Consolideu el que heu après portant-ho talvegada a una competició de prova, això augmentarà la convicció que valia la pena tant d'esforç. No us preocupeu per la puntuació, és massa aviat, gaudiu de la lliure gestió del vostre nou tir que serà de ben segur menys costós que el precedent. Un últim consell: a aquesta revisió heu de dedicar tot el temps que requereixi. No tingueu pressa i sigueu curosos i precisos en el vostre treball. Teniu una fita per aconseguir que pot requerir d'algun sacrifici, però esteu segurs que quan ho aconsegiu, res tornarà a ser com abans.



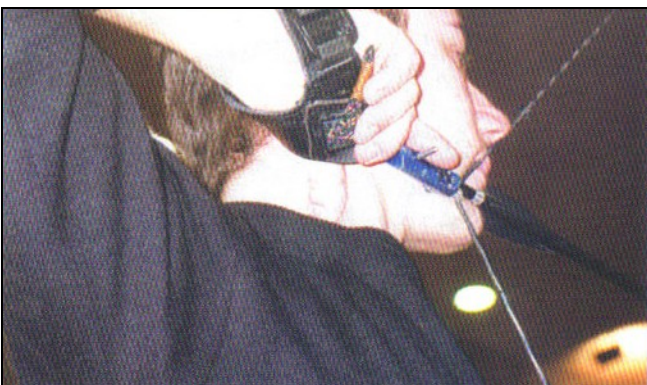
Una posició no adequada de la nostra escàpula d'arc ens portarà a assumir una postura d'aquest tipus a plena obertura. EN la foto resulta evident el desalineament de les espatlles en el pla horitzontal, degut principalment a un marcat alçat de l'espatlla d'arc. En aquesta situació la més completa inestabilitat està gaire bé garantida. Els vectors identifiquen clarament les forces anòmales que els grups musculars implicats es veuran obligats a suportar. Una anàlisi preventiva de la posició de partida de la nostra escàpula d'arc podria indicarnos la solució en aquest cas.



Escàpules en línia i escàpules paral·leles a la columna vertebral. En aquestes condicions no hi hauria d'haver problemes.

Posició inicial correcta, ús dels adequats grups musculars dorsals i evident relaxació dels braços ens poden fer pensar en una posició òptima.

Confort, bones agrupacions, i repetitivitat executiva en el temps i en les més variades condicions externes ens donaran la confirmació



La via de l'optimització tècnica passa també a través de la reestructuració d'elements tècnics que funcionen però que es poden millorar. En aquest cas resulta evident la posició innatural de la mà disposada per la deixada. L'ancoratge podria mostrar-se no prou precís en detriment de la repetitivitat. A la llarga i en situacions de cançament general aquest podria resultar un punt dèbil mortal tot i subsistir els requisits necessaris per a una bona conclusió del tir.

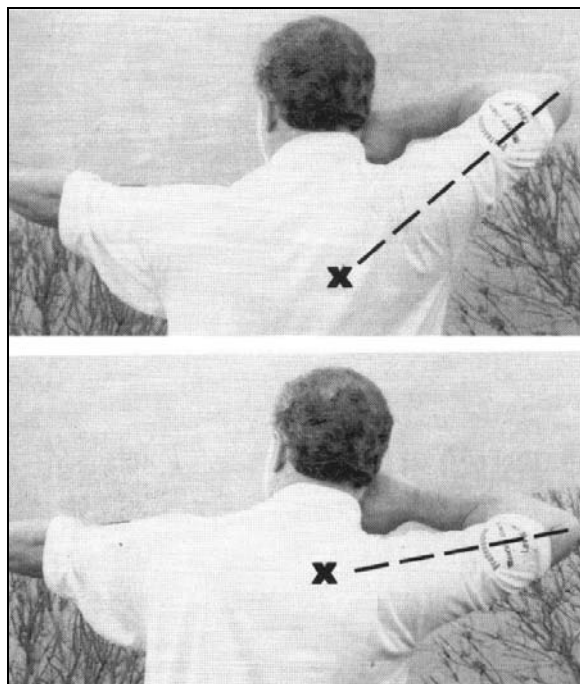


L'adopció d'un aparell de deixada diferent, acompanyat de totes les modificacions necessàries en l'equipament i en el procés executiu han donat els seus fruits. La relaxació de les zones que primer apareixien sota contracció resulta evident d'una ullada superficial. El punt d'ancoratge serà certament més precís, en benefici dels resultats finals. El quadre general mostra un arquer amb bon domini, executant un esquema dinàmic que la reacció a la deixada ens confirmarà com a ideal .



La vista posterior ens confirma que es manté un alineament ideal tot i les modificacions d'obertura que acostumen a acompanyar una revisió d'aquest tipus.

El relaxament dels punts de contacte amb l'equip és un element tècnic de valor universal. En la foto s'ha captat una situació que sens dubte és molt propera a la que hem de cercar. Intuitivament les flexions massa marcades del colze del braç d'arc podrien influir negativament en aquesta recerca, induint tensions inútils i perjudicials.



Una posició de colze alta facilita la tensió dorsal i l'alineament d'espatlles en el pla horitzontal.
(Bernie Pellerite)

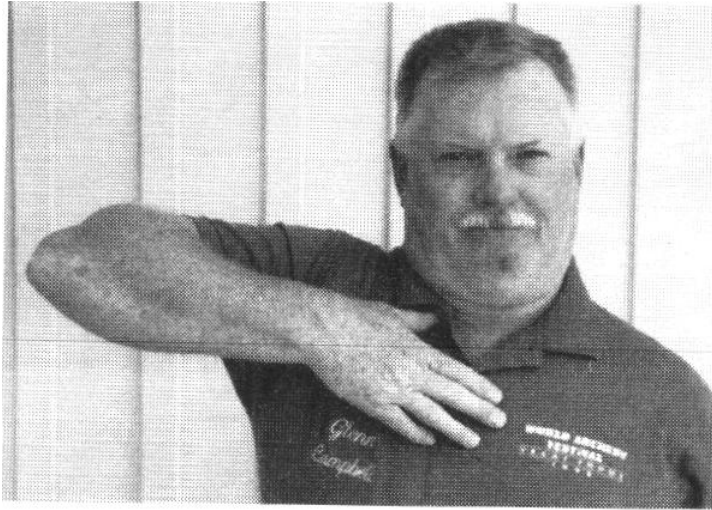


Figure A

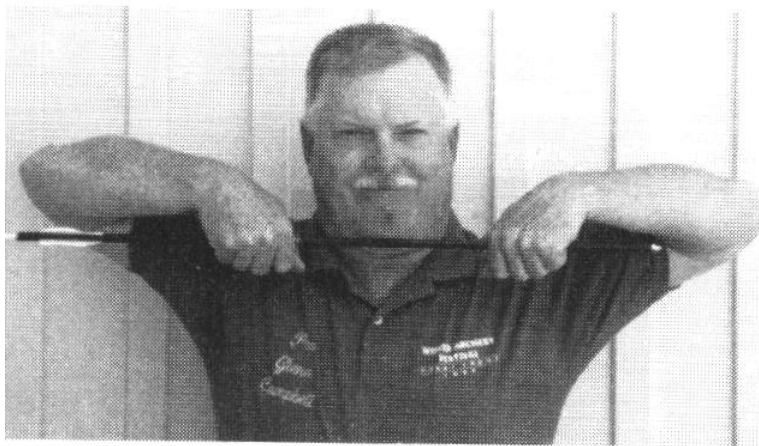
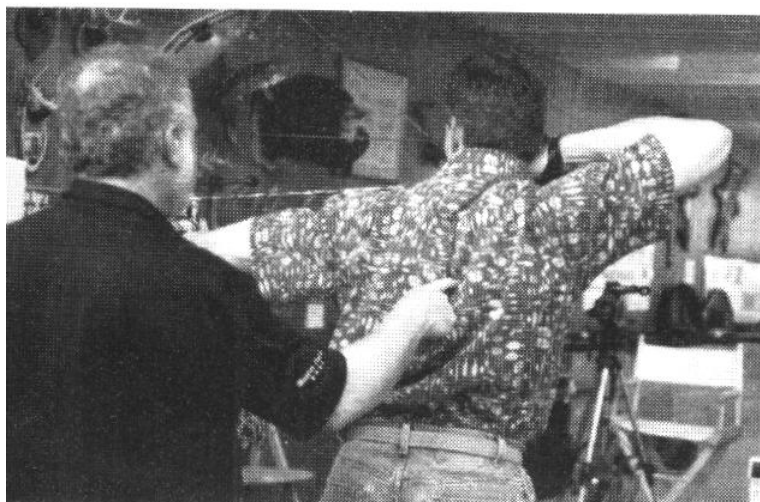


Figure B



Percepció de la tensió d'esquena
(Bernie Pellerite)

LA TÈCNICA (3)

En el darrer capítol ens havíem quedat en la tensió dorsal, i en la seva aplicació en l'execució del tir. Crec que ara ja teniu clar el concepte, i quina és la seva importància. Ara parlarem de la deixada que, per al compost, ha de referir-se necessàriament a un accessori bàsic: el disparador mecànic.

Sobre aquest element se n'han sentit de tota mena i colors, i com a resultat s'han creat conviccions molt confuses. Sobre els avantatges aportats pel disparador en l'eficiència de l'arc i en la seva precisió no cal tornar perquè són ben intuïtius i per sempre reconeguts per tots. Acceptat aquest punt, la pregunta a fer-se serà doncs: com s'usen aquests aparells?

L'acció unívoca

Sorprendré alguns dient que, substancialment, no hi ha grans diferències en la metòdica d'accionament d'un dispositiu respecte a un altre. Que el mecanisme de disparar sigui per a índex, polze, o dit petit, i sigui ajustat per obrir-se en mode de tensió o de relaxació d'un gallet, o bé s'alliberi per increment de tensió dorsal, l'estratègia a usar per tirar la fletxa continua sent, de fet, la mateixa. Direu que és impossible? Per com heu interpretat fins avui la deixada de la fletxa, probablement sí. Molts de vosaltres heu sentit històries sobre la independència del polze respecte dels altres dits, de conformacions de la mà que predisposen a un tipus de disparador, més que a un altre, d'aparells particularment adaptats per a tirar les grans distàncies, i altres amenitats d'aquest tipus. Doncs bé, són teories que duren el temps que es triga a explicar-les, considerant que per construir una deixada digna d'aquest nom amb un disparador, la mà, el canell, i els dits que el prenen, no han de fer res més que quedar-se tan relaxats com es pugui.

No es prem cap gallet independentment de quina sigui la seva posició respecte als vostres dits, els disparadors de tensió dorsal no es torcen en absolut sobre ells mateixos girant el canell (gran "bestiesa") I en definitiva, ho repeteixo, la vostra mà del disparador no ha de fer absolutament per accionar el mecanisme d'obertura. Arribat aquí una observació oportuna podria ser: "Pero mira que els disparadors no s'obren sols". En canvi, si que ho fan, o millor es poden obrir (en realitat així ha de fer-se) per influència indirecta. Una influència que, ja ho heu entès, s'anomena tensió dorsal.

Què passa en arribar a ancoratge

Segur que us recordareu de quan he insistit en el cercar aquesta beneïda tensió dorsal, doncs bé, més enllà de l'ortodòxia tècnica a la que ens porta aquest element (alineaments, relaxació, i tantes altres coses), és també per aquest motiu que cal usar-la: la vostra tensió dorsal obrirà el disparador mecànic (siguin quin sigui) regalant-vos una deixada fluida i finalment explosiva, que us portarà a una acabament natural i ple de significat. Als Estats Units ho

anomenen deixada per sorpresa, i és preconitzat per tots els meus estimats col·legues, i adoptat per tots els millors tiradors.

Però descendim a lo específic. Arribats a ancoratge, i relaxat tot el relaxable, la vostra esquena hauria d'estar clarament sota tensió. Incrementeu-la a través d'una de les accions que heu experimentat amb els exercicis que us he proposat en el capítol anterior, i espereu. . . No s'obre ? Referiu-vos als requadres amb explicacions sobre els diferents tipus de disparadors, i poc a poc arribareu a optimitzar el vostre aparell.

Si us preguntéssiu perquè heu d'adoptar aquesta tècnica de deixada, tinc arguments que donar-vos fins i tot obviant el fet que de Dave Cusins a Dee Wilde, de Morgan Lundin a Peter Penner, dels germans Andersson a Michele Ragsdale, tots els "grans" adopten aquesta estratègia, mentre que els altres guanyadors s'aferren a còctels personalíssims que, tot i basant-se en els principis de la deixada per sorpresa, de vegades els deixen amb un pam de nas.

La deixada per sorpresa

El tir per sorpresa és molt satisfactori perquè treu el millor de les nostres autèntiques capacitats de gestió, amb una ment capaç de dedicar la seva atenció a una sola cosa. En poques paraules, apuntar eficaçment i pensar "ara deixo" constitueix un binomi que el nostre *software* no arriba a suportar. Un es podeu convèncer tots analitzant les tortuoses peripècies del vostre punt de mira quan entreu en un dia "negatiu". Gaire bé segur que veureu com el punt es posa en el deu fins que us adoneu que ha arribat el bon moment per disparar. En aquell precís instant la vostra referència sortirà de la zona útil, obligant-vos a començar de bon principi, una, dues, tres vegades, fins que si aconsegiu disparar estareu ja en el roig de la diana. En el pitjor dels casos us quedareu enganxats aquí, perdent un temps preciós cansant-vos inútilment, per després baixar i tornar a començar tot el ball, esperant qui sap què. "D'acord" direu vosaltres "... però quan tot va bé sóc un autèntic crac!". Cert, no en tinc cap dubte, però estareu en condicions de repetir aquest estat de coses cada vegada que us calgui ? Us responc tot seguit: ben cert que no, perquè de fet no teniu una autèntica potestat sobre el vostre tir.

Si és que hem de decidir controlar alguna cosa, fem-ho doncs en apuntar (atenció, hi ha maneres i maneres d'exercir aquest control, i en parlarem en un capítol sencer) i deixem que el nostre "motor" dorsal s'engegui per donar-nos la que serà la millor de les deixades. Com ho podeu intuir, aquí els controls es veuran reduïts al mínim en benefici d'una autèntica repetitivitat sota qualsevol condicions de tir, incloses les situacions caracteritzades per un alt stress competitiu, com els famosos encontres directes. Si volguéssiu esdevenir "eliminadors" irresistibles aquest és el millor camí. Pocs controls, gran dinamisme, i tota la atenció possible enfocada en apuntar. Us sabríeu imaginar tiradors millors ?

Les primeres passes

Si teniu la intenció de seguir aquest camí, podeu fer tots les proves inicials amb el vostre disparador actual, encara que els aparells de l'estil del Carter Revenger o dels Stanislavsky indubtablement us facilitarien l'adquisició de la nova tècnica.

La total absència de gallet us impediria caure en la temptació d'actuar-hi , i per tant de recaure en el cercle viciós mencionat més amunt. El més gran escull que ha frenat fins avui la difusió d'aquests dispositius ha estat la por de no poder evitar deixades incontrolades en la fase d'aprenentatge. De fet això és fàcilment superable fent que l'ajustat inicial de la mitja lluna sigui més aviat llarg, el que us farà passar penes per un temps però que us permetrà trobar després el vostre personalíssim ajustat definitiu.

Si en canvi no els voleu usar, prepareu-vos a un pacient treball de recerca sobre la sensibilitat del vostre gallet, normalment l'haureu d'endurir bastant, i de la seva cursa, que gaire bé sempre haureu d'escurçar. No us sorprengueu si heu de canviar la molla interna, si és que n'hi ha, per una de més dura. En primer lloc haureu ja ajustat la posició del disparador per tal que el gallet caigui sobre la segona falange del dit que l'ha de fer actuar. Eviteu la punta dels dits, fugiu-ne com de la peste, són massa sensibles i us enviarien continus missatges anticipant la deixada de la fletxa, i esvaint així la recerca d'una deixada per sorpresa.

Si mai calgués, i en benefici de tot el que acabo de dir, afegiré que bona part dels grans campions mencionats usen metòdicament els disparadors de tensió dorsal en les seves sessions diàries d'entrenament, per facilitar millor el manteniment dels apropiats esquemes de deixada, encara que no portin després aquests dispositius a la competició.

Els resultats

Sorprenents! I espero que em vulgueu excusar el joc de paraules. Amb aquesta tècnica recollireu l'autèntica essència del vostre tir. Aconseguireu descobrir fins i tot els més petits detalls de l'acció, compronent plenament els vostres punts febles i arribant per fi a donar un nou significat a la paraula apuntar, fruit amb plenitud la seva enorme potencialitat quan es gestiona adequadament. D'això en parlarem en un proper capítol.

Disparadors d'índex



Encara molt difosa, aquesta categoria de disparadors mecànics ha de ser necessàriament adaptada per regulació de la longitud de la corda o cinta de subjecció a la polsera, i ajustant la sensibilitat del gallet.

Molt sovint aquests aparells han portat als seus usuaris a l'adopció d'ancoratges incorrectes. Dit polze darrera al clatell i posicions excessivament baixes han empès els tiradors a una inevitable posició rígida o a l'ús del *peep* com a únic control d'ancoratge. Tan és que useu el dit mig com l'índex per a accionar-lo, els nusos d'aquests dits seran un punt òptim de referència sobre la mandíbula. La polsera haurà de ser confortable, a més de fidel a la seva posició òptima. Una bona relaxació de la mà i del canell del disparador serà imprescindible per arribar a la deixada per sorpresa.

Disparadors de polze



Un clàssic disparador de polze dotat d'un ajust de gallet. El petit accessori es podrà regular per tal que el contacte del gallet sigui ben entrada la falange del polze, facilitant l'efecte sorpresa i una adequada relaxació de mà i canell. Incrementant la tensió dorsal, l'angle creat pel polze descansant suaument sobre la bola causarà que salti el mecanisme sense que hàgiu d'exercir cap mena de pressió.

També aquí, la cursa i la duresa del gallet hauran d'ajustar-se amb precisió. Pot haver-hi algun problema d'adaptació amb empunyadures massa corbades o mans molt grans. Esteu al cas d'aquesta compatibilitat en el moment d'adquirir el disparador.

Disparadors de tensió dorsal



Aparell d'increment de tensió dorsal. Expressament estudiar per a la deixada per sorpresa, cal no girar-lo en absolut per a facilitar l'obertura. La mitja lluna que interactua amb el capçal amb el ganxo on es fixa la corda es podrà regular com calgui per a fer-lo més lent (dur) o més ràpid (tou). Les possibilitats d'una deixada incontrolada són sens dubte més remotes que les que pot causar un gallet regulat massa tou.

Molt aconsellat per a aconseguir la vostra nova tècnica, i de resultats encara excepcionals si es portà a la competició. Resulta insubstituïble junt amb la nova tècnica de deixada, per a curar el pànic al groc.

Disparadors de relaxació



La vostra nova tècnica també serà fàcilment aplicable amb un disparador de relaxació, com el de la foto. EN aquest cas, arribats a ancoratge, el relaxar encara més la mà del disparador us portarà a una bona deixada per sorpresa. Com per els aparells de polze i els d'increment de tensió dorsal, una presa fonda i segura del disparador us donarà confort i repetibilitat, tan en l'obertura com en l'ancoratge.

Ús del disparador



Un excel·lent exemple de presa del disparador. Relaxar la mà i el canell, preparant-se per a una deixada per sorpresa resultarà natural en aquest cas, i per tant fàcilment repetible en benefici d'uns bons resultats. Cal notar lo intern que se situa el gallet en el dit polze



L'ancoratge que ha captat aquesta foto es podria definir com a ideal, excepte per una certa tensió en el canell, que resulta gaire bé inevitable durant les primeres sessions de la revisió. Aquí també, la bola del gallet, està situada internament en el polze. D'aquesta situació, l'increment de tensió dorsal ens portarà a una deixada neta i absent d'interferències induïdes .

Tota la concentració estarà posada en un apuntat que resultarà sorprenentment precís.

Polsera explosiva

Que el títol no us enganyi, el que segueix a continuació no està dedicat a un nou aparell per a la pràctica del tir amb arc.

Ja hem assenyalat anteriorment que per arribar a la deixada per sorpresa no és estrictament necessari tenir un aparell de deixada per tensió d'esquena o dels que s'accionen amb el dit polze. També els disparadors de polsera, preferits encara per tants practicants, es poden adaptar perfectament amb aquesta finalitat. Per aconseguir-ho ens hem de trobar en determinades condicions d'aplicació. Provarem a aclarir quines.

Insensibilitat

Al tenir en compte la sensibilitat del gallet hem de buscar un nivell que tendeixi al "dur" (aprox. 1,5kg / 2kg de força) evitant completament ajustaments massa sensibles. El tir per sorpresa aplicat a la tensió d'esquena no admet per regla general una situació d'aquest tipus amb cap mena de disparador mecànic. El mateix es diu de la "cursa" del gallet que simplement estarà reduïda al mínim possible. Pel que fa a la posició del dit disposat a accionar el gallet ... ens serveix el mateix consell que amb altres dispositius: eviteu la punta del dit! Per aquesta raó el gallet del disparador d'índex haurà de situar-se just abans de la primera falange del mateix dit. Cal desaconsellar les preses massa profundes (2^a falange) perquè inhibeixen el micro-lliscament induït *a posteriori* per l'increment de la tensió d'esquena. Amb tal finalitat valdrà la pena perdre una mica de temps treballant sobre la corda de retenció que en alguns models uneix el cos del disparador amb la polsera fins a arribar, en altre cas, a la modificació de la mateixa polsera. La posició final ideal a obertura completa veuria recolzar el vostre índex suaument en el gallet amb la punta cap avall. Compte, cap avall no significa abraçar totalment la palanca del gallet de manera que la punta del dit es plegui cap a la palma de la mà. Seria massa ... i tornariem a la impossibilitat de transmetre els efectes de l'increment de tensió d'esquena.

Tracció adequada

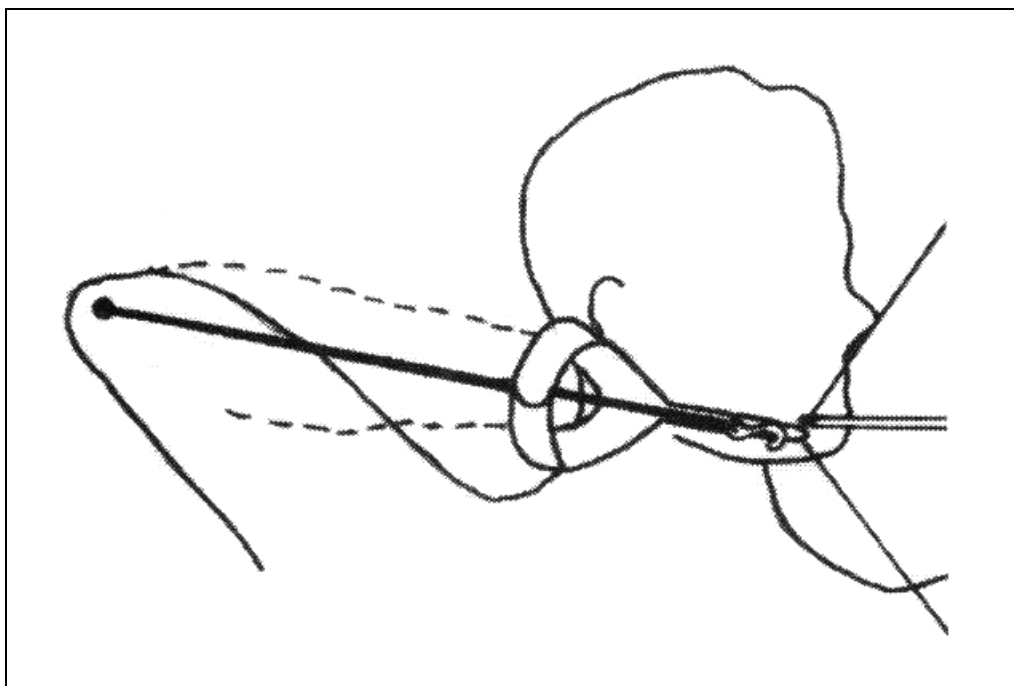
Per facilitar l'adquisició de la tensió d'esquena i la verificació del seu increment, seria oportú que la tracció s'efectuï sense agafar el cos del disparador amb els dits. S'hauria d'intentar relaxar-los en la mesura que sigui possible (i ho és molt) deixant a la polsera la tasca d'aguantar el pes de l'arc obert. Fent-ho així, ens trobarem en el moment d'engegar el nostre "motor" de deixada, a sentir els contactes sòlids únicament a través de la polsera i de la primera falange del dit índex, situació que ajudarà a la deixada per sorpresa. Arribats als contactes a la cara ens haurem de preocupar prudentment de verificar la relaxació dels dits que no estan implicats en el joc de la deixada. Així ens trobarem amb una mà disposada suaument sobre el dispositiu i amb el canell (gens encongint ni plegat) i l'avantbraç relaxat. Això exclou a priori un ancoratge amb el polze a la nuca (rigidesa del canell induïda). Idealment parlant, res haurà d'obstaculitzar la formació d'una línia imaginària entre la punta del colze del braç de corda i la primera falange del dit índex. A causa de la posició de la mà, una bona part de la precàrrega sobre el gallet estarà garantida per la lleugera curvatura que

l'índex dibuixarà en tota la seva longitud trobant-se geomètricament més endavant que els altres dits.

Podem continuar

Un cop arribats a la nostra obertura i trobats els contactes a la cara, mà, canell i avantbraç s'hauran de posar correctament. Això ens permetrà completar la precàrrega sobre gallet (més o menys el 50% del que cal per fer-lo saltar) i així engegar l'augment de la tensió d'esquena que posteriorment farà moure el colze del braç de l'arc. Aquest desplaçament del colze tendirà a fer lliscar la mà dins la polsera. Aquesta tendència, si la mà està relaxada, induirà la deixada gràcies al "pont" creat per la falange del nostre índex que literalment farà d'eix sobre la palanca del gallet.

Més difícil d'explicar que de fer, aquesta tècnica de deixada pot fer descobrir el "sorpresa" a aquells tiradors que de "polze" o "esquena" no en vulguin ni sentir a parlar. És més, es pot estar segur que molts d'aquest afeccionats, inconscientment o no, ja han adoptat de fa temps la tècnica de la "polsera explosiva".



Línia imaginària entre el vèrtex del colze del braç de corda i la primera falange del dit índex.



Just abans de la primera falange, punta cap avall.



Abans de la primera falange, així està bé!



Eviteu la punta del dit!



Presa massa profunda

Via obligada a la tensió dorsal

Em veig en l'obligació de tornar al tema més tractat en aquestes pàgines per intentar aclarir els conceptes d'un tir que...

... encara que en el nostre país comenci a ser considerat en tot el seu valor, massa sovint és tractat amb poc encert o amb poc coneixement de causa. De fet hi ha certa confusió, que podia però ser fàcilment previsible. Vegem si aconseguim refocalitzar l'atenció dels lectors en les claus reals de lectura d'una tècnica executiva que, fins avui, no tem rivals per la seva eficàcia.

El mecanisme

La capacitat de repetir és fonamental per aconseguir l'èxit en la nostra disciplina i, per això, ens veiem obligats a trobar un mètode d'execució que ens en doni certes garanties. Per a la gran majoria dels arquers en actiu, l'única via per obtenir bons resultats és la de destinar una tasca ben precisa a la ment conscient deixant a la part subconscient la "molèstia" de tirar la fletxa d'una forma automàtica i fent referència a la memòria muscular.

Per memòria muscular s'entén tota aquella sèrie de subprogrames que la nostra memòria conscient ha emmagatzemat quan ha estat sol·licitada en aquest sentit (entrenament). Exemples clàssics d'aquesta subrutina podrien ser caminar, escriure i moltes altres accions automàtiques que realitzem milers de vegades en un dia i amb una precisió quasi de cirurgia. Des de petits hem après a caminar i a escriure, no ho sabíem fer; tanmateix després del correcte entrenament ho hem aconseguit, a l'igual que tothom. Aprendre a tirar una fletxa de manera completament inconscient no és gaire diferent.

El projecte

A nivell motriu un pla executiu ha de poder-se aïllar, avançar a cegues no ajuda gens, així que abans d'iniciar aquest camí, tractem d'entendre els passos que ens podrien portar a aquesta mena d'automatisme induït tan beneficiós. Funciona així: un cop absorbit, el programa motriu que sabem ens portarà a la deixada per sorpresa, serà emmagatzemat a la secció adequada de la nostra memòria subconscient. D'aquest lloc podrà ser requerit en qualsevol moment de manera completament conscient. És com prémer el botó d'engegada de qualsevol màquina regida per un ordinador dins del qual, en el seu moment, s'hi han introduït les dades necessàries per governar-lo. Un cop accionat el polsador que ens portarà a la deixada, la ment conscient podrà finalment focalitzar-se en una única finalitat que, específicament, està representada per la mira. La no intervenció de la part conscient facilitarà una acció precisa i fina com no podria mai fer-se d'una altra manera. El nostre subprograma té en si mateix la presumpció de la perfecció amb la condició que el "deixem fer" tal i com ens ha costat tant d'aprendre. Com més siguin els ets i uts induïts pel conscient, pitjor ens aniran les coses, garantit. La prova? Execucions de mundial en l'entrenament i al contrari, prestacions de campionat d'estar per casa en competició, és a dir: dues maneres de realitzar el tir que no s'assemblen en res i que divergeixen substancialment en la seva naturalesa i en el número de controls efectuats.

Control

Esteu ben al cas, el tir dinàmic amb deixada per sorpresa és tot el contrari de deixar-lo a si mateix, els controls existeixen només que... es realitzen en el moment oportú, és a dir: abans de prémer conscientment el botó d'engegada del subprograma dedicat a la deixada. L'enfrontament, la posició, la fase estàtica i la fase dinàmica són planificades atentament i es posen en pràctica fent referència a les "estacions" que, pas a pas, marquen el camí d'una seqüència que coneixem com a vàlida perquè està estratègicament estudiada. Una vegada, algú va dir "... Un campió no realitza necessàriament una acció correcta, sinó segurament aquella que és més fàcilment repetible...". No puc més que estar-hi d'acord.

La deixada per sorpresa

L'anticipació és la veritable raó per la qual, la immensa majoria dels tiradors haurien de dirigir-se cap al tir sorpresa si aspiren a cotes d'un cert valor. No es pot posar en dubte que la intervenció de la ment conscient en el moment de la deixada no pugui produir una anticipació per mínima que sigui i, per tant, un anàlisi i una correcció. Només els processos subconscients, com a tals, no estan subjectes a l'anticipació. Decidir conscientment quan tirar una fletxa no és control sinó fractura, no és habilitat sinó interrupció, i així representa el camí que condueix a "desmuntar" fins i tot la més perfecta, eficaç i biomecànicament correcta de les accions. Els campions? A part que actualment la majoria d'entre ells practiquen aquesta tècnica, els pocs que no hi han confiat són els que han de donar gràcies a la mare naturalesa en lloc de a les seves decisions tècniques. S'en surten fins i tot on altres es queden encallats ... i això no es pot entrenar. Tanmateix, aquests resultats podrien estar a l'abast de molts sempre que es decidís usar els instruments més adequats.

El per què de la tensió d'esquena

Simplement perquè és la via més senzilla i la referència més certa sobre la que construir la vostra deixada per sorpresa i, així, estar protegit de les perilloses anticipacions que hem mencionat abans. Sabem (ho espero) que la nostra ment pot controlar només una acció a la vegada. Pel que respecta al tir amb arc, parlem d'apuntar o de deixar. Si la vostra ment està conscientment ocupada en decidir quan accionar el gallet del disparador no podrà estar focalitzada en apuntar, això és un fet reconegut. Voleu que el vostre punt de mira es situï eficaçment en el centre de la diana? ... llavors feu que la vostra ment conscient s'ocupi de concentrar-se en aquest punt sobre la diana i de res més... no feu res directament (... agafo el punt i el poso just enmig) per aconseguir-ho. La vostra referència hi anirà sola amb la condició que la vostra focalització sigui l'adequada. Desplaçar el punt per "reintroduir-lo dins" no farà més que allunyar-vos dels resultats que desitgeu i us trobareu molt aviat que controleu exageradament aquest estat de coses entrant en un cercle viciós en el que difícilment s'hi trobarà solució.

Mala interpretació

És precisament aquesta mala interpretació a l'hora d'apuntar que ha portat un cert nombre d'arquers i entrenadors cap a una solució oposada. No controlar l'acció d'apuntar centrant-se en la deixada o en l'increment de la tensió d'esquena de manera que l'acció d'apuntar es

desenvolupi a nivell subconscient és un camí utilitzat per alguns o, millor dit, per aquells pocs que s'ho poden permetre. Com ara ja sabeu que aquesta estratègia no li funciona a gairebé ningú (99%) recordeu que els vostres ulls poden ubicar la mira sobre el punt que voleu tocar, no retenir-l'hi. Qui en canvi ho pot fer és la vostra ment, òbviament amb una focalització adequada.

Compte amb els dits

O millor dit, amb la punta dels dits. Sabem que són capaços de "sentir" moviments per sota d'una dècima de mil·límetre, per exemple, la diferència entre una o dues pàgines d'aquest dossier. Això passa també amb els moviments del gallet del nostre disparador mecànic. "El gallet s'està movent i la fletxa podria sortir"... aquest és el missatge que ens arriba en el moment més inoportú. El resultat? Una situació d'alerta total amb la que el nostre cos és advertit quan els receptors sensorials de les nostres extremitats superiors envien el seu missatge al cervell. La nostra atenció sobre la zona d'interès se n'anirà a fer punyetes i així passarem d'una acció completament automatitzada a una conducció totalment "manual" sense ni adonar-nos.

El procés d'anticipació esdevé matemàtic a la pràctica, amb totes les seves conseqüències. Qui ho ha passat sap exactament el que vull dir. Els músculs dorsals són decididament menys sensibles que la punta dels dits i deixaran lliure a la nostra ment perquè es mantingui focalitzada en apuntar, en el millor sentit del terme, evitant qualsevol tipus d'anticipació. Heus aquí un altre bon motiu per "aferrar-se" a la tensió d'esquena que, fins i tot en situacions de vent, no deixarà d'ajudar-nos de la millor manera un cop haguem après la "feina".

Per acabar

La tensió d'esquena i el seu increment, degudament entrenats, poden ser tranquilament inserits en un programa a nivell subconscient deixant la ment conscient lliure per a concentrar-se en apuntar. Si aquesta no està present, faltará també la resta.



Els disparadors de tensió dorsal amb dispositiu de seguretat representen un gran pas per facilitar la didàctica del seu ús.



El màxim confort executiu s'obté primer que res d'una postura adequada. El que implica necessàriament una obertura correcta.



Una presa fonda i correcta del disparador és fonamental per evitar inútils tensions induïdes. La relaxació és l'element tècnic capital.

Pànic al groc i restructuració

Tornem a afrontar la deixada per sorpresa, la seva naturalesa, i a subratllar la importància de la seva aplicació en resoldre un dels mals més extesos del nostre esport: el pànic al groc.

Considerant el que s'ha vist en els darrers Campionats Mundials de Camp, i en els Júnior a l'Aire Lliure, no ha estat difícil decidir el tema d'aquest darrer article. En aquests esdeveniments hem tingut la confirmació del que ja anticipàvem en els escrits precedents. Tots els que han obtingut medalla en aquestes ocasions practiquen la deixada per sorpresa, emprant aparells que van actuat per increment de tensió dorsal, o d'altres disparadors amb gallet, que és alliberat mercès a la mateixa acció.

Si es vol guanyar ...

El que hem vist de nou, o al menys de decisiu, és que fins i tot els Júniors capaços de les majors prestacions estan sobre aquesta línia tècnica, i això és un fet indicatiu de la necessitat d'una ràpida maniobra en aquests sentit per part del col·lectiu d'arquers de compost a casa nostra.

Les xifres no permeten altres interpretacions, i si ambicioneu els primers llocs mundials, nacionals, regionals, provincials, o encara en "socials", us garanteixo que no queden alternatives possibles. Tanmateix sé que molts de vosaltres arrufareu el nas encara no convençuts per l'evidència, i que altres no prendran en consideració ni el que he dit fins ara, ni el que diré en el futur, per simple oposició a la meva figura més que no al que dic. En qualsevol cas em sento tranquil perquè sense cap mena de dubte, en una mica de temps, el fenomen explotará tan clarament, també a casa nostra (alguns instructors ja estan treballant amb bons resultats en aquest sentit), que serà impossible no admetre uns resultats de naturalesa tan evident.

Però retornem al tema específic que ens fa descobrir la deixada subconscient com a única, autèntica, i radical solució (no temo desmentits) al mal per excel·lència del tir amb arc: el **pànic al groc**.

Com es manifesta

La simptomatologia d'aquest virus és coneguda de molts tiradors en actiu. I el primer que fa és treure el plaer de tirar, transformant l'activitat en un autèntic patiment que en els casos més greus porta a l'abandonament.

Alguns no arriben a posar el visor sobre el groc, d'altres deixen abans d'arribar-hi, altres encara s'hi acosten sense arribar a deixar amb la necessària tranquil·litat anticipant el tir. En altres casos, a més, ens podem trobar en davant una barreja d'aquests fenòmens. El resultat en tots els casos descrits, és unívoc, i fa referència a una impossibilitat crònica d'acabar el tir d'una manera òptima.

Ja he subratllat en un article precedent que aquest gran mal s'origina en una errònia demanda a la nostra ment conscient: aquella de mantenir la mira i d'accionar sobre el disparador al mateix temps. Aquesta opció, encara que resulti possible en alguns mercès a habilitats particulars absolutament pròpies, resulta tanmateix, a mig o llarg termini, extremadament

penalitzadora. Expliqueu doncs els alts i baixos, les competicions si i les competicions no entre les que hi ha trenta, quaranta punts de diferència. Els pics en prestacions als que segueixen uns resultats constantment decreixents fins a la mediocritat més baixa, i després les repuntades falsament atribuïdes al canvi de disparador, o a un major augment del visor. Tot són graons que coneixeu bé i que us continuaran perseguint fins que us decidiu a canviar de registre. Una altra situació molt freqüent que porta als mateixos resultats és el desordre seqüencial, o la completa absència d'un règim de tir personal lògic, ben estudiat i fàcilment repetible.

Si us voleu curar del "pànic al groc" la primera cosa que us heu de posar al cap és que res del que fèieu abans està en sintonia amb els objectius que us havíeu marcat en el seu moment. No hi sou, no hi éreu, i no hi sereu mai si continueu buscant drecceres més o menys ràpides. Resigneu-vos a reajustar-ho tot i, encara que probablement bona part del que fèieu era correcte, recomenceu de zero mirant-vos el tir d'un altre punt de vista: us serà segurament més simple i rendible.

La cura més eficaç

Per curar aquest mal obscur, cal primer que res, treure qualsevol diana o referència de l'aturafletxes. Tranquils, no és la diana el problema, però sense us serà més fàcil transferir la vostra concentració sobre els factors essencials per construir la nova seqüència que podria ser molt simple. "**Aixeca l'arc, tiba, deixa i apunta**". Sí heu entès bé, l'apuntat s'activa després de la deixada. Impossible? No amb la deixada per sorpresa, més endavant entendreu perquè.

Segon: poseu-vos a tres o quatre metres d'un aturafletxes, disposat al menys a l'alçada de les espatlles. La precisió amb la que sou capaços de tirar una fletxa a distància llarga importa poc, i encara, com que us demanaré de tirar a ulls clucs, tot es fa més segur, per a les vostres fletxes, i per als vostres companys. A més, de prop podreu repetir el gest un munt de vegades en poc temps . . . tot, temps que s'ha guanyat.

Ja ho sé, ja ho sé, ja heu provat aquest experiment però no us ha donat cap resultat. Us heu preguntat mai perquè? Us ho diré. Si no teniu un treball precís per fer, si la vostra concentració no està orientada com cal, i si no feu més que repetir una i altre vegada la vostre inútil seqüència de tir davant l'aturafletxes . . . no passarà res, perquè busqueu les coses equivocades. És com intentar deixar de fumar tancant els ulls cada vegada que us ve el desig d'una cigarreta. No ho aconseguireu mai, ni en un dia, ni en deu anys.

Heu d'alliberar la vostra ment conscient d'un treball que ja no és capaç de realitzar (si és que mai ho ha estat), deixant al vostre subconscient una part del binomi citat més amunt. Proveu a raonar demanant-vos, seguint una lògica, què és el que us convindria més que es fes automàticament. La mira o la deixada? La mira? Sigueu seriosos i penseu millor. Com podem creure raonablement que en l'intent de fer un 10 a noranta metres l'únic factor a no tenir sota control sigui la nostra referència visual de mira? Exactament, com ja haureu segurament intuït allò que cal deixar fluir lliurement és la mateixa deixada, o el disparador, com es vulgui dir.

Per fer-ho haurem de construir un "motor" basat en la dinàmica de la nostra musculatura dorsal, que trobarà un adequat dispositiu d'actuació en la contracció issomètrica del romboïdes (tensió d'esquena).

I és això el que li demanarem a l'aturafletxes nu. Com puc tarar perfectament el meu motor? Com està la meva scàpola d'arc abans de començar a tibar? La tracció segueix sempre la mateixa línia? Arribat a ancoratge tinc ben clara la meva tensió dorsal? Aconsegueixo augmentar-la progressivament sense perdre estabilitat? Les espatlles estan relaxades i els braços lliures de tensions inútils? Hi ha res que no vagi? I després demana't encara: és correcta la meva obertura? El visor de corda està a bon lloc? La potencia de l'arc m'és adequada? Experimenteu qualsevol cosa que considereu útil amb aquesta finalitat, ja que durant aquesta recerca no podreu fer cap mal.

De les 70 a les 100 fletxes al dia durant una vintena de dies (vint-i-un per ser exactes, i per les mínimes necessitats) i, si heu realitzat el treball com cal, el vostre "motor" ja estarà completament automatitzat. Durant aquest temps no feu trampa i oblideu la diana i les distàncies, encara que us sembli que tot va bé. Us esteu "reacondicionant" i això demana el seu temps.

Com actuo el disparador?

Teniu raó, per fruir plenament de la deixada per sorpresa i de les seves aventatges, encara hem d'aprendre a treballar amb el disparador inserint aquesta nova tècnica en la nostra futura seqüència. Ja ho he dit, però val la pena repetir-ho: **amb qualsevol disparador es pot activar la deixada per sorpresa.** És cert que els aparells d'increment de tensió dorsal (els Stanislavsky per exemple) serien òptims però, amb una mica més d'aplicació, tot serà factible amb independència del dit que s'ocupi del gallet del vostre disparador.

Condicció indispensable és que el gallet no vagi a parar sobre la punta dels dits, que són massa sensibles, i per això mateix molt, molt, perillosos. Recordeu: la deixada ens ha de sorprendre, i no venir anunciada per les més que sensibles terminacions nervioses presents a les puntes dels dits. A la part interna de les falanges, allà haurà de caure el gallet per garantir-vos el necessari aïllament de contacte. Us sona estrany? Millor, perquè aquesta és una de les coses que haureu d'aprendre més ràpidament, i que després, també ràpidament, us sabrà indicar el bon camí.

Bé, un cop ajustada la posició, el que haureu d'assimilar és el concepte de calibrar la pressió inicial que exercireu amb el dit del disparador sobre el gallet. El 50% del que cal per alliberar el mecanisme podria ser l'òptim, però aquí deixant ample espai a les interpretacions personals, ja que la deixada tindrà lloc exclusivament mercès a l'increment de la tensió dorsal. Mitjançant aquesta acció causarem un seguit de micro moviments del braç de corda, del colze i, òbviament, de la mà que sosté el disparador. Al mateix temps també els dits mouen gradual i imperceptiblement la seva posició sobre el cos del disparador, portant-lo a un moviment molt lleuger i continu que provocarà, arribats a un cert punt, que salti el mecanisme de deixada.

La corda s'alliberarà així d'una forma sobtada i inesperada, alliberant-vos de qualsevol anticipació induïda. Heu entès la clau del plantejament? Espero que si, perquè tot plegat és

molt important. Intuíu doncs que, arribats al punt d'amollar la fletxa sobre la diana, l'autèntica acció d'apuntar vindrà després, i només després, d'haver engegat el vostre "motor" de deixada. D'aquí el sentit de la seqüència "alça, tiba, deixa, apunta".

Els punts essencials a desenvolupar

A risc de resultar avorrit em cal, arribats a aquest punt, dirigir la vostra atenció sobre aquells que podrien ser els punts essencials a desenvolupar i tenir sota control durant les primeres fases de la vostra "reestructuració" general. Una mena de "moviola" per entendre'ns. Així, feu molta atenció a que la línia de les vostres espatlles estigui "anivellada". Recordeu que l'escàpola del vostre costat dominant (el de la corda) ha d'estar posada de tal manera que pugui facilitar l'acció que portarà a la necessària tensió dorsal, tensió que determinarà el vostre autèntic ancoratge. Arribats aquí, el vostre colze de corda hauria d'estar a l'alçada del nas, el braç d'arc estarà relaxadament extès cercant una adequada distribució de la força a través de la vostra estructura òssia. Replicar fidelment l'exacte disposició general del cos fletxa rera fletxa és un fet d'importància capital, pel que demanaria una certa atenció inicial. Un cop arribats a la posició que considereu ideal, relaxeu la musculatura del braç de corda (si el canell està ben recte, i l'avantbraç lliure de tensions innecessàries, la feina hauria de veure's molt simplificada) i llavors engegueu aquell motor que inicia la tensió del romboïdes del costat dominant. Fet això, només us caldrà immernir-vos en apuntar i esperar que la vostra fletxa surti.

El darrer lloc on haureu vist el punt del visor serà aquell on la fletxa anirà a parar . . . garantit!

Us recordo també que els múscles romboïdes són molt interns a l'esquena, estan a prop de les costelles, entre les escàpoles i la columna vertebral. Són múscles curts, fàcils de controlar, i que quan s'activen no provoquen moviments d'amplitud rellevant.

La via de la curació

Quan us en haureu sortit de fer actuar aquesta estratègia i d'automatitzar-la, haurà passat un cert temps però creieu-me, serà el temps millor invertit de la vostra carrera d'arquer. En acabar aquesta "quarantena" podreu posar una diana sobre l'aturafletxes. Considereu-vos però en una zona crítica del camí a recórrer, que la diana sigui sempre sobredimensionada respecte a la distància. Enretireu-vos de cinc en cinc metres, adoptant una diana cada vegada més propera a la que correspondria per la distància, gasteu al menys tres dies per distància (sempre tirant entre setanta i cent fletxes per sessió). Si sorgeixen problemes torneu enrera.

Allò que esteu cercant ara és la completa integració del procés d'apuntar dins la seqüència de tir. Independentment dels punts seqüencials que haureu aïllat durant aquesta revisió, inseriu la mira en el lloc adequat, és a dir el darrer. Al principi no serà fàcil percebre la subtil diferència d'inserir la mira en el lloc correcte i no en un d'anticipat, però no us descoratgeu, en aquest cas repetir és útil i si esteu adequadament concentrats molt aviat ho entendreu tot. Si ho heu fet correctament no hauríeu de tenir més problemes. Si en canvi es produís una "recaiguda" , voldria dir que la seqüència no és la millor per vosaltres, o que davant

l'aturafletxes nu heu fet un treball incorrecte. Us confirmo que hauríeu de veure el problema des d'un altre punt de vista i construir una cosa completament nova en els continguts, i no només en apariència. Recomenceu llavors i sigueu honestos amb vosaltres mateixos, la cura continua sent la mateixa.

L'optimació

Sempre que tinguéssiu problemes de temps, podríeu pensar en portar endavant el projecte en sessions de vint fletxes per quatre o cinc sessions al dia. És cert que estudiar els vostres esquemes per un temps limitat però repetit durant les vint-i-quatre hores, facilita la memorització a llarg termini, concedint-vos un control òptim tan muscular com mental. Assegureu-vos ademés, una altre vegada encara, d'haver replicat fidelment la disposició general del cos de partida. No em queda més que desitjar-vos bona feina.



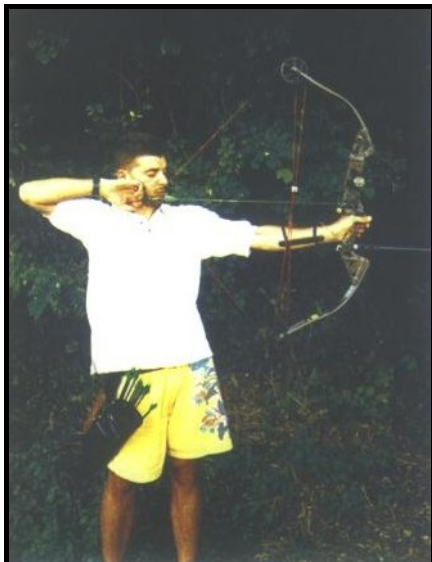
La reestructuració : la posada a punt del "motor" de la deixada.

1 - Des de molt a prop, sobre un aturafletxes sense on apuntar, ens podem concentrar en aïllar la nova seqüència executiva, verificant a l'hora la correcció dels alineaments, i la compatibilitat del nostre material.

2 - Aconseguida la tensió d'esquena, i arribats a ancoratge, aclucarem els ulls. Aquest és el moment de plantejar-se els punts fonamentals.

3 - Engegueu el "motor" i verifiqueu-ne l'eficàcia. És fàcil? Difícil? Els temps són adequats? Reelaboreu-ho tot.

4 - Un cop interioritzada la nova mecànica, torneu a posar la diana sobre l'aturafletxes. Comenceu amb calma partint d'una diana sobredimensionada respecte la distància de tir. No tingueu pressa i sigueu honestos amb vosaltres mateixos. Si teniu el ple control de la situació allunyeu-vos una mica o poseu una diana més petita. Ben aviat la mida de la diana i la distància a la que estigui disposada no seran cap problema.



La seqüència

La seqüència o l'ànima de qualsevol disciplina. Us proposo una cadena que considero ideal i que, per descomptat, podeu modificar al vostre gust per excés o per defecte. Se sobreentén que el que segueix a continuació s'haurà d'integrar en sessions adequadament planificades d'entrenament. Espero que ningú, en una competició, es sotmeti tir rere tir a un anàlisi d'aquest tipus. Un treball importantíssim doncs, però per portar a terme en degut temps i lloc.

Hi ha poca cosa a dir d'aquest aspecte: sense una seqüència lògica, econòmica i eficaç la tan desitjada repetitivitat serà una utopia. El fet que després tot vagi automatitzat i, per tant, deixat fluir sense controls excessius no us autoritza a que us prengueu a la lleugera una fase en la que es requereix la màxima atenció en el posicionament, moviments, línies, ritmes i temps. Una de les frases més comuns que sento en les nostres línies de tir és: "...el tir amb arc està fet sobretot de sensacions...". Podria estar d'acord si no fos perquè massa sovint s'oblida que aquestes "sensacions" tenen un origen molt precís, és a dir, les diverses accions que realitzem per tirar una fletxa al centre de la diana. Accions, i per tant moviments per als músculs, tendons, nervis, ossos, en resum, res de paranormal com en canvi ben sovint podria semblar. Si volem tenir les mateixes sensacions fletxa rere fletxa, ens haurem de preocupar primer d'ordenar, controlar i reconèixer les nostres accions... les millors, les més precises, econòmiques i eficaces possible. M'agradaria ajudar-vos en aquest delicat i importantíssim pas suggerint una seqüència base que, tot i estar oberta a les vostres elaboracions personals, aconsello no reduir posteriorment, com a mínim abans de la fase de recerca en la que us haurieu de trobar després de la revisió dinàmica.

1- La posició d'enfrontament

En aquesta fase no es pot ni s'ha de ser aproximatiu. Una base incerta no farà més que donar lloc a tirs sempre diferents, a una gaire bé matemàtica inestabilitat i per tant a una execució de pèssima qualitat. Comencem per orientar la línia de tir passant per la posició dels peus, el balancejament del pes corporal sobre els mateixos, la línia de les caderes i de les espatlles (en conjunció entre elles i amb els peus) respecte la diana. Repeteixo: ser superficials en aquesta fase pot costar-nos car. És d'aquí que parteix tot, no ho oblideu mai! Heu de començar alineant-vos en la línia de tir mirant el centre de la diana i no la mateixa línia que, pel que ja sabeu, pot ser que no sigui paral·lela a les dianes.

2- La preparació

Si voleu podem parlar ja d'apuntar però ens arriscaríem a crear confusió. Parlarem llavors de la presa de contacte visual -però us asseguro que no hi ha diferència- com a mínim inconscientment. La focalització es posa en pràctica amb la mirada que es fixa en la zona de la diana que volgueu tocar (i res més) i dirigeix tota la vostra atenció cap aquella línia imaginària que us uneix a la diana.

La respiració, l'encaix de la fletxa, la col·locació del disparador a la corda, l'importantíssim posicionament de la mà d'arc sobre l'empunyadura i una suau pre-tracció apta per verificar ja en aquesta fase una certa relaxació de les articulacions superiors, podria concloure la vostra acurada preparació. Només ens quedar passar a...

3- L'aixecament

Mantenint taxativament la focalització (mirada) en la nostra diana ens trobem que hem d'aixecar l'arc per iniciar (proper punt) la tracció. Aquí hem de ser tan ordenats com a les fases precedents. Controlem el desplaçament dels nostres segments ossis, sobretot en la zona del sacre (sense torsions), la dorsal (escàpules) i a nivell d'espatlles (relaxació i control de la posició en els dos plans). Anem al punt de sortida que hem après a reconèixer com a òptim i que ens permetrà un desenvolupament dinàmic de l'acció compatible amb els nostres objectius (on i com comencem a efectuar la tracció és de gran importància). Un ràpid repàs ens indicarà si tot està anant de la millor de les maneres i, per tant, podrem passar a...

4- La tracció

És importantíssima, no cal dir-ho. Espero que hagueu entès la importància de la línia dinàmica on es desenvolupa la vostra tracció i que presumiblement us portarà als punts bàsics de referència posteriors (contactes a la cara). Tibeu per una línia el més interna possible, no sigueu ni molt ràpids ni molt lents, seguiu en definitiva els ritmes que heu desenvolupat i deixeu el temps suficient a la vostra musculatura per construir tot el treball necessari. Aquí hauríeu de percebre que la musculatura de l'esquena s'ha activat de la millor de les maneres. Sense abandonar mai la vostra tensió dorsal arribareu als punts de referència posteriors que us podran confortar ulteriorment. El successiu relaxament dels punts de contacte amb l'equipament, us permetrà "enganxar" mecànicament la vostra zona d'interès amb l'ajuda de la mira (mira-lent-punt) però si ho heu realitzat tot de la millor de les maneres, el vostre punt de mira es trobarà "allà" i, per tant, només caldrà que el verifiqueu per dir-ho d'alguna manera. Al mateix temps, estareu en disposició de jutjar si la fletxa que esteu a punt de llençar serà una fletxa **SI** o una fletxa **NO**. En aquest últim cas, repetireu tot el procés des del començament sense que per això us sentiu frustrats (encara passa massa sovint). Si és SI, podreu passar amb tota tranquil·litat a...

5- La deixada - mira

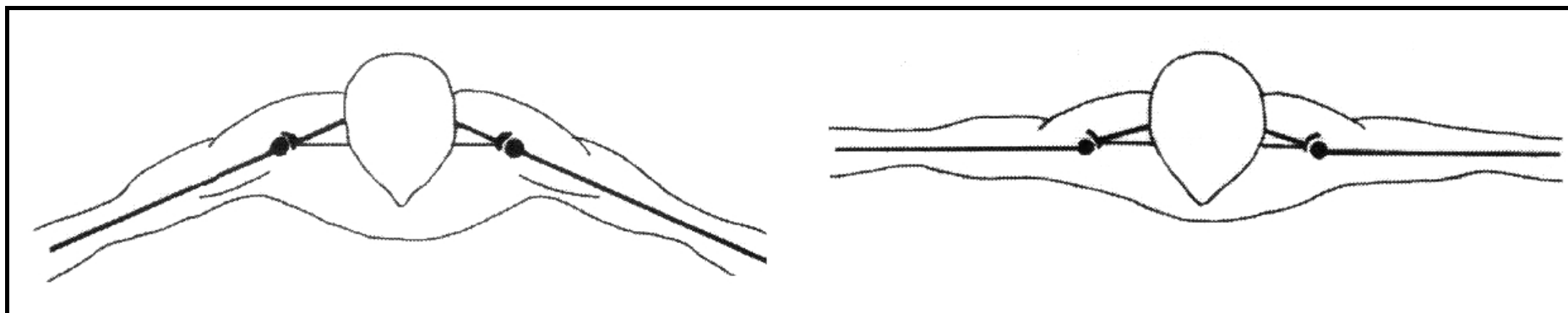
No és un error d'impremta. Engegueu el vostre motor que sabeu que us portarà a una deixada per sorpresa i, al mateix temps, submergiu-vos en apuntar focalitzant encara més la vostra atenció en el punt que volgueu tocar. La rutina que tan hàbilment heu aïllat funcionarà a nivell inconscient augmentant gradualment la vostra tensió d'esquena... fins a la deixada. Heu d'evitar, en la mida que us sigui possible, portar el punt de mira al centre de la diana voluntàriament. No és útil, seria massa lent i poc precís però si heu realitzat bé totes les correccions, l'acció es farà automàticament. La fluïdesa és un altre cop la paraula clau. Sigueu llestos i no interrompeu (a menys que decidiu de baixar) tontament una acció que ha estat construïda tan hàbilment fins ara per tocar el 10. Al final, la fletxa sortirà neta, segura i sense interferències mecàniques, cap al punt que heu decidit tocar...i just allà impactarà. És d'aquest punt que podrà partir la següent i no menys important fase de...

6- L'acabament (Follow through)

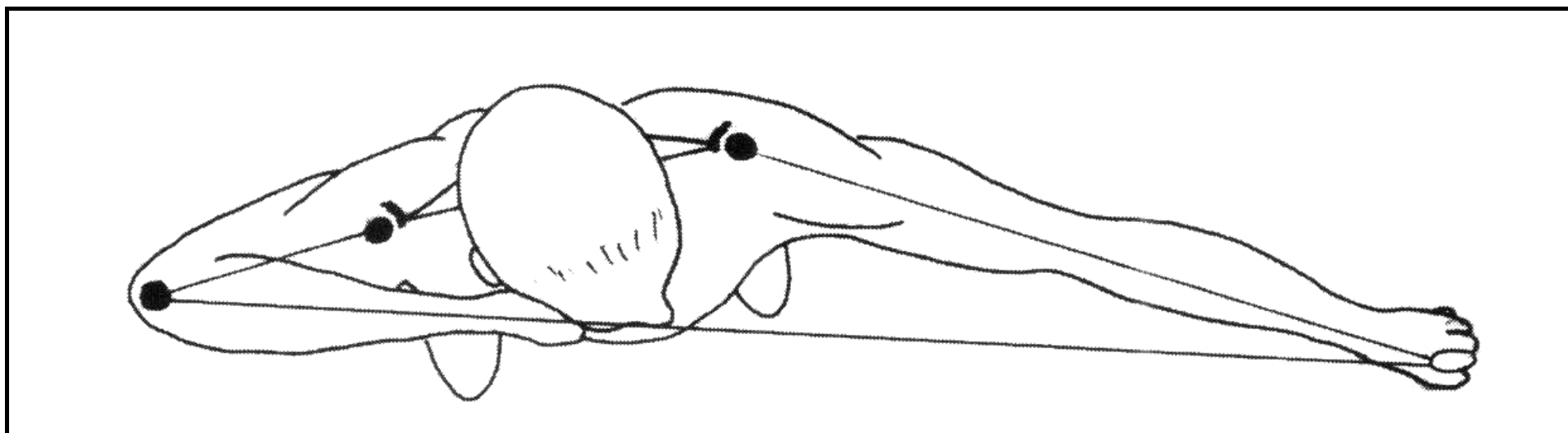
Mantingueu la posició continuant focalitzat sobre el punt d'interès. Realitzem la reacció espontània després de la deixada controlant de manera general l'execució. Coneixiem ja bé la nostra "explosió" i sabem reconèixer cada petita anomalia (reacció de l'arc, del braç de l'arc, del braç de la corda, etc). No és necessari remarcar que les indicacions del nostre acabament podran ser-nos de gran ajuda.

També la recuperació

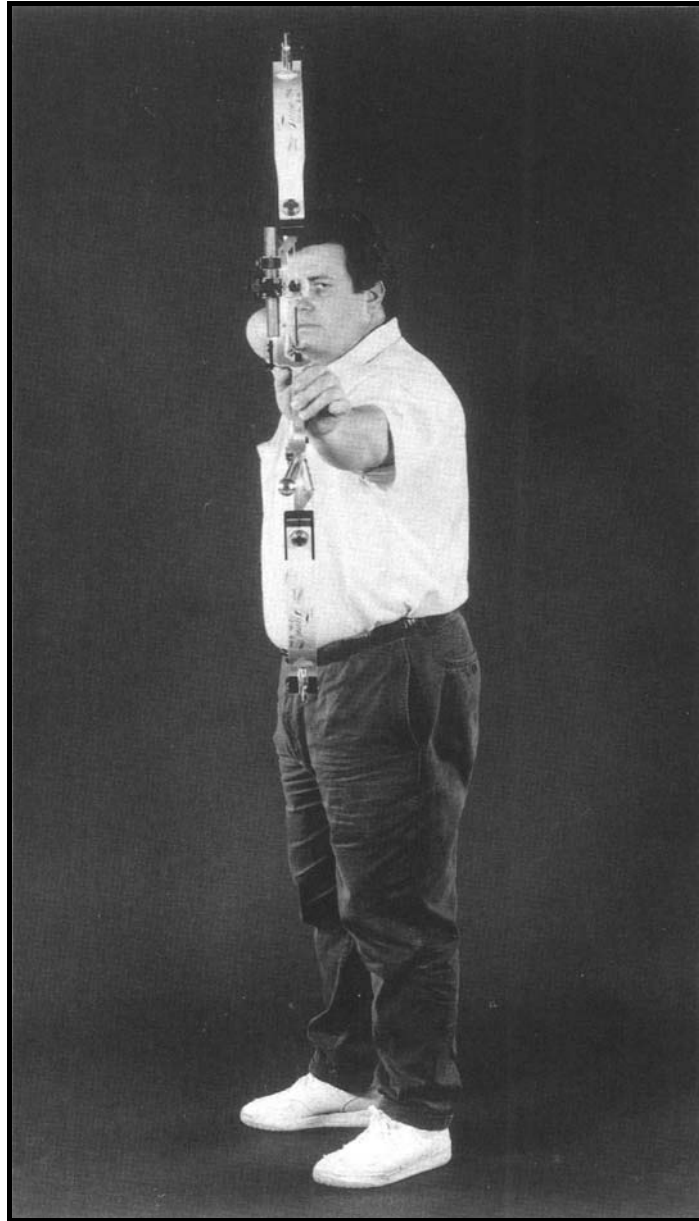
...té la seva importància. Al final de cada execució serà necessari recuperar les energies gastades, ja siguin físiques o mentals. Mantingueu-vos sempre lúcids i determinats renovant la motivació inclús després d'una fletxa no massa bona. Podrieu també viure la fletxa encara per tirar a través del vostre personalíssim centre, que podrà i haurà de tenir continguts exclusivament positius. El "millor tir" sempre estarà amb vosaltres i mai us abandonarà ... encara que alguna vegada caldrà anar-lo a buscar.



Posició natural (a l'esquerra) i forçada (a la dreta) de les articulacions escàpulo-humerals en repòs



**Posició natural de l'articulació escàpulo-humeral d'un arquer sota tensió
Posició diagonal de peus**



**Vista frontral de la posició
(Kirk Ethridge)**



**Vista lateral de la posició
(Kirk Ethridge)**



**Línia punta de colze a punt de pressió sobre l'empunyadura
(Michele Ragsdale)**

Apuntar!!!

El tema mereix una especial atenció, ja que pel què sento als camps de tir encara molts no ho tenen clar. Que em perdonin els més experts per aquest petit repàs, tot i que sempre els serà interessant.

Què és apuntar?

Ho hem repetit fins a la sacietat: la mira és un tema mental, no físic, en altres paraules, serà important el que vegi la vostra ment, no el que veuen els vostres ulls. Utilitzar la ment per apuntar significa també evitar les anticipacions a través de l'ús adequat dels nostres processos subconscients. També és veritat però que per a la major part dels tiradors en actiu les coses no són exactament així. El raonament a seguir és en canvi molt simple: qualsevulla acció que sigui repetible, si es realitza de manera conscient, es trobarà davant de les inevitables penalitzacions que sorgeixen d'un procés que es coneix com a anticipació. L'anticipació, per la seva banda, serà la primera causa dels canvis induïts en la seqüència ideal. Efectivament, anticipant la deixada, no es farà més que analitzar i corregir contínuament l'acció, perdent confiança, incrementant la por a fallar, causant rigidesa i deixant de manera totalment voluntària en temps i maneres que ens portaran fatalment a l'error. Un procés motriu com el de la seqüència de tir, si es realitza en canvi a nivell subconscient, no comportarà cap de les problemàtiques indicades abans, perquè estarà lliure d'anticipacions. Això inclourà tanmateix les anomalies tècniques ja interioritzades que, paradoxalment, es veuran repetides amb precisió.

Com hauria de ser

Tots coneixereu segurament els passos que dissenyen una estratègia de mira però, per completar-ho ens veiem en l'obligació d'una ràpida revisió dels punts clau. Així, un cop realitzades les parts de la seqüència d'enfrontament, posició i desenvolupament dinàmic (posició-tracció-arribada als punts de contacte posteriors-relaxació), ens haurem d'ocupar de posar el nostre visor dins el forat del visor de corda (*peep*) situant l'ull exactament en el centre de la mateixa. Un cop realitzat això, ens ocuparem de situar el punt de mira aproximadament en el centre de la diana a través d'aquell camí que reconeixem com a ideal. És important notar que, en aquesta fase, no s'estarà en absolut apuntant en el sentit més correcte del terme. De fet no s'estarà fent més que posar l'arc sobre una de les línies presumiblement compatibles amb els nostres objectius. Apuntar és una cosa diferent, més profunda, que neix d'una ment a la que no li pertorba cap preocupació conscient davant l'imminent impacte de la fletxa. Apuntar, de fet, és una altra cosa, més profunda, que neix, d'una ment que no alimenta cap preocupació conscient sobre l'imminent impacte de la fletxa. Adquirir la mira significa estar totalment concentrats sobre el punt de la diana on volem que vagi la fletxa. Cap preocupació, cap previsió, només i exclusivament focalitzar la zona d'interès. Aquesta focalització per ser eficaç no ha de ser mínimament pertorbada per controls paràsits... mail... Ni percepcions de pressió sobre el gallet, ni dubtes sobre aspectes de posició, ni interaccions encreuades sobre el que de fet ja hauria d'haver estat verificat prèviament. La diana, el punt al que volem colpejar amb tot el nostre "jo" i... res més, res més haurà o podrà trobar cabuda a la vostra ment.

El motor

Completada la col·limació i engegada la "focalització" s'haurà de confiar en la conclusió del tir que haurem automatitzat durant les sessions d'entrenament necessàries. El "motor" del que tants cops hem parlat, s'engegarà de forma conscient i es deixarà funcionar lliurement sense cap control conscient fins el moment de la deixada i el consegüent acabament que precedirà, com sempre, la conclusió real del tir. Per norma, després d'engegar el "motor" hauran de passar de 3 a 5 segons per arribar a la deixada, això, òbviament si la nostra personal subrutina ha estat ben estructurada i entrenada en el seu moment.

Durant aquest lapse de temps, tal com ja s'ha dit, hem de concentrar-nos exclusivament en posar el visor en el punt exacte on es vol que vagi la fletxa. Fent-ho així, el visor se situarà automàticament en la zona d'interès mercès al conegut fenomen de l'autocentrat.

El veritable secret

Un cop concentrats completament en la mira no s'haurà de fer res a nivell conscient per dur la nostra referència al centre de la diana, encara que tendeixi a allunyar-se de manera més o menys marcada (quan més us entreneu en aquesta matèria, menys marcat us resultarà el moviment). Mantenir-se focalitzat sobre la zona escollida sobre la diana es pot considerar el veritable secret (si és que és un secret) d'una conducció ideal de la mira. El moviment del visor al voltant de la zona d'interès és una cosa normal i, tot i fer-se aborrit, és important recalcar que davant aquest fenomen no es pot ni s'ha de tornar enrere posant en discussió el funcionament del nostre "motor". No s'ha d'oblidar que és la ment la que manté el punt de mira en el lloc desitjat, no els ulls. Un cop dit això, no hi ha res més per afegir.

L'entrenament

Entrenar el "motor de deixada" és la clau que ens permetrà realitzar un tir completament inconscient, i degut a això d'altres prestacions. Dues - tres mil fletxes a l'aturafletxes nu podria ser una bon punt de partida per integrar després a la seqüència el nostre projecte personal de deixada i mira, com sempre, apuntar és l'última cosa que engegarem abans de la deixada.

La visió de la diana - què en podem esperar?

Lents, punts, cercles, creus, colors i formes però...

... la veritat és que molts dels problemes detectats pels arquers de compost en actiu sorgeixen d'una certa confusió comprensible en el tipus de conducció que s'hauria d'esperar del nostre visor sobre la diana. La confusió neix probablement de la referència que molts de nosaltres tenim respecte a experiències precedents amb les armes de foc. Bé les notícies diuen (si es tracta de notícies) que un comportament que tendeixi a la immobilitat com el que recordem possible amb les armes de foc ... no és la cosa més correcte a esperar-se amb arcs i fletxes, amb o sense disparador, amb o sense visor de corda, amb o sense lent, amb o sense visor.

Però quedem-nos amb l'arc compost. Les lents amb augment de microscopi no són, afortunadament, abundants en les nostres línies de tir però, per poques que siguin, són sempre massa. El mateix es diu dels punts de mira microscòpics, que per desgràcia són més nombrosos. Els tiradors que els utilitzen busquen una visió de "fusell" del punt de mira sobre la diana, fet que no és en absolut compatible amb la nostra finalitat. Hi ha qui, en el seu moment, ha conduït recerques en aquest sentit i, després de provar més de 2000 arquers de diferents nivells amb l'auxili d'un làser, s'ha adonat de quan allunyada pugui estar de l'eficàcia la contínua recerca de l'immobilitat costi el que costi.

Una visió augmentada del blanc pot donar la impressió d'un control més acurat del tir, al menys en la col·limació, però en realitat el cert és tot el contrari. Els augments exagerats de lent tendeixen a amplificar el moviment natural de l'ajustament que acompanya i acompanyarà sempre la nostra mira. Aquest és un moure's fluid que treballa a favor i no en contra dels nostres objectius, almenys quan el que s'apunta és viscut en el sentit ortodox del terme.

Ja sabem que induir la referència de la mira sobre la nostra zona d'interès és en realitat una col·limació mecànica que ens dóna poques garanties, per si mateixa, sobre l'èxit del tir. Apuntar és un factor mental i no físic i espero que, en mèrit a l'autenticitat d'aquesta afirmació, no hi hagi més dubtes al respecte. La nostra ment subconscient està preparada en qualsevol moment per condescendir de la millor manera al que se li pot demanar, amb la condició que la part conscient no interfereixi en aquesta operació. Emfasitzar el moviment percebut causa per contra que el nostre conscient interfereixi en aquelles operacions que no haurien de ser de la seva competència, en ser sol·licitat per una situació que viu com a anòmala (l'augment del moviment natural a causa de l'ampliació exagerada).

El mateix efecte s'obté, per raons dimensionals evidents, adoptant una referència (punt, cercle...) exageradament reduïda. L'efecte negatiu no s'acaba quan finalitza el gest (el dany seria relatiu) sinó que afectarà lenta però inexorablement el nostre sistema natural de centrat. A més moviment, més control conscient, a més control conscient menys eficàcia... i el cercle viciós troba aquí el seu començament. Aquest nefast cercle d'intencions desembocarà inevitablement en aquells efectes col·laterals que es reconeixen universalment com el "freezing", "flinching", "snapshooting", "punching" (*), totes són diferents cares de la mateixa moneda que es manifesten sense pietat sempre que es planteja a la nostra ment la solució

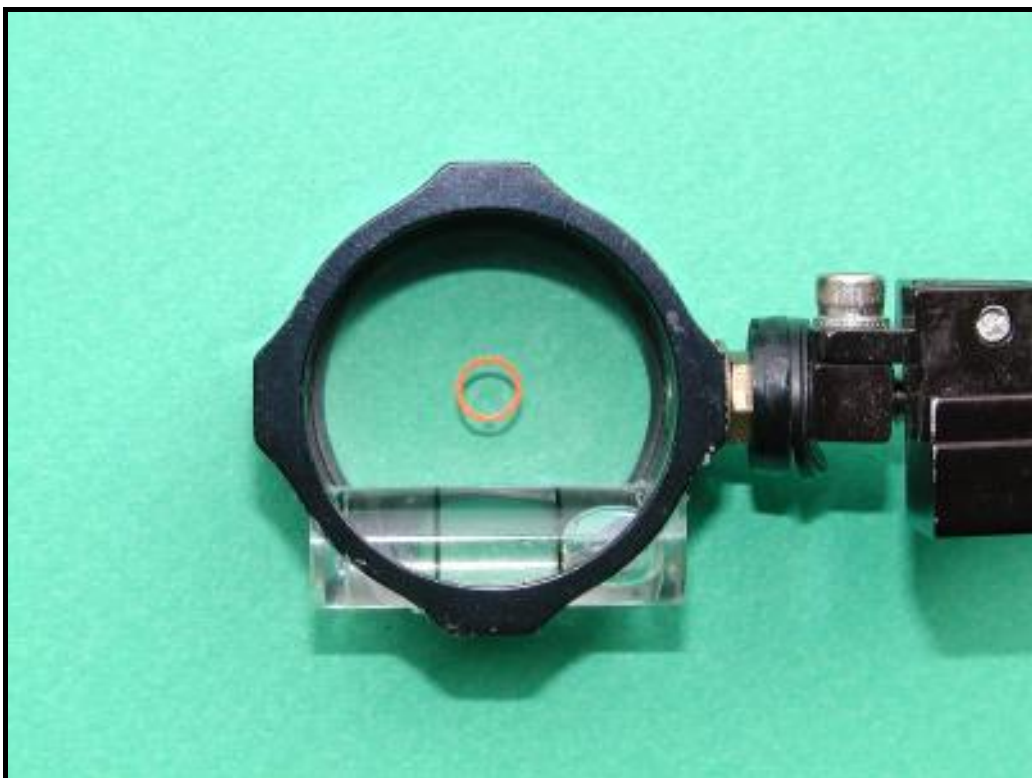
d'una equació realment irresoluble, és a dir: controla i tira ..., controla l'acció d'apuntar i decideix el moment de la deixada.

Difícil per a pocs, impossible per a quasi tothom. També és cert que depèn de la personalitat del tirador, però de totes maneres i sense por a equivocar-me, seria oportú encaminar-se cap a projectes que impliquin un desenvolupament automàtic d'una de les dues operacions requerides. En lo específic les escoles del pensament de tir amb arc es divideixen en la seva opinió però, encara en lo concret, la solució més sàvia seria automatitzar el moment de la deixada, iniciant alhora una acció d'apuntar conscient que tingui ben en compte la naturalesa d'aquest terme. Molt freqüentment l'adopció d'accessoris per apuntar adequats a la nostra personalitat pot alleujar aquestes situacions. A més, en alguns casos, la visió desenfocada de la diana pot ser de gran ajuda tot i que no ho sembli. Lents d'augment adequades, punts de referència que permetin accions relaxades, bones relacions entre el forat del visor de corda i el diàmetre de la lent poden "calmar-nos" concedint-nos la deguda eficàcia. Una recerca en aquest sentit seria doncs pertinent però... seguint les pautes correctes.

(*) Nota de traducció: "*freezing*", "*flinching*", "*snaphooting*", "*punching*" són termes anglesos emprats per a referir-se a diverses manifestacions del que es coneix genèricament com a "por al groc", i que consisteixen: en quedar-se aturat amb el visor lluny del groc sense poder-s'hi acostar (*freezing*), en patir espasmes musculars (*flinching*), en actuar ràpidament sobre el disparador quan el visor es fa passar per sobre el groc (*snaphooting*), o en actuar contundentment sobre el gallet quan es considera arribat el moment (*punching*). Hi ha altres manifestacions que són combinació d'aquestes. Totes es distingeixen per impedir un bon nivell d'execució, i per infligir greus efectes als qui les pateixen, fins al punt de fer-los abandonar el tir amb arc. La literatura actual és unànime en associar qualsevol manifestació de la por al groc a la deixada conscient.



Mida d'un punt "confortable"



Exemple de cercle

Millorar temps i seguretat

Temps i seguretat o com ampliar en benefici de l'execució les nostres dues zones de confort, la física i la mental o psicològica.

El terme "zona de confort" és per si mateix suficientment explicatiu i representa, des d'un punt de vista físic, el lapsus de temps que es podria considerar útil en la deixada de la fletxa. En aquesta zona, se suposa que de fet el tirador pot gaudir de la màxima relaxació i confort permetent-li un desenvolupament harmoniós de la seva seqüència de tir personal. Sota l'aspecte mental, en canvi, per "zona de confort" s'entén la franja de puntuació que el vostre ego d'arquer accepta com a possible en relació a la idea que el subconscient s'ha creat respecte a les possibilitats de prestació personals.

La zona de confort física

Com heu llegit fa un moment, cada un de nosaltres té un marge de temps particular en el qual pot raonablement esperar que la deixada de la fletxa tingui lloc de la millor manera i amb un percentatge màxim d'èxit. L'amplitud d'aquest lapse de temps és subjectiva i depèn òbviament d'infinitat de factors. Capacitat muscular, habilitat tècnica, capacitat pulmonar i preparació física són els més evidents, i treballar-los pot ser suficient per garantir-vos la preciosa dilatació d'aquest temps útil. Darrel Pace i Jay Barrs, dos medallistes d'or dels Jocs Olímpics han dividit, pel que es refereix a l'arc recorbat, aquesta zona en tres franges ben diferenciades entre elles per les possibilitats objectives que té una fletxa quan ha estat tirada en els temps descrits d'anar al centre de la diana, o on s'apuntava. Partint del moment en que s'aixeca l'arc cap a la diana i fins a la deixada, podem descriure les fletxes tirades entre els 0 i els 4 segons com tirs en "zona crítica"; aquelles tirades dels 4 als 6 segons com pertanyents a la "zona útil". Els tirs conclusos més enllà dels 6 segons es consideren efectuats en "zona perillosa". La discordança subjectiva influenciada pels factors ja descrits, oscil·la entre 1 i 3 segons a afegir o treure sobre aquestes bases ideals. Aquests càlculs no són ficticis o nascuts de la important experiència que sigui dels dos tiradors, sinó que fan referència a unes dades científicament verificades que veuen, superat el llindar dels 8 segons a plena tracció, la perillosa disgregació de la imatge de la diana a causa d'una oxigenació insuficient per a les nostres necessitats i que és detectada pel cervell. Al mateix temps i pels mateixos motius, en els principals grups musculars involucrats en el tir començaria l'acumulació d'àcid làctic que, inevitablement, alteraria la química interna i les nostres mateixes capacitats propioceptives complicant notablement les nostres prestacions per la resta de la competició. En altres paraules, superats els 8 segons (recordar les diferències subjectives) podríem no veure ni "sentir" allò que en realitat està succeint. Tant més insistirem en continuar, tant pitjor anirà, i per tant podem catalogar tots els tirs successius com executats fora de la zona útil.

Aquestes dades, referides a l'arc olímpic poden ser aplicades també a l'arc compost, calculant un perllongament de 3 a 4 segons deguts a les característiques peculiars de l'equipament (let-off, etc).

La majoria dels bons tiradors en actiu efectuen la deixada entre els 7 i 9 segons, tot i que alguns professionals d'ultramar aconseguen dilatar la seva "zona de confort" fins als 12-14 segons. Aquests ritmes cal considerar-los tanmateix com excepcionals.

Augmentem la nostra zona de confort

Un bon mètode per dilatar la nostra zona de confort (a banda de la preparació física) seria reordenar bé la nostra seqüència, sigui pel que fa al compromís sobre la diana, sigui pel que fa a la respiració. Molts tiradors en actiu no presten gaire atenció a l'acurada gestió de la seva zona de confort (això si és que la coneixen) i així improvisen canviant literalment l'estratègia executiva fletxa rera fletxa. Aquests arquers inspiren obrint l'arc i poc després, una vegada que han arribat a ancoratge, expiren buidant més o menys la meitat dels seus pulmons començant la fase d'apuntar i la conseqüent deixada. Tot això ha de succeir com hem vist abans dels famosos 8 segons. En el millor dels casos una acció d'aquest tipus podria ser controlable si no fos perquè, en la majoria dels casos, una bona part dels 8 segons es gasten en l'intent de portar (potser lentament) el visor al centre de la diana. Fets els comptes a aquests competidors els hi haurien de quedar no més d'un a tres segons per apuntar i concloure el tir en plena zona de confort. En canvi idealment té sentit una estratègia que concedeixi a la mira el que li cal i que, inspirant a l'aixecar l'arc cap a la diana, permeti una posició inicial del visor lleugerament alta respecte el centre. Això us permetrà que durant la pre-tracció i fins arribar a ancoratge, exhaleu el 50% (o el percentatge que preferiu) de l'aire emmagatzemat als pulmons i al mateix temps baixar ràpidament, relaxant-vos el millor possible, cap al centre de la diana. En aquest moment, un control de la tensió del braç d'arc us portarà a la vostra zona de confort, per engegar el vostre "motor de deixada". El temps necessari perquè això passi en un arquer mitjà és de 4 a 5 segons (parlem sempre d'arc compost) trobant-nos d'aquesta manera en plena zona útil: no necessiteu res més. Atenció, no permeteu que la vostra vista mogui el punt de mira massa amunt o, el que és pitjor, massa avall sobre la diana. Per tornar al centre malgastareu temps i oxigen i això no és el que us cal. Realment, es podria fer però quin sentit té si amb una mínima atenció podríeu (tothom ho pot aconseguir) optimitar tots els moviments i així evitar qualsevol perill de cansament i estrès? Creieu correcte malgastar energies al moure-us al llarg i ample de la diana? Reordeneu la vostra seqüència i guanyareu en coneixement a més d'en puntuació.

I la mental...

El vostre subconscient és qui en realitat marca el límits de la vostra zona de confort mental. Alguna vegada us haurà passat que aconseguint bones puntuacions parcials, de repetir-les, us hagués portat a superar el vostre rècord personal. Si aquest tipus de puntuacions no us són usuals, el subconscient us recordarà que aquests números no són "normals" per a vosaltres i enviant-vos missatges del tipus "De totes formes fallaràs les pròximes dues fletxes" o "Saps que no mereixes aquesta puntuació" us portarà a fallar i per conseqüent a la zona de confort habitual. En canvi, si durant els entrenaments us heu trobat davant d'aquesta situació, amb tota probabilitat, el subconscient es deixarà convèncer acceptant un canvi de nivell superior de prestació. Enteneu l'estratagema? Bé, sapiguen que hi ha molts mètodes per augmentar aquesta particular zona útil, tot i que totes fan referència a una tècnica inductiva específica. Es tracta d'enganyar el nostre "supervisor" fent-li creure que som millors del que en realitat

hem estat capaços de demostrar fins el moment. Els mètodes més usals i interessants parlen d' "Afirmacions" i "Imatges Mentals Positives".

Les "Afirmacions Positives"

Les Afirmacions Positives fan a vegades un rentat de cervell mental i poden ser particularment útils per augmentar la vostra zona de confort específica. La tècnica es basa en la redacció i conseqüent lectura d'una sèrie d'anotacions on haureu escrit anteriorment els vostres propòsits de superació dels vostres límits. Són com els anuncis televisius amb els que som bombardejats, només que aquest cop ho som voluntàriament per a una bona causa. Parlem de milers de "lectures" òbviament actualitzades a mida que aconseguim els objectius marcats.

Les "Imatges Mentals Positives"

Ja haureu sentit parlar d'elles i, si diem la veritat, també són extremadament positives. Just abans d'alçar l'arc en línia de tir heu de passar per la vostra ment un petit anunci del que en sereu els protagonistes. En aquesta curta pel·lícula us veureu aixecant l'arc, arribar a l'ancoratge, fixar la diana, mirar amb calma el centre i deixar en tota tranquil·litat i relaxació. Repetiu-ho a cada tir i es convertirà en un hàbit força agradable que, a més, us permetrà mantenir la concentració. El fet que en moltes altres disciplines com el golf, els salts de trampolí, salt d'alçada i longitud, etc... les Imatges Mentals Positives hagin donat resultats excel·lents, no fa més que confirmar la validesa d'aquesta tècnica. Òbviament les directrius que us pugui donar un psicòleg de l'esport al respecte poden ser molt més eficaces que la meua breu introducció a l'argument.

Model d'execució i demandes mentals: el seu control és la clau de l'èxit

Succeeix sovint: "...aquesta no l'hauria d'haver tirat...!!!". Espero que després d'haver llegit aquestes poques línies, aquest fet esdevingui menys freqüent per vosaltres.

Ho sabíem, la veritat. Havíem "notat" que aquella fletxa tenia poc del nostre tir, és més, per dir la veritat gairebé ni s'hi assemblava, però aquella fletxa l'havíem tirat. Serà perquè potser tirem per vici, gairebé com si fuméssim una cigarreta d'aquelles que no tenen cap sentit, serà perquè no estàvem al 100% o potser perquè, més senzillament, tendim a oblidar-nos amb facilitat que el tir amb arc és un esport que sempre requereix concentració i disciplina.

Concentració i disciplina

Així les coses està clar que si falta un d'aquests dos processos fonamentals, el nostre tir serà, de llarg, molt menys precís del que potencialment podria ser. Bé, arribats aquí podríem considerar-nos a bon punt si no fos que concentració i disciplina anessin aplicades a una cosa concreta i coneguda, és a dir, el nostre model d'execució. De fet, "notar" una mala fletxa hauria de significar en realitat comprendre'n les causes. Habitualment, l'error sobre la diana troba la causa en una mala reconstrucció del model d'execució, factor de posició inclòs. Difícilment una fletxa tocarà la zona de la diana desitjada si la referència de la mira no era on calia.

Desviacions en el model

Una mala repetició en la gran majoria dels casos és a conseqüència de les desviacions en el model induïdes per demandes d'implicació mental diferents de les que normalment són usades, per exemple, durant l'entrenament. Puntuació, classificació, previsions, victòria i derrota són preocupacions que "roben" la nostra concentració en el tir i distreuen la nostra ment de la seva feina. Del començament d'aquests processos a l'aparició de tensions musculars no desitjades, el pas és breu i previsible. Les tensions reclamen un major control muscular, un control muscular més gran porta a una tremolor que, per controlar-se a si mateixa, activarà grups musculars que habitualment no hi estan implicats engrandint aquest fenomen en comptes del contrari. Resultat: dilatació del temps d'execució, desfeta del model executiu i, per tant: catacrack!! Aquí s'haurà acabat tot, d'aquest moment endavant ja no hi haurà satisfacció ni diversió.

Pressions i pensaments

És ben cert que no tots els errors són d'aquesta mena si bé, parlant de percentatges, en aquesta categoria hi entren la majoria dels "disbarats" més clàssics. La pèrdua de concentració sobre els factors realment importants es veu sovint relacionada, per exemple, amb la pressió psicològica a causa d'una competició important. En aquestes ocasions, mantenir-se lúcids i concentrats en l'objectiu, fletxa, rera fletxa, rera fletxa, pot resultar difícil. També pot revelar-se complicat fer cas a la pròpia ment que, en els tirs que es comencen malament, segurament ens llançarà els seus missatges d'alarma. Ignorar-los no és assenyat. Tanmateix passa. Passa que continuem aquella que ja sabem que és una acció fora de control, passa però no entenem les raons d'aquells missatges i per això arribem a la conclusió del tir. L'impacte en la diana ens dirà una vegada més que no teníem raó, que el tir era erroni. El coneixement està en la base d'aquest judici que, més o menys conscientment, estem obligats a fer després de

cada fletxa. Fletxa **SI** o fletxa **NO**, aquesta és l'única cosa a discernir, per a les incerteses escollirem un altre moment. Ensenyem a la nostra ment a pensar de la mateixa manera cada vegada que ens tornem a trobar amb un arc a la mà, i així i tot esdevindrà més senzill.

Conclusió

La disciplina, el manteniment de la concentració, el control dels problemes són tot coses que hem d'aprendre i consolidar durant l'entrenament que és, per definició, la preparació per a la competició. Conèixer el propi tir, escollir-lo, projectar-lo, assimilar-lo i automatitzar-lo és la condició sense la qual no existirà una base d'aplicació.

I recordeu: si tireu les fletxes **NO** durant l'entrenament ... no podreu pretendre fer-ho millor durant la competició.

L'escalfament

És una fase important, descuidada per a molts i parlant de polítics, per a quasi tothom. Que això és útil ja ho sap tothom, però pel que sembla no suficientment. Busquem doncs "convèncer" fins i tot els més contraris a través d'un camí orientat que ens indiqui les avantatges i els mètodes que cal seguir. Convé recordar un cop més que un bon coneixement i una bona aplicació de les fases que precedeixen l'entrenament i la competició no només permeten una major eficàcia general, sinó que també limita de forma notable la possibilitat de lesions en l'aparell locomotor.

Avantatges

Estan relacionades amb l'augment de la temperatura corporal al voltant d'1 o 2 graus. De fet, a cada sessió d'escalfament, s'obté:

- **Optimació del flux sanguini en tot el cos**, amb un increment cap els músculs i una reducció cap els òrgans interns que no estan directament implicats en l'activitat.
- **Un major reg dels músculs** gràcies a la vasodilatació perifèrica i a un augment de la freqüència cardíaca. La cessió de l'oxigen per part de l'hemoglobina de la sang ve facilitada de forma més ràpida i completa.
- **Les reaccions bioquímiques musculars es veuen facilitades** gràcies a la disminució de l'energia necessària en l'activació de les reaccions químiques del metabolisme energètic. Això permet una major eficàcia dels substrats energètics.
- **La millora de la resposta de l'aparell cardiovascular** davant un esforç imprevist i intens.
- **L'alliberació de glucosa** en el circuit sanguini.
- **Una transmissió de l'impuls nerviós facilitada** per l'augment del llindar de la sensibilitat dels receptors nerviosos i l'increment de la velocitat de conducció dels impulsos. En definitiva, es reduirà notablement el temps que transcorre entre l'arribada de l'estímul nerviós i la resposta muscular, conegut com a temps de reacció. D'aquesta forma, les respostes neuromusculars i els moviments seran més ràpids i coordinats.
- **La reducció de la viscositat interna del múscul**. En conseqüència, hi haurà una menor fricció entre les fibres internes del múscul en benefici de la contracció.
- **La millora de l'elasticitat de les fibres musculars i dels tendons** amb una conseqüent millora de la seva funció mecànica.
- **La disminució de la viscositat del líquid sinovial present a les articulacions** amb el conseqüent augment de la funcionalitat específica.

Com es fa?

Es realitza abans d'un entrenament o d'una competició. L'escalfament es divideix en dues fases:

- **Fase 1 - Escalfament general**: inclou diferents exercicis de diversa naturalesa a càrrega natural. Serveix per preparar tot l'organisme i, en particular, per preparar tot

l'aparell locomotor per a les demandes atlètiques. Generalment, es comença amb una cursa a ritme lent en la qual es combinen moviments d'impuls de les articulacions en diferents plànols espacials. També es poden inserir breus arrencades. Estant aturats es poden fer els mateixos moviments efectuats en moviment, afegint també flexions i torsions del tors. En l'escalfament és sempre interessant fer també alguns **exercicis d'estiraments**. Aquests exercicis seran fonamentals al final de cada entrenament perquè, de fet, permetran que els músculs retrobin la seva longitud i elasticitat òptimes. Si es fa així es contribuirà a accelerar el procés de recuperació del cansament.

- **Fase 2 - Escalfament específic:** s'ha de fer després del general i pot consistir en la imitació de l'exercici o del gest a fer. **Aquests moviments s'han de fer en intensitat progressiva fent un èmfasi especial en evitar el cansament.** Per una altre costat, també dedicarem especial atenció a la coordinació, als ritmes d'execució i a la càrrega pròpia dels moviment tècnics específics.

Si l'escalfament realitzat abans de cada entrenament té un cert valor atlètic, el que fem abans de la competició pren també un **valor psicològic**. Resultaria de fet com un primer moment de concentració sobre els gestos i en les situacions de competició, a més d'un bon instrument per controlar l'ansietat. Afavoreix el relaxament general, calmant l'atleta i facilitant la concentració.

La duració

Es considera una variable unida a l'edat de l'atleta i a les seves peculiaritats atlètiques i tècniques a més, òbviament, del tipus d'activitat que es preveu realitzar. En termes generals pot oscil·lar dels **10 minuts aproximadament, més que suficients per als principiants, fins els 20-30 minuts o més per als atletes d'alt nivell amb objectius d'una certa importància.**

No s'ha d'oblidar que un **escalfament massa llarg o massa intens** pot comportar un cansament nociu per les prestacions.

L'aparició d'una **lleugera suor** és habitualment símptoma del propi escalfament.

Voleu-vos bé... i ... comporteu-vos en conseqüència.

Relaxació: Sons i Respiració

Assenta't a una cadira.

Sent els punts de contacte de l'esquena amb el respatllet.

Els peus recolzats al terra.

Inspira pel nas i expira per la boca prolongant l'expiració tot el que puguis.

Presta atenció al so de l'aire que entra i surt del teu cos.

Espera uns segons.

Inspira i després expira amb la boca oberta fent soroll... escolta el so de l'aire que surt per la boca

Quan t'escoltis, repeteix la inspiració i mentre expires imita el soroll del vent xiulant.

Ara mentre expires imita el so de les fulles agitadaes pel vent en un bosc ... imaginant els diferents tipus d'arbres.

Mantén sempre una respiració relaxada... relaxa't imaginant que et trobes en un lloc agradable...

Comença un altre cop les respiracions... respira amb la boca oberta, emetent un so amb la respiració.

Fes el mateix expirant amb la boca semi-oberta, sempre emetent un so.

Inspira i expira amb la boca quasi tancada, emetent un so que et sembli natural.

Nota la diferència entre els tres sons, amb la boca oberta, mig oberta i quasi tancada.

Allibera la teva creativitat, inventa els sons de l'aire.

L'exercici serveix per agafar confiança amb la pròpia respiració: no s'ha de produir hiperventilació mai, per això és important fer pauses entre les respiracions.

Té un efecte molt calmant.

Es pot practicar abans o després de la competició.

Jo tiro sol!

Són molts els que ho fan, en el sentit que són molts els tiradors que, volent o no, es troben amb que han de fer front a les competicions comptant exclusivament amb les seves pròpies energies i les seves condicions tècniques.

És cert que pot passar que l'entrenament en solitari sigui l'ideal, gairebé buscat per molts, per molts que, lògicament, saben què demanar de les sessions d'entrenament. Però per molts altres les coses no són exactament així i la soledat tècnica és una situació forçada, inevitable i limitant. El temps escàs o insuficient per desenvolupar un programa llarg o de terme mig, camps de tir lluny del lloc de residència, la impossibilitat de trobar entrenadors amb qui practicar, la feina, la família, raons socials, solen ser un veritable problema per aquells que es vulguin comprometre seriosament a un nivell competitiu. Lògicament, no estic aquí per vendre la clàssica poció màgica capaç de resoldre tots aquests problemes però... alguna cosa es podria millorar, oi? Com a mínim a nivell organitzatiu. La pregunta llavors podria ser, com puc entrenar de forma eficaç? i també, què he d'esperar dels meus entrenaments? Repeteixo, no es fan miracles, però podríem provar a:

Cuidar el material

Ja, si tirem per ajustar l'equipament no ho fem per entrenar-nos a guanyar. És veritat que sempre tirem fletxes i que posem tota la nostra voluntat però... tirar per veure on ha anat no és com "tirar-la en el centre". Aquest és un tema tan vell com el tir amb arc i, precisament com és així de persistent, és molt vàlid. Quan estem segurs que el nostre arc i les nostres fletxes estan perfectament a punt, llavors i només llavors, podrem pensar a entrenar seriosament per a la competició. Confondre'ns amb això no farà més que complicar-nos la vida.

... I tenir-ho sota control

I no hauria de destacar-ho. Tenir un diari escrit amb les característiques dels material usats i sobre les seves mides i ajustaments hauria de ser una praxis comuna entre tots els practicants. Til·ler, distància de muntat, potència, posició del centrat de tir, del punt d'encaix, del visor de corda, etc... han de ser dades de segura i ràpida consulta. Reajustar cada vegada que es produeixen anomalies resulta innecessari si ho teniu tot ben apuntat.

Inclores les fletxes

Això significa enumerar-les i no tirar-les mai de forma desordenada. Els impactes, correctament assenyalats ens serviran a més de base per a la selecció dels tubs, per portar un llibre sobre els errors més usuals evidenciats per la tècnica utilitzada. Fletxes base a l'esquerra, errors garrafals produïts en la darrera fletxa de la tanda o la nº 6 que continua anant al 8 a les dotze, són indicis importants que ens faran estalviar molt més temps del necessari per anotar-ho.

Preocupacions

No ajuden en general i, el tir amb arc, no és una excepció. Superar les preocupacions relacionades amb el material és el primer pas per a l'optimització del nostre entrenament personal.

Respecteu-vos

Des d'un punt de vista muscular. No heu de tensar mai l'arc amb la musculatura freda, ni tan sols en broma. Programeu-vos alguns exercicis amb una goma elàstica abans de cada entrenament. Correu, salteu, escalfeu... en definitiva feu alguna cosa per posar en funcionament el vostre cos abans de començar a tirar fletxes. Això ajudarà al tir i a la repetició de forma instantània, però sobretot us preservarà de les lesions. Voleu-vos bé i escalfeu el necessari!

Reactivar la seqüència

Seràn necessàries dues o tres sèries de 6 fletxes per reactivar la resta del nostre sistema d'arquer abans de començar amb les demandes del nostre entrenament. Iniciarem les fases seqüencials i simultàniament s'activaran els temes mentals. En aquesta fase, evitarem les dianes petites a distàncies considerables. Podeu començar fins a 5-10 m. sense preocupar-vos massa del centre de la diana, tot i que potser preferible l'aturafletxes nu. Potser amb els ulls tancats per recordar bé les accions i sobreposar-les amb les sensacions que us susciten. No seria mala idea gravar-vos amb una càmera de vídeo tirant amb els ulls tancats i després amb els ulls oberts per tal de comparar. Probablement aquesta confrontació podria revelar incongruències sobre les que treballar a continuació.

Avançant

Sense un objectiu no s'obté res i això passa també amb una simple fletxa. Donar un títol a la sessió d'entrenament és molt important. Treballem per zones i en un sol problema a la vegada. No caiguen en la temptació de sobrecarregar el treball i, encara pitjor, les intencions. Seguiu la vostra seqüència programada i, si us en adoneu de sobte de no haver-ne tingut mai cap ... bé, passeu-ne via a construir-la perquè, sense això, o en absència d'un programa precís, detallat, i ben conegut, us podeu anar oblidant de tirar "com una màquina". També aquí els enregistraments de vídeo podrien ser útils per comprovar fins a quin punt la seqüència planificada, seguida i "sentida" es compatible amb la realitat dels fets.

Com ho fem a la competició?

Aquest és el típic fals problema: un entrenament com de competició o una competició com un entrenament? Mentides, amb perdó, tot mentides. La realitat, segons la meua modesta opinió és que cada fletxa s'hauria de tirar donant un 110% físicament i mental. Si en l'entrenament es tira cada fletxa al màxim, s'entrenarà millor i això repercutirà positivament en la competició. L'entrenament no és un passeig. El veritable entrenament és concentració, sacrifici, aplicació i varietat. Mai es tira per vici! Heu de preparar molt bé cada fletxa. Relaxeu-vos i recupereu les energies entre una i altre fletxa. Si no teniu temps per perdre, no el malgasteu tirant en temps i ritmes que no es corresponen amb la competició que esteu preparant, al menys pel que fa a les vostres possibilitats del moment. Recrear les condicions competitives implica també l'aspecte meteorològic i ambiental: es tira a ple sol, sota la pluja i amb qualsevol tipus de vent.

Estratègies

Mantenir la concentració durant un temps suficient significa prendre consciència de manera real d'on estava el vostre visor en el moment de la deixada. Anoteu les fletxes anòmales a cauda de l'execució o la mira, i el seu impacte relatiu sobre la diana. Heu de realitzar una base de dades personal introduint en temps real les vostres impressions i el que succeeix, fletxa rere fletxa sessió rere sessió. Després amb tota tranquil·litat ho analitzareu tot planificant les solucions que considereu adequades i així preparareu la vostra propera sessió. Aquesta és una bona manera per tal que sigueu conscients tant de les errades com dels èxits.

No forçar mai

L'exageració en la recerca d'un objectiu de prestacions és un error. L'obcecació és sempre negativa i, per tant, hauríeu de recordar que els objectius de cara a un futur proper han de ser raonables i factibles. Foradar la "X" amb aquesta fletxa, sumar un punt més que en la competició anterior, adquirir una categoria superior respecte la temporada passada, classificar-se pels campionats nacionals... en definitiva heu de ser realistes i així arribareu més lluny del què us penseu.

I si no funciona?

El cansament o les diferents lesions us impedeixen una correcta motivació? Doncs, recolliu els "trastos" i acabeu la sessió. No heu de perdre la vostra concentració tirant amb pressa i de qualsevol manera. 50 fletxes tirades en cos i ànima són més beneficioses més que 300 sense convicció. Les grans càrregues de treball? Recordeu el temps? Si no en teniu o si no us permet una continuïtat és millor que us oblideu de taules i números grossos.

La competició

Actuant d'aquesta manera aconseguireu tenir què fer, un cop a la línia de tir d'una competició. Tindreu un treball per desenvolupar que no té res a veure amb les prestacions dels altres tiradors implicats en la competició. Heu de fer el que sabeu amb la mateixa implicació que durant els entrenaments. Per millorar en la competició us haureu de saber transformar en una persona analítica, astuta, organitzada, preparada i conscient de si mateixa. La veritable màquina de fer punts que sempre heu somiat ser. Però les màquines, ho sabem prou bé, es mouen mercès als programes... heu escrit el vostre? Recordeu: una competició perfecta neix d'un entrenament perfecte i, com sabeu, no només jo penso d'aquesta manera.

Tiziano Xotti



Traducció: Carlos García Villalba, Clàudia Cuello i Santiago Cuello

Revisió tècnica, edició i muntatge: Josep Gregori i Font

1ª Edició, Juny 2004

2ª Edició, Gener 2006, amb articles addicionals