

Apuntar Millor



per Larry Wise

L'ÈXIT EN EL TIR AMB ARC REQUEREIX L'HABILITAT D'APUNTAR. Tan és que estigueu tirant el Torneig de Las Vegas, Campionats del Món de 3D, o tirant al pati del darrera. Heu d'aconseguir tenir amalgamats junts la forma, la visió i el focus per tal que pugueu assolir el vostre màxim potencial de puntuació.

Com a instructors o arquers sentiu molts altres arquers dir "Voldria poder apuntar millor!". Aquí hi ha part de la resposta que podeu donar a aquells que vulguin sentir-ho . . . i escoltar. Aquest article aporta els ingredients i requisits necessaris per apuntar millor, incloent-hi algunes habilitats de focus mental.

Noteu que en cap moment no discutiré o advocaré a favor de l'apuntat perfecte. Intentar "l'apuntat perfecte" porta a una innecessària tensió muscular que impedirà la pròpia capacitat d'impactar el centre. De fet, una bona forma us permet estar relaxats de manera que el visor "flota suaument" sobre el centre, i aquest és el secret d'apuntar millor i puntuar més alt.

Sobre el tema "d'apuntar millor" la vostra primera tasca com a instructors serà ensenyar als arquers motivats com millorar la postura. Aquest ingredient, un cop practicat i assolit, els portarà a una posició corporal més estable i relaxada, i això amics meus, és el primer requisit per apuntar millor.

Mirar i apuntar

Hi ha una diferència entre dirigir la mirada i apuntar. Dirigir la mirada comença abans. Apuntar conflueix en el procés de dirigir la mirada després que arribeu a tracció completa. Aquí us dono un parell de definicions:

Dirigir la mirada (aim) és l'acte d'adquirir i mantenir contacte visual amb el centre que es vol impactar.

Apuntar (sight) té lloc quan en la línia de visió hi feu confluïr un element de referència, com un punt de mira, la punta de la fletxa, o el diòpter i la lupa.

Per fer-ho bé sempre heu de començar dirigint la mirada al centre abans de començar a apuntar, i continuar dirigint-hi la mirada fins ben després que la fletxa hagi estat alliberada. Jo m'entreno i ensenyo als meus alumnes a adquirir visualment el centre de la diana en el Pas 5 de la seva seqüència, això és just abans d'aixecar l'arc. L'adquisició visual anirà seguida de contacte visual constant a través de la resta de passos de la seqüència, fins que la fletxa impacti en la diana.

Apuntar comença més tard, quan l'arquer arriba a la posició de plena tracció i el visor apareix a la vista en front de l'ull. L'aparell d'apuntar es fa coincidir amb la línia de visió de l'arquer mentre el seu ull continua enfocat en la diana. Heu de ser capaços d'obrir l'arc i d'arribar a la posició de plena tracció sense perdre contacte visual amb el centre de la diana. Si la força del vostre arc és massa gran com per permetre-ho, aleshores abaixeu-la. Si perdeu contacte visual amb la diana per qualsevol motiu us caldrà fer ajustaments en l'obertura, la mida del visor de corda, l'alçada del visor de corda, la retícula del visor o la lupa, i potser fins i tot la graduació i forma de les vostres ulleres.

Quan arribeu a la vostra posició de plena tracció heu de fer lliscar el visor sobre la línia de visió enfocada sobre la diana. No mireu al visor i llavors intenteu recuperar el centre, perquè això tendirà a realinear el vostre cos fora de la línia d'apuntat. Només deixeu lliscar el visor sobre la línia de la vista a centre. Quan esteu mirant i apuntant teniu el cos i la unitat representada per l'arc sincronitzats. Esteu visualment i físicament enfocats sobre el petit centre que intenteu colpejar.

Acabeu el gest fent el que hàgiu de fer per executar l'alliberament de la corda. Segurament emprareu la tensió d'esquena i durant aquesta execució no perdreu mai la connexió visual amb la diana. La mirada continuarà dirigida durant aquesta execució final, i després del moment de la deixada, i força després que el visor hagi desaparegut de la vista. L'atenció visual acaba quan la fletxa impacta en la vostra visió del centre de la diana, i el gest es completa naturalment fins la posició de conclusió. Mirar fora del centre abans d'aquest instant causarà un moviment del cap i altres parts del cos que afectaran el resultat del tir.

Apuntar millor

Hi ha cinc condicions que afecten la vostra capacitat d'apuntar:

- A. Posició/postura del cos
- B. Arc ajustat a l'arquer
- C. Imatge d'apuntat
- D. Condició física
- E. Pràctica i entrenament, i
- F. Estat mental conscient

Optimitzar aquestes condicions us permetrà apuntar millor i amb això millorar les vostres puntuacions, i establir aquella precisió del primer tir que us cal per a totes les formes de tir amb arc.

A. Posició/postura del cos

Establir la correcta posició corporal de plena tracció pot millorar la capacitat de relaxar-vos, el que a la vegada pot millorar l'estabilitat. La posició correcta de plena tracció demana que adopteu una postura erecta. Això vol dir que les espatlles estiguin al mateix nivell, el braç d'arc estès, el colze recte, i la mà d'arc relaxada. El cap estarà erecte i directament sobre l'espina, amb la barbata horitzontal, de manera que els múscles de l'esquena puguin emprar-se el millor possible per exercir tensió d'esquena, i no per sostenir el cap. Heu de tenir el canell de corda recte, amb braç i avantbraç relaxats. Heu de suportar la força de tracció de l'arc amb els múscles de l'esquena, i no amb els del braç. Tal com s'ha dit abans, la millor posició de plena tracció disposa l'avantbraç de corda en línia amb la fletxa (vist des de dalt).



Figura 1

La posició erecta amb el cap directament sobre l'espina us ajudarà a obtenir el millor de l'apuntat. Amb l'esquelet correctament disposat, i amb espatlles i barbata anivellades, els braços disposaran de la màxima palanca, força i estabilitat.



Figura 2 A plena tracció l'avantbraç de corda ha d'estar en línia amb la fletxa. En aquesta posició l'espatlla i l'escàpula estan en condicions de rebre la transferència de la força de sosteniment de l'arc des del braç de corda. Amb el braç relaxat l'apuntat esdevé més ferm i estable, i la consistència de la deixada augmenta.

El model de forma de tirar que ensenyo, i que anomeno "Core Archery", conté tots aquests atributs. Amb ells pots obtenir òptimes prestacions del cos perquè s'està emprant l'esquelet en propi benefici. Si es fa bé, es pot suportar la major part de la força amb l'esquelet, mentre que la majoria de múscles estan relaxats.

B. Arc ajustat a l'arquer

L'obertura, la força de tracció i la compatibilitat amb l'empunyadura afecta com l'arc s'ajusta a l'arquer. Cal assegurar-se de fer els ajustaments necessaris a tots aquests elements per tal d'optimitzar biomecànicament la vostra postura de plena tracció, i per tant d'apuntat.

1. Braç d'arc

La part principal de la postuta de plena tracció depèn del braç d'arc. Per maximitzar l'ús de l'esquelet cal alinear els ossos de tot el braç de manera que puguin resistir la força de tracció de l'arc. En altres parts del cos aquesta tècnica d'alineament funciona molt bé; als ossos de les cames els permet suportar tot el pes de la part superior del cos tot el dia, mentre esteu caminant o simplement drets. Requereix molt menys esforç muscular alinear els ossos, del que cal per mantenir les cames en una posició amb els genolls flexionats, o el braç d'arc en una posició amb el colze flexionat. Disposeu l'obertura del vostre arc de manera que permeti l'alineament correcte dels ossos del braç.

2. Braç de corda

Un altre component important és la posició del braç de corda. Una obertura adequada disposarà l'avantbraç de corda en línia amb la fletxa (veure la figura 2). Si l'avantbraç de corda no es pot portar prou enrere com per permetre el colze rotar fins aquesta posició us caldrà augmentar l'obertura. Si l'avantbraç de corda rota a una posició més enllà de la línia de la fletxa, us caldrà disminuir l'obertura del vostre arc. Ajusteu l'arc de manera que pugueu posar el colze en aquesta posició òptima per poder transferir la força de sosteniment de l'arc des de la musculatura de l'avantbraç a la de l'esquena. Un avantbraç relaxat portarà a la millor tècnica de deixada.



Figura 3

Els mòduls d'ajustament de l'obertura faciliten l'ajustament en increments d'una o de mitja polzada. Els mòduls rotatoris fan encara més fàcils aquests ajustaments.

L'obertura de l'arc es pot ajustar canviant els punts de subjecció de la corda o dels cables a la politja, la longitud del D-loop, i traient o afegint voltes de la corda o els cables. També pot haver-hi un mòdul giratori que es pot girar per aconseguir petits ajustaments. Canviar mòduls d'obertura d'una polzada tampoc és una mala idea, si en teniu, perquè us dirà ràpidament si teniu el mòdul correcte abans de fer ajustaments més fins.

Si us cal fer una corda més curta o més llarga per canviar l'obertura, feu-ho. Dedicar-hi temps és una exigència si espereu treure el màxim profit del vostre esquelet i usar-lo per produir una bona tècnica. Jo insisteixo en que sense una postura correcte no es pot transferir la "força de sosteniment" de l'arc als músculs de l'esquena.

3. Força de l'arc

Ajusteu la força de l'arc mentre esteu asseguts en una cadira. Comenceu o bé per la banda alta o bé per la banda baixa i feu petits ajustaments fins que conegueu el vostre límits superior i inferior. No deixeu que l'arc us dicti què heu de fer amb la vostra forma. Si no podeu tibar 70 lliures (i jo no puc) no ho forceu. Ajusteu l'arc a una força confortable i seleccioneu una fletxa amb una duresa adequada a aquesta força. Recordo aquí una cita d'en Wyatt Earp: "Ràpid està bé, però la precisió és definitiva". Tireu amb la força que us permeti ser precisos.

Quan tingueu l'obertura disposada per ajustar-se a la vostra posició adequada de braços, i la força de l'arc ajustada a un nivell manejable, us trobareu que la vostra capacitat d'apuntar millora.

4. Disposició de la mà d'arc

És de gran importància com la mà d'arc encaixa en l'àrea de l'empunyadura. Presenteu la mà d'arc cap a la diana formant un signe de "stop". Això disposa els nusos dels dits en un angle de 45° respecte l'arc. Ara relaxeu els dits i el polze de manera que no agafin l'empunyadura, només poseu el tou del polze sobre l'empunyadura. Una mà relaxada és la més fàcil de reproduir, i introdueix la mínima torsió sobre l'empunyadura. En altres paraules, la vostra mà relaxada permet a l'arc repetir la seva acció. Noteu que quan la mà estigui disposada correctament tindreu el polze apuntant a la diana.

Si la part de l'empunyadura de l'arc no us encaixa prou bé a la mà, aleshores canvieu-la. Doneu-li nova forma, feu-ne una de nova, o compreu-ne una de ja feta que us encaixi bé, de manera que podeu disposar la mà relaxada (només el tou del polze) sobre l'empunyadura confortablement. El confort promou la disposició relaxada de la mà durant l'execució del gest, el que resulta vital per al vostre èxit. Jo prefereixo una empunyadura estreta i plana, de manera que pugui establir pressió entre l'empunyadura i el tou del polze, només el tou del polze.



Figura 4

La posició correcta de la mà d'arc orienta els nusos dels dits en un angle de 45° respecte l'empunyadura. En aquesta posició l'avantbraç està fora de la trajectòria de la corda, i la força de l'arc s'aplica directament sobre el cap del radi en l'avantbraç.

C. Imatge del visor

Quan esteu mirant i apuntant, les prestacions de l'ull arriben al seu màxim nivell. Aquest nivell de prestacions comporta disposar el visor de corda i el visor frontal sobre la línia entre l'ull i la diana. Amb aquests tres elements a distàncies diferents, només se'n pot enfocar un. "Quin?" aquesta és la qüestió a resoldre i de la resposta que pugueu donar-hi en depèn que apuntar esdevingui més o menys difícil. El primer principi d'apuntar és: La millor possibilitat d'impactar una diana es dona quan la mireu. Sona ben simple, no? Però per comprendre-ho bé ens cal definir "mirar a la diana". La meua definició és enfocar la vista sobre diana, i no al punt del visor o a la retícula en la lupa.

La meua solució ha estat sempre emprar un cercle per apuntar, quan tiro a diana. L'ull tendirà a centrar el cercle d'apuntat amb els cercles de puntuació a la diana, mentre es permet a l'ull que apunta veure i enfocar-se sobre el centre de la diana sense destorbs. Puc veure la diana a través del cercle, i mantenir-hi la vista enfocada, mentre es produeix la deixada i més enllà.

Pel mitjà que sigui us cal trobar la forma del visor que faciliti a l'ull la tasca d'apuntar. La tensió ocular pot portar a deformar els múscles de la cara, i eventualment a tensar els múscles de coll i espatlla. Reduiu la tensió ocular emprant el reticle que us permeti relaxar els ulls i enfocar fàcilment el centre de la diana. Factors a tenir en compte són: mida i color del reticle, tan és que sigui un punt o un cercle, els augments de la lupa, el diàmetre del visor que acomoda la lupa o el pin, la distància entre ull i visor, la distància entre el visor de corda i l'ull, la mida del forat en el visor de corda, i el barret o gorra que

portes per donar-te prou ombra. Us cal experimentar amb tots aquests elements per trobar el que et funciona millor sota qualsevol condició d'il·luminació.

Figura 5

Proveu diferents tipus de retícules sobre el visor per trobar la forma i el color que us proporciona una visió relaxada, i el millor focus sobre la diana. Forçar la vista implica tensió a la cara, i a la vegada, porta a tensió en el coll i l'espatlla. Estigueu relaxats i manteniu-vos relaxats mentre mireu i apunteu.



Els colors freds, com el blau o el verd, van millor pels que com jo tenen hipermetropia. Després de saber-ho vaig canviar el color del meu cercle en el visor a verd o groc amb força èxit. Els miops poden veure millor els colors calents. Experimenteu-ho per decidir que us va millor.

D. Condició física

Si el cor us batega a 150 pulsacions per minut resultarà molt difícil apuntar. Si respireu tan ràpid que us resulta difícil obrir l'arc aleshores també us resultarà difícil apuntar. Així què cal fer? La meva resposta és poseu-vos en forma pel tir amb arc fent uns pocs exercicis simples però efectius. Considereu-ne alguns dels que segueixen:

1. Caminar

Una de les millors activitats és caminar. Preneu-vos el temps, 30 minuts en dies alterns per caminar tres quilòmetres (dues milles), és la part difícil. De fet si podeu caminar cinc dies a la setmana us trobareu en millor forma per la vida en general, i el vostre tir també millorarà. Mantenir sota control la respiració i les pulsacions us donarà confiança al principi o al final de qualsevol round de competició.

Si podeu, passeu de caminar a alguna combinació de caminar i córrer sobre cinta. També podeu fer exercici sobre bicicleta estàtica. Aquest entrenament, de 30 minuts tres o quatre vegades per setmana millorarà el vostre ritme cardíac i respiratori, sense castigar cames i esquena com ho faria córrer sobre pista. Òbviament podeu emprar la cinta de córrer o la bicicleta estàtica faci el temps que faci a fora.

2. Bandes elàstiques

Tinc un joc de quatre bandes elàstiques amb les que m'entreno cada dia. Les mantinc sobre la taula de treball a l'habitació de tir amb arc, de manera que veure-les em recorda d'agafar-les i fer-hi exercici. Si les guardo fora de la vista oblidó fer-les servir. Mantingueu-les a la vista i empreu-les de manera regular.

Si teniu un armari arxivador podeu enganxar les gomes o bandes en els tiradors dels calaixos. Jo faig exercicis d'estirar les gomes emprant tiradors a tres alçades diferents de l'arxivador. Em poso de cara per alguns exercicis, i després d'esquena per altres. També us podeu posar drets sobre una goma i fer exercicis d'aixecament i d'extensió de braços. Si teniu un ganxo al sostre hi podeu penjar la goma i fer exercicis de tibat avall. Aquesta és una bona manera d'escalfar els múscles abans de començar a tirar.

Figura 6

Empreu un joc de gomes de diferent duresa per augmentar la vostra força. Comenceu la sessió amb les més toves i aneu augmentant de duresa. Hi podeu fer múltiples exercicis per treballar diferents grups musculars.



3. Tibar fletxes

Tibar fletxes amb el braç d'arc és un gran exercici. En dues o tres setmanes podeu augmentar de manera significativa la força del vostre braç d'arc, de l'espatlla, i dels músculs oblics, només tibant les fletxes així.

Cal recordar de contraure aquests músculs quan tibeu, i no només els del braç; implicant més del vostre cos ho facilita i condiona més músculs.



Figura 7

Estirar les fletxes amb la mà d'arc pot augmentar la força en poc temps. Tenseu abdominals i espatlles de manera que condicioneu més que els braços.

4. Obrint el vostra arc

Un altre exercici ben simple, que dóna grans resultats, és obrir el vostre arc amb el costat no dominant (si sou dretans, tibeu amb el braç esquerra). Comenceu amb una banda elàstica i tibeu-la diverses vegades abans i després de cada sessió de pràctica. Gradualment podreu incrementar l'exercici fins a 20 traccions abans i després de la sessió d'entrenament. Quan hàgiu desenvolupat prou força podreu obrir l'arc amb aquest costat.

5. Caminant amb un bastó

Mentre camineu podeu realitzar alguns exercicis amb la part superior del cos. Talleu un bastó de més o menys el 80% de la vostra alçada i d'entre 3 i 5cm de diàmetre. Pot ser més gruixut en un extrem si ho preferiu, o podeu emprar un mànec prou llarg, o el pal d'una escombra. Mentre camino em concentro en reforçar el cantó del meu braç d'arc, mentre estiro i estenc el cantó de corda. També podeu practicar el vostre swing de golf.

E. Entrenament

La majoria entreneu sobre diana per augmentar la fortalesa física, però hi ha molt més a practicar que només això. Heu de dedicar temps a practicar de manera conscient cada element individual de la seqüència i de la forma, com ara la posició de la mà d'arc, de manera que es converteixi en un hàbit conduit de manera subconscient.

La millor manera de fer-ho és tirar de ben a prop, uns tres metres, sobre un aturafletxes nu. Tanqueu els ulls per eliminar qualsevol distracció visual de la ment. Aleshores, tirant trenta fletxes cada dia durant vint dies (el temps mitjà d'aprenentatge pels humans) el subconscient prendrà el control sobre l'acció física fent-ne un hàbit après. Un cop ho hàgiu fet per un element de la tècnica aleshores passeu a un altre que calgui millorar. Amb el temps (uns mesos) construireu cada un dels elements de la tècnica que us cal per apuntar millor i per convertir-vos en millor arquer.

Sense practicar davant d'un aturafletxes nu no millorareu la vostra forma. Introduïu aquesta component fonamental de pràctica en els vostres entrenaments, i manteniu-li.

F. Ment conscient

Apuntar millor demana millor concentració de la ment conscient sobre l'objectiu de la vostra fletxa. Quan pregunto als meus alumnes arquers quin és l'objectiu de la seva fletxa, la majoria (~70%) em diuen que impactar sobre la creu en el centre de la diana. Els prego de fer-ho d'una altra manera. Concentrar-se en el resultat de l'execució (impactar sobre la creu) implica situar-se en un esdeveniment o resultat futur. El fet important és que hem d'executar el tir "en el present". Per aconseguir prestacions atlètiques d'alt nivell hem de situar-nos en el:

Pensament en el present

Hem d'estar conscientment compromesos en l'execució el tir durant el temps que pren l'execució. Si el nostre pensament conscient està en el passat o en el futur com es podrà repetir l'execució del tir, o fins i tot com es podrà executar correctament una sola vegada? Bé, no podrà fer-se consistentment sense concentració i implicació en la mateixa execució.

La manera de pensar que obté els millors resultats durant un temps més llarg és: "Executant aquest tir amb tensió d'esquena". Emprar la tensió d'esquena per produir l'alliberament de la corda és important també pels pensament que evites mentre apuntes i executes el gest. Prou arquers es veuen en la circumstància d'haver de pensar en prémer el gallet del disparador en el moment de la deixada, i aleshores perden contacte conscient amb el seu procés objectiu centrat en la seva esquena; el seu pensament conscient es veu desviat cap al gallet. L'habilitat de la tensió d'esquena manté la ment conscient en el present i compromesa en el procés que produeix bons tirs. Si la vostra ment en concentra en el que cal per

executar el gest, aleshores no podrà estar per altres coses, com el gallet o el que ha passat amb la fletxa anterior.

Completar el gest emprant tensió d'esquena demana uns quants segons, i durant aquest temps la ment conscient ha de mantenir el focus en aquest procés. Qualsevol interferència comportarà un conflicte d'interessos i resultarà en un fracàs per executar el gest com cal. Recordeu el següent proverbi xinès: "L'home que caça dos conills no en caça cap". Caceu només un conill la "tensió d'esquena".

Si manteniu l'objectiu de "executar aquest gest amb tensió d'esquena" aleshores estareu més a prop d'aconseguir-ho. Durant aquest temps el vostre apuntat esdevindrà més estable i serà més consistent - la vostra mira flotarà suaument sobre el centre de la diana. No podrà mai quedar-se quieta, però esdevindrà millor. Gaire bé mai és perfecte, de manera que ens hem de sentir confortables amb establir un "bon" apuntat, i comptar amb la nostra postura i forma per fer la feina, perquè la forma és més important que apuntar. Una bona forma produeix execucions repetibles.

Conclusió

Per apuntar amb estabilitat de manera consistentment us cal tot el paquet: cos, ment i arc. Si cap d'aquests elements és deficient aleshores l'apuntat vacil·larà. Com a instructors heu de promoure l'acord d'aquest "paquet" amb els vostres alumnes que vulguin apuntar millor. Sí, un bon arc pot ajudar, però ell sol no completa el tracte, de manera que encoratgeu els vostres alumnes a millorar també la seva forma, imatge d'apuntat, condició física, rutina d'entrenament, i focus mental.

Cuideu-vos i bona sort apuntant!

Larry

<http://larrywise.com/>

Archery Focus, Vol 17 #4, July 2013

<https://archeryfocusmagazine.com/>

Traducció de Josep Gregori, 13/06/2019