

Arc Compost

EXECUCIÓ

Dos mètodes d'execució: Hi ha dues maneres comunes d'executar el tir usant un disparador mecànic. És útil conèixer ambdós mètodes quan s'ensenya l'ús adequat d'un disparador.

El primer i més comú s'anomena "**provocar**" o "**punxar**" el tir. En aquest mètode s'apunta l'arc a la diana, y el gallet es prem quan el visor estar perfectament centrat. Encara que pugui sonar lògic, aquest mètode pot resultar difícil d'usar amb èxit a llarg termini. Actuar directament sobre el gallet pot resultar en problemes psicològics i en ansietat quan es tira. La millor manera d'executar la deixada d'aquesta manera és prémer el gallet lentament mentre es manté tensió a l'esquena. Una adequada acció sobre el gallet resultarà en una deixada per sorpresa en veure's la corda alliberada.

Quan aquest mètode s'usa de forma incorrecte, el procés que té lloc és el següent. L'arquer tensa i apunta l'arc a la diana. Quan l'ull de l'arquer veu el visor en el centre de la diana envia un missatge al cervell "*Cervell, el visor està al centre. Dispara ara.*". El cervell contesta "*Molt bé, ull. Ara dispararem.*". Aquí el cervell envia un missatge a la mà del disparador "*Mà, l'ull diu que el visor està al centre de la diana i que hauriem de tirar ara*". La mà llavors fa saltar el mecanisme del disparador i la fletxa vola cap a la diana. El temps transcorregut entre que l'ull veu el visor al centre i que la fletxa abandona l'arc representa un interval de temps significatiu. Durant aquest interval són les espatlles i l'esquena que fan tota la feina de sostenir l'arc a plena obertura. Quan el tir té lloc les espatlles i l'esquena es relaxen. Quan les espatlles i l'esquena s'adonen que el tir tindrà lloc es comencen a relaxar. Desafortunadament la fletxa encara no ha abandonat l'arc, i quan ho faci no impactarà on s'apuntava. Tots hem vist un arquer apuntant quan de sobte ha donat una estrebada, ha colpejat el gallet, o ha tingut un espasme. Aquest és el resultat de la relaxació de les espatlles i de l'esquena abans d'haver acabat el tir. De vegades quan l'arquer dona un cop o una estrebada per fer saltar el disparador l'arc també es mou. Amb aquest moviment quan la fletxa abandona l'arc, està clar que la fletxa no podrà impactar on s'apuntava.

L'altre mètode d'execució del tir s'anomena "**tensió d'esquena**". Amb aquest mètode l'arquer apunta a la diana i augmenta la tensió a l'esquena independentment d'on vagi el visor. Està clar que l'arquer sempre té l'opció de baixar i tornar a començar si no li agrada on va el visor. El resultat d'aquest mètode és una deixada

per sorpresa en perfecte forma. Per tal que un arquer que no domina el concepte pugui experimentar la sensació d'una deixada per sorpresa, l'entrenador pot actuar sobre el gallet mentre l'arquer està apuntant amb seguretat a la diana. L'inconvenient d'aquest mètode és que el visor pot no estar perfectament centrat quan l'arc es dispara. Tan mateix, es té la garantia que la fletxa vagi sobre la zona on es mou el visor, perquè el tir és executat amb una forma perfecte mentre el subconscient va fent les correccions necessàries. Amb pràctica aquesta zona de moviment del visor es va fent petita així com l'agrupament obtingut.

Per resumir aquests dos mètodes, podem escollir entre: Apuntat perfecte i tir imperfecte, que no es pot esperar que vagi on s'apunta. O apuntat imperfecte i tir perfecte, pel que es té la garantia de no sortir de la zona on s'apunta.

Execució del tir: El més important quan s'ensenyava un arquer a tirar amb un disparador és mostrar-li com tibar l'arc sense que es dispari prematurament. Per aconseguir-ho l'arquer ha de tibar l'arc amb el polze i els dits fora del gallet del disparador. Per disparadors de tensió d'esquena (sense gallet), l'arquer pot abraçar i assegurar el disparador en la direcció que no permetrà que salti, posant els dits contra la part del darrera del disparador mentre es tiba.

Quan un arquer aprengui a tirar l'arc de politges amb un disparador, ho ha de fer de curta distància y sobre un aturafletxes nu. L'aturafletxes nu és un bon lloc on perfeccionar la forma, y treballar en millores de forma.

Quan la fletxa està encaixada i el disparador està posat a la corda, aixequem l'arc per fer-lo descansar al genoll o al maluc. Sosteniu l'arc només amb el disparador de manera que la mà d'arc es pugui encaixar bé a l'empunyadura. Tot seguit, aixequem l'arc a l'alçada de la diana i tibeu sobre la diana. Feu una pausa entre aixecar i tibar l'arc, per permetre una tracció suau i evitar que la fletxa caigui del reposafletxes. El visor ha d'estar al centre de la diana quan s'arriba a plena tracció. El visor no es quedarà sobre la diana durant tota la tracció, degut al moviment i a l'esforç necessari per tibar, però ha de començar i acabar sobre la diana.

Quan s'arriba a plena tracció poseu la mà en la posició d'ancoratge adequada i inicieu el procés d'apuntar. Mireu a través del *peep* i centreu-hi el visor. Comproveu el nivell.

Arribats a aquest punt, enfoqueu el visor o la diana, però no tos dos. Escolliu-ne un i sigueu consistents. L'ull no pot enfocar-se a dues distàncies al mateix temps; és per això que cal escollir-ne una. Concentrar-se en només un punt fa més fàcil acceptar la zona de moviment. No proveu de mantenir l'arc completament quiet, deixeu-lo flotar, moure's suaument. El subconscient s'encarregarà automàticament de mantenir la zona de moviment del visor centrada en la diana. Provar de mantenir l'arc ben quiet causarà més moviment que simplement provar de relaxar-se. Provar de forçar conscientment el visor en el centre causa una acció muscular

innecessària a més del moviment generat subconscientment. Si l'arquer escull de concentrar-se en la diana, proveu d'usar un punt petit o un cercle sobre la lupa que pugui ser fàcilment ignorat per la ment conscient. Si l'arquer escull de concentrar-se en el visor, proveu un punt gran sobre la lent que faciliti a la ment conscient ignorar la diana. Per explicar aquest sistema compareu-ho a veure la televisió mentre una mosca vola per l'habitació. Si una persona està concentrada en el programa de televisió no veurà el moviment de la mosca. Només s'adonarà de la mosca si es posa sobre la pantalla. És el mateix que enfocar la diana, que ens fa acceptar o no adonar-nos del moviment del visor. En cas de enfocar el visor en comptes de la diana, si la persona enfoca la mosca no podrà veure la televisió. És el mateix principi.

Quan s'usa un disparador de pura tensió (un sense gallet de tipus frontissa), començar a tibar en aquest punt. Si en canvi s'usa un disparador amb gallet, moure el polze o el dit sobre el gallet mentre es centre el visor dins el *peep* i es comprova el nivell. Aplicar una pressió d'aproximadament la meitat del que cal per fer-lo saltar. Un cop el polze o el dit és posat adequadament sobre el gallet, començar a tibar amb els múscles de l'esquena. Rotar l'espatlla i el braç de corda com si es tibés un arc olímpic a través del clic. Quan s'usen els múscles adequats de l'esquena en aquest tibat, el bíceps del braç de corda està relaxat. La tensió en la mà de corda no canvia gens, sense augmentar i sense relaxar. Quan s'inicia el tibat amb els múscles de l'esquena no hi ha cap mena d'atenció conscient a la mà del disparador. Quan s'ha adquirit prou comprensió d'aquest procés ja no cal aturar la tracció per comprovar el nivell, el centrar del visor en el *peep*, o la posició del polze. La tracció esdevindrà un tibat lent i constant durant tot el gest. Aquest tibat és la mateixa tracció a través del clic d' un arc olímpic.

Canvis en el cos mentre es tiba causaran que el disparador salti per sí mateix. No cal pensar mai més en quan o com disparar. **Tan aviat com el tibat final comença l'arquer hauria de voler estar tibant per sempre; apuntar i tibar sense esperar que la fletxa es tiri mai.**

Encara que és important confiar en que la tensió d'esquena funcionarà sense pensar conscientment en l'execució del tir, alguns arquers poden desitjar saber què causa que el disparador salti. Continuar tibant sobre el disparador amb tensió d'esquena incrementa la pressió entre la mà i el disparador perquè el poltges es dispara estant a mur. L'augment de pressió causa que el revers de la mà s'estiri. Així que la mà s'estira el polze o el dit del gallet es mouen enrera a un ritme major del que es mou el disparador. El gallet es mou amb el polze o el dit amb el que està en contacte. Quan el gallet s'ha mogut prou la corda és amollada. Amb una bona deixada aquest moviment, la mà en relació al disparador, no es pot veure ni sentir. **Recordeu que no hi ha cap canvi conscient en la relació entre la mà i el disparador.**

Parleu amb calma a l'arquer a través d'aquest procés d'execució mentre aprèn com executar un tir adequat. Fent-ho així l'entrenador fa la funció de programa mental de l'arquer. Quan el bon mètode s'ha après i s'abandona al subconscient, es pot explicar a l'arquer d'usar un programa mental per tal de controlar el tir com ho ha fet l'entrenador.

Acabament: Tirar amb tensió d'esquena resulta en una "sorpresa" quan el tir s'allibera; no hi ha doncs necessitat de cap pensament conscient sobre l'acabament. Una analogia ve del joc del tibat de corda (tibant des d'extrems oposats d'una corda). Si la corda es trenqués mentre la gent tiba, hi hauria una sorpresa. La gent tibant cauria sobre l'esquena, sense temps de reaccionar de cap altre manera. L'arc es mou recte cap a la diana a la que s'apunta quan el disparador salta (la corda es trenca). Simultàniament la mà del disparador es mou directament enrera sobre la mateixa línia. Això passa abans de que l'arquer pugui reaccionar de cap altre manera, permetent que la fletxa abandoni l'arc mentre tot està encara en perfecte línia. El resultat és un acabament perfecte. No hi ha cap necessitat d'exagerar el moviment d'acabament perquè la fletxa se n'ha anat abans de que l'arquer recuperi el control després de la deixada per sorpresa. Altre vegada, no cal pensar en l'acabament si la deixada es correctament executada usant tensió d'esquena, resultant en una sorpresa. L'acabament perfecte és natural. L'exemple d'una corda que es trenca és una explicació emprada per demostrar que amb una sorpresa podem no controlar l'acabament fins que la fletxa ha abandonat l'arc i ja no importa. Igual que la gent tibant de la corda reacciona eventualment a la seva caiguda, nosaltres també reaccionem i agafem l'arc per adquirir control. Aquesta reacció té lloc després que la fletxa se n'hagi anat, degut a l'element de sorpresa.

Tres resultats d'un tir: Aquesta secció és un resum del que ha de passar quan l'arquer tiba l'arc. Aquesta informació és tan important que cal distingir-la d'altres aspectes del tir. És la "pedra de toc" de tirar correctament amb un disparador.

Poden passar tres coses quan l'arc és tibant. Primer, l'arquer tiba, va a ancoratge, apunta i comença a tibar d'esquena. El tibant continua amb moviment constant i regular, mai accelerant o disminuint, fins que el disparador salta, sorprenent l'arquer i la fletxa vola cap a la diana. Segon, l'arquer tiba, va a ancoratge, apunta i comença a tibar d'esquena. El tibant continua amb moviment constant i regular, mai accelerant o disminuint, fins que el tir s'ha deteriorat de tal manera que la fletxa no aniria a la diana si fos alliberada. En aquest cas l'arquer baixa i comença el tir de bell nou. Aquest és encara un tir perfecte, ja que l'arquer encara té l'oportunitat d'executar adequadament el tir. El tercer cas és l'arquer tiba, va a ancoratge, apunta i comença a tibar d'esquena. El tibant continua amb moviment constant i regular, mai accelerant o disminuint. Aquest tibant continua amb moviment constant i regular per sempre més. En aquest escenari l'arquer espera a plena tracció per la

resta de la seva vida. Està clar que aquest cas no passa mai. Eventualment tots els tirs acaben en un dels dos primers casos. Si el tercer no passa mai, perquè incloure'l? Planerament, per tal que el tir resulti un èxit, l'arquer ha d'intentar executar el tercer cas cada vegada que obre l'arc. L'arquer no ha de tenir cap expectativa de que l'arc es dispari mai, és el que permet que tingui lloc la deixada per sorpresa. Amb expectativa ve l'anticipació. L'arquer ha de tenir una paciència infinita en cada tir.

2ND FITA WORLD ARCHERY COACHING SEMINAR
Korea - February 2005



Matt Cleland

Matt és un dels primers arquers de polítics en fer més de 1400 punts i ha conduït diversos cursos per la FITA i per Solidaritat Olímpica

Traducció de Josep Gregori, 01 de juliol de 2005