

# KSL International Archery, School of High Performance

## EFE – Entrenament Físic Específic

Tal com ha fet notar recentment un dels arquers residents a Chula Vista, als EUA, els arquers en el centre d'entrenament han descobert que hi ha tres coses de les que se'n pot estar segur en aquesta vida: la mort, les taxes i l'EFE. A més a més un dels arquers residents ha afegit un nou significat a les sigles EFE (*SPT en anglès*) per referint-s'hi com a "Tortura Física Severa" (*Severe Physycal Torture*).

### Què és l'EFE ?

**EFE** són les sigles d'**Entrenament Físic Específic**, tal com va ser expressament desenvolupat per l'entrenador Lee per a augmentar la resistència, la força i la flexibilitat a través d'exercicis amb múscles específics usant l'arc. Hi ha quatre exercicis en l'EFE tal com es detalla en el llibre *Total Archery*: **Resistència, Força, Flexibilitat, y Estructura**.

### EFE 1 – Resistència

L'arc s'obre de la manera normal, usant la tècnica correcta, però sense fletxa, i es manté per 30 segons a 1 minut. El temps de recuperació, entre cada repetició, serà el doble del temps de sosteniment. Per exemple si se sosté durant 35 segons, aleshores el temps de recuperació serà de 70 segons. Després de 10 repeticions descansar durant 2 minuts i repetir-ho. Durada 30 minuts.

Aquest exercici ha de fer-se amb la forma adequada, incorporant la mira, d'altra manera l'arc es mouria per tot arreu quan el cansament es comença a notar.



Nota: Quan l'arquer pot sostenir per més de 45 segons, es poden afegir tires de goma per augmentar la força de tracció en 2 a 3 lliures. Alternativament es pot usar un arc més fort.

La foto de l'esquerra mostra Tim Cuddihy, medalla de bronze olímpica a Atenes 2004, executant el seu EFE diari, sostenint aproximadament 58 lliures.

### EFE 2 – Força / Potència

Tibar des de la posició de preparació fins a la de sostenir. Aquest sostenir ha d'incloure la càrrega i la transferència com en un tir normal. Sostenir per 3 a 5 segons i baixar, però només fins a la posició de preparació, després tornar a tirar de dret fins a la posició d'ancoratge i, una altra vegada, incloure la càrrega i la transferència. Repetir-ho de 5 a 12 vegades per 3 a 5 sèries, depenent de la força actual. Recuperar de 3 a 5 minuts entre sèries. Assegurar que ens manté la forma i l'alineament adequats. Durada 30 minuts.

### EFE 3 – Flexibilitat

Aquest exercici es realitza amb una fletxa a l'arc i, per raons de seguretat, prop de l'aturafletxes. Obrir l'arc de la manera normal i arribar a la posició normal de Sostenir, seguit de deu segons d'expansió contínua a la velocitat normal d'expansió. L'objectiu és tibar entre 1 i 1,5 cm passat el clic, sense cap canvi en la postura. Fer 5 sèries de 6 repeticions; descansar 30 segons entre repeticions, i dos minuts entre cada sèrie.

### EFE 4 – Estructura



En aquest exercici es tiba la corda per darrera el clatell; vegeu la foto. És un exercici per donar a l'arquer les sensacions de la posició en la que ambdues espatlles haurien d'estar. De tant en tant faig servir aquest exercici amb aquest propòsit, per exemple quan un arquer té problemes per arribar a la posició correcta de les espatlles. Aquest exercici també és bo en l'escalfament, inclòs abans de començar una competició.

Aquests exercicis són executats per arquers d'elit rigorosament cinc dies a la setmana durant una hora. Si mai hi ha hagut algun exercici que hagi encaixat perfectament en l'adagi "Sense dolor no hi ha guanys", proveu de fer aquests exercicis durant una hora cada dia.

Convé notar que aquests exercicis es realitzen a més a més d'altres específics de resistència física amb peses, que es concentren principalment en la Zona de Potència, un tema que tocaré properament.

Per a detalls addicionals, vegeu la resposta a la pregunta 12 en la secció de FAQs de la web <http://www.kslinternationalarchery.com/>.

KSL International Archery, School of High Performance

© 2005- KSL International Archery – Tots els drets reservats

Traducció de Josep Gregori