

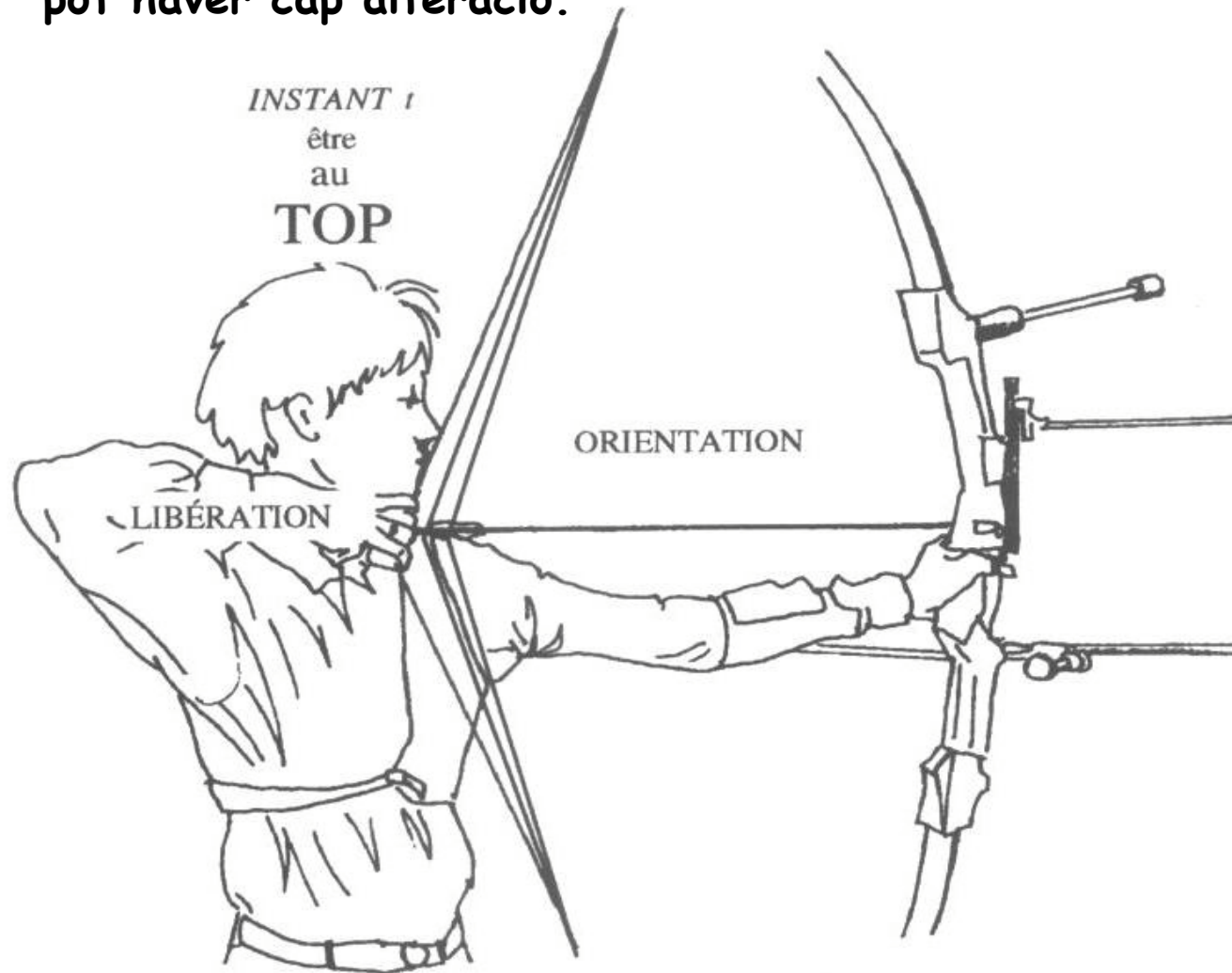


# ARC COMPOST

Les bases del tir dinàmic

Dinàmica final

De lleugerament abans a lleugerament després no hi pot haver cap alteració.



Instant crític: estar al màxim !

# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

Actuar sobre el disparador sense  
modificar ni  
alterar res.

I sense  
esperar  
que salti,



. . . sense anticipacions!

# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

## Perills de l'anticipació

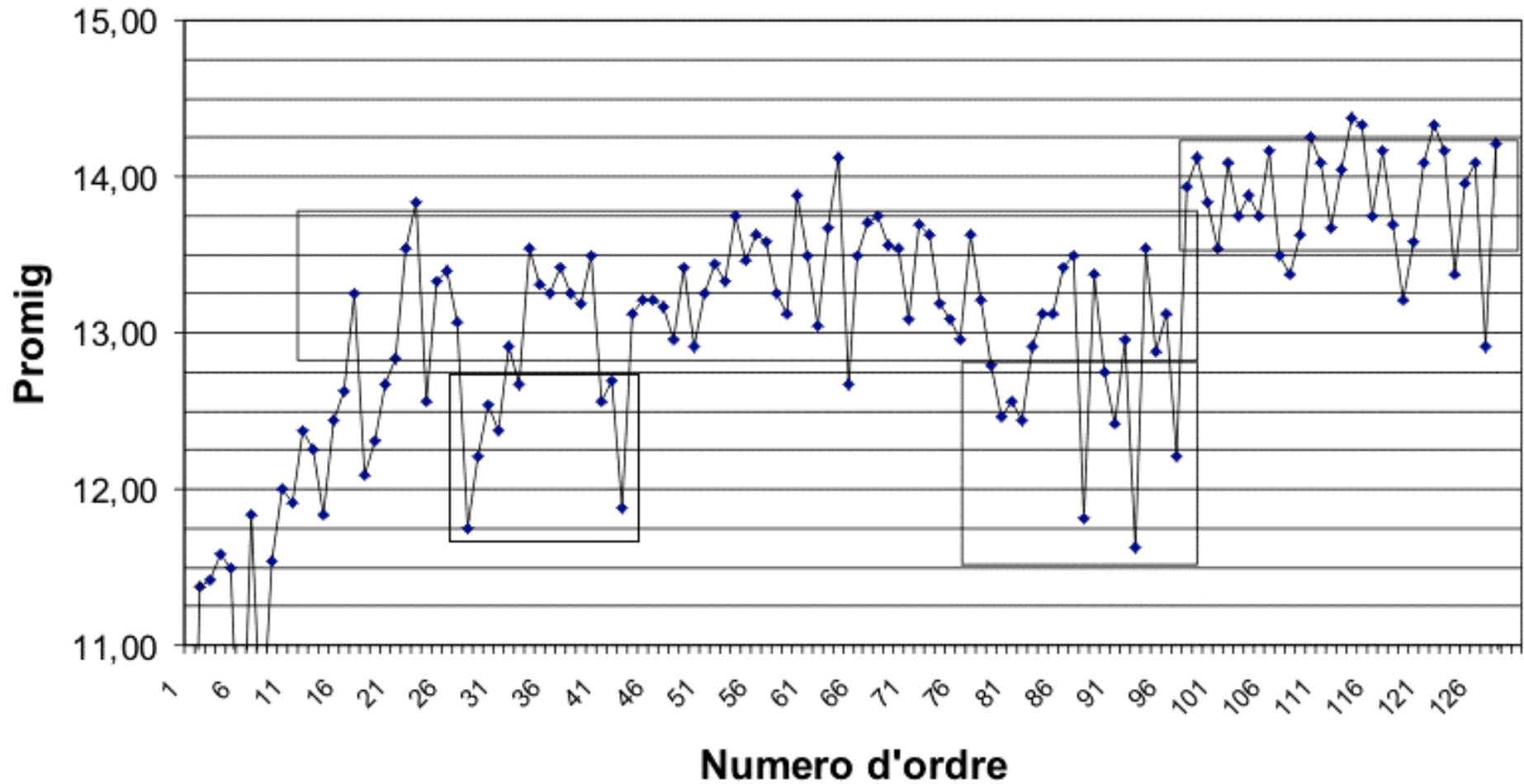
- interferència en la tensió
- interferència en l'apuntat
- interferència en la sortida de la fletxa

## Conseqüències

- espasmes
- incapacitat d'estabilitzar a centre
- incapacitat d'arribar a centre
- pànic al groc en múltiples manifestacions

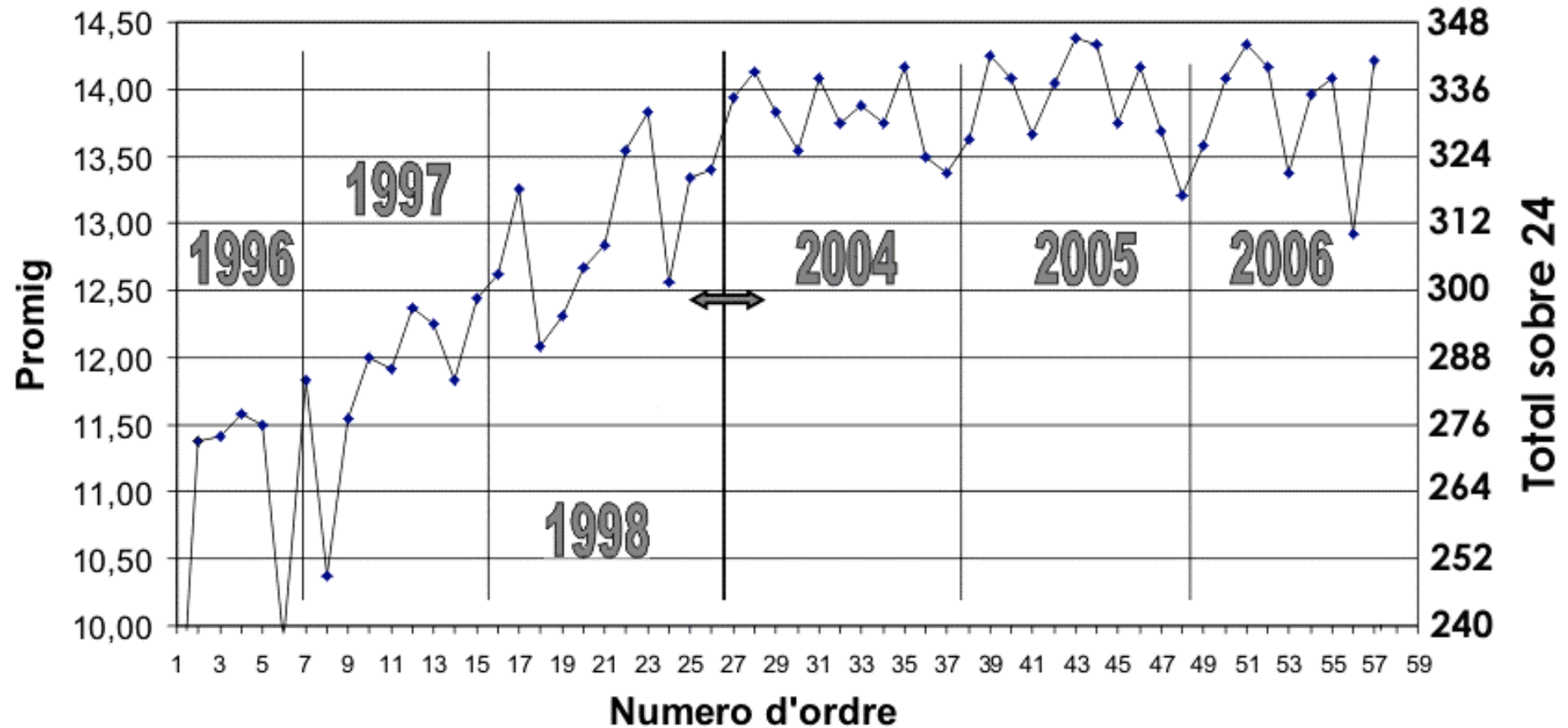
# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

## Puntuacions Camp



# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

## Puntuacions camp



## Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

Hi ha un cert nombre de persones dotades que poden decidir l'instant precís de la deixada sense que els produeixi cap alteració, en una seqüència, que són capaços de repetir una i una altra vegada, sense modificacions aparents.

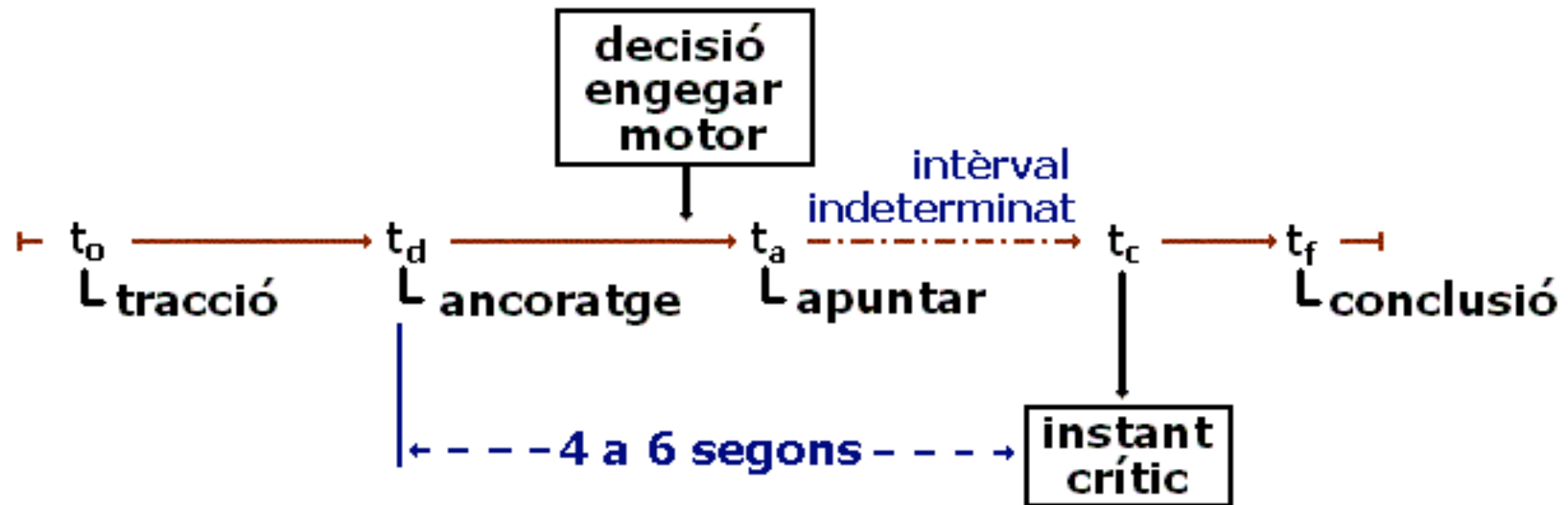
**SI ETS D'AQUESTS, NO ET CAL SEGUIR !**

**EL MÉS PROBABLE TANMATEIX, ÉS QUE NO PERTANYIS A AQUEST 0,1% D'ARQUERS**

# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

## *Idiot Proof Archery*

### Cronologia de les accions en l'execució del tir



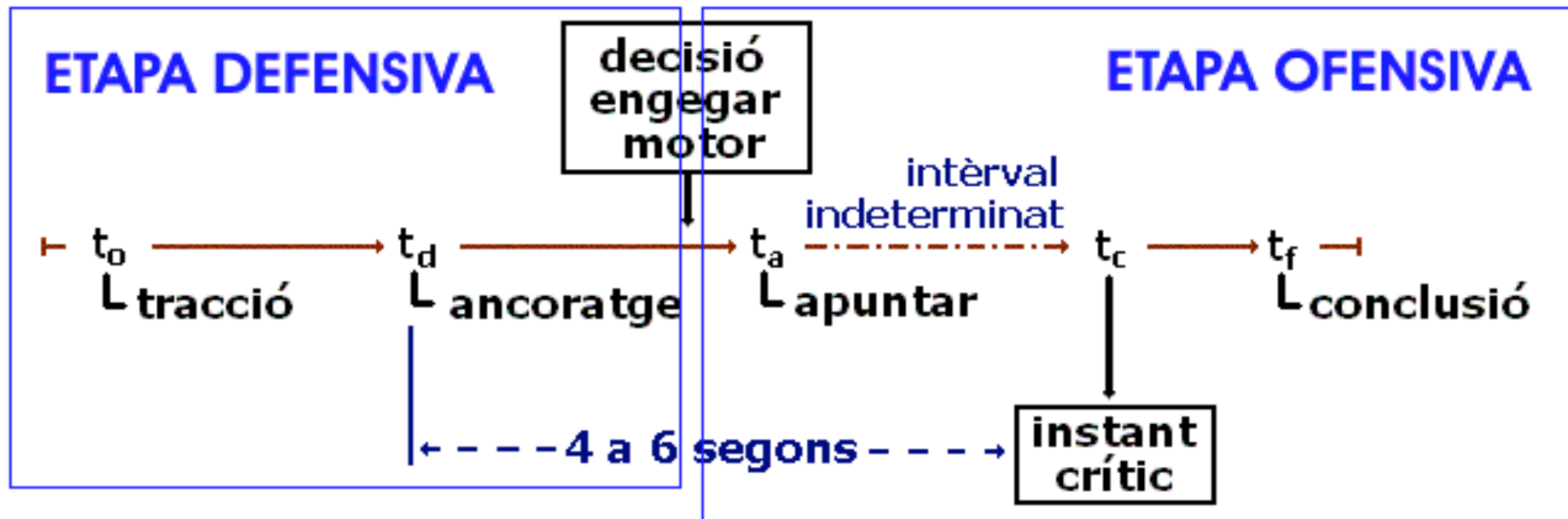
Bernie Pellerite



# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

## *Idiot Proof Archery*

### Cronologia de les accions en l'execució del tir

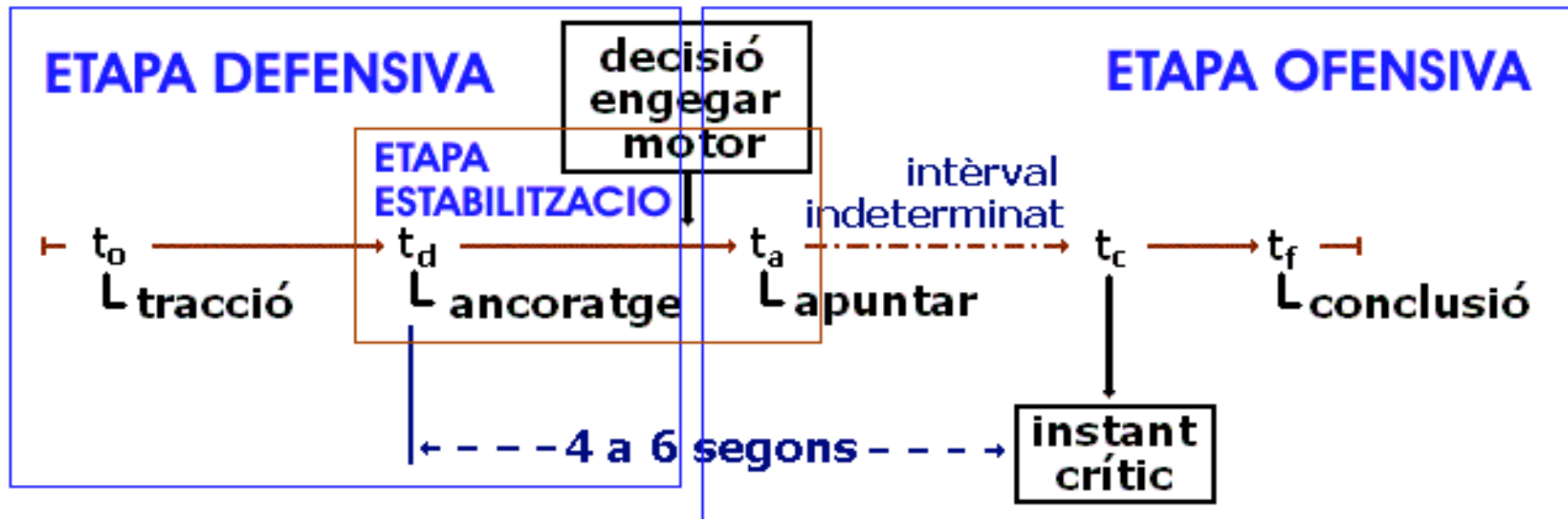


Bernie Pellerite

# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

## *Idiot Proof Archery*

### Cronologia de les accions en l'execució del tir



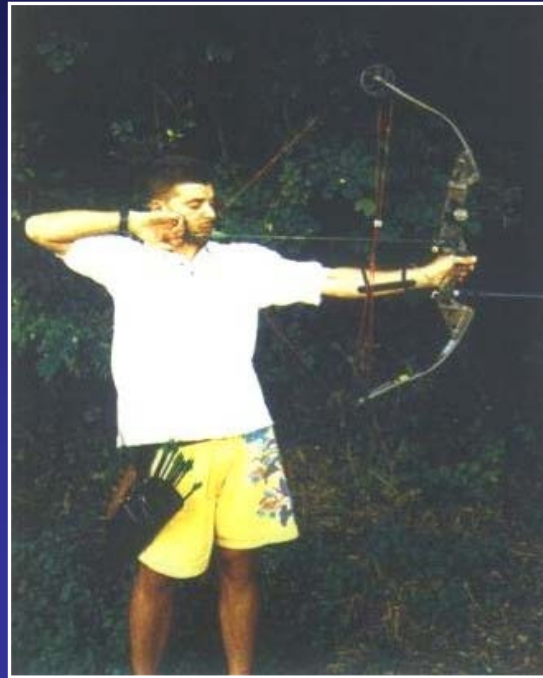
Bernie Pellerite

# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

## Accions fonamentals

- Evitar l'anticipació de l'instant crític.
- Punt de no retorn. Compromís d'acabar el gest.
- Acció conduïda inconscientment sense control immediat que porta a la deixada en un temps indeterminat, i a una conclusió planificada del gest.
- La darrera acció conscient es concentra solament en la imatge mental d'apuntar al centre.
- Conclusió planificada en un instant molt posterior al crític.

# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



## Condicionament

L'adquisició i automatització de l'acció motora que comanda la deixada per sorpresa demana no menys de 21 dies de treball davant d'un aturafletxes nu.

## Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

Es tracta de tenir programada una «subrutina» que es pugui executar i conduir a nivell subconscient, després d'haver-la engegat amb una ordre conscient.

Mentre el «motor» va fent la seva feina, l'arquer s'ocuparà única i exclusivament de concentrar-se en el centre que vol colpir. Sobre una imatge mental potent hi farà coincidir la del visor.

Primer donem l'ordre d'engegar el procés que acabarà en la deixada per sorpresa, després ens ocupem autènticament d'apuntar.

## Les bases del tir dinàmic en l'arc de políptges

En engegar el «motor» no anticipem més que la conclusió del gest.

L'acció es planifica per tal que acabi en el punt de conclusió de tot el gest. (Ex.: tensor d'esquena per fer arribar la mà de corda a tocar l'espatlla).

L'instant crític de la deixada és una cosa que es produirà naturalment dins de l'acció planificada, molt abans de la conclusió, i sense que es pugui anticipar.

# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

## Evitar l'anticipació de l'instant crític

- Ús d'un disparador sense gallet.
- Ús d'un disparador amb gallet sense la intervenció directa dels dits.
  - Dur i sense cursa.
  - Allunyar la punta dels dits del mecanisme.
  - Acció conduïda únicament per tensió dorsal.

## Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



Qualsevol disparador és útil si s'evita la intervenció directa dels dits.

Convé en especial evitar la punta del dit.



## Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



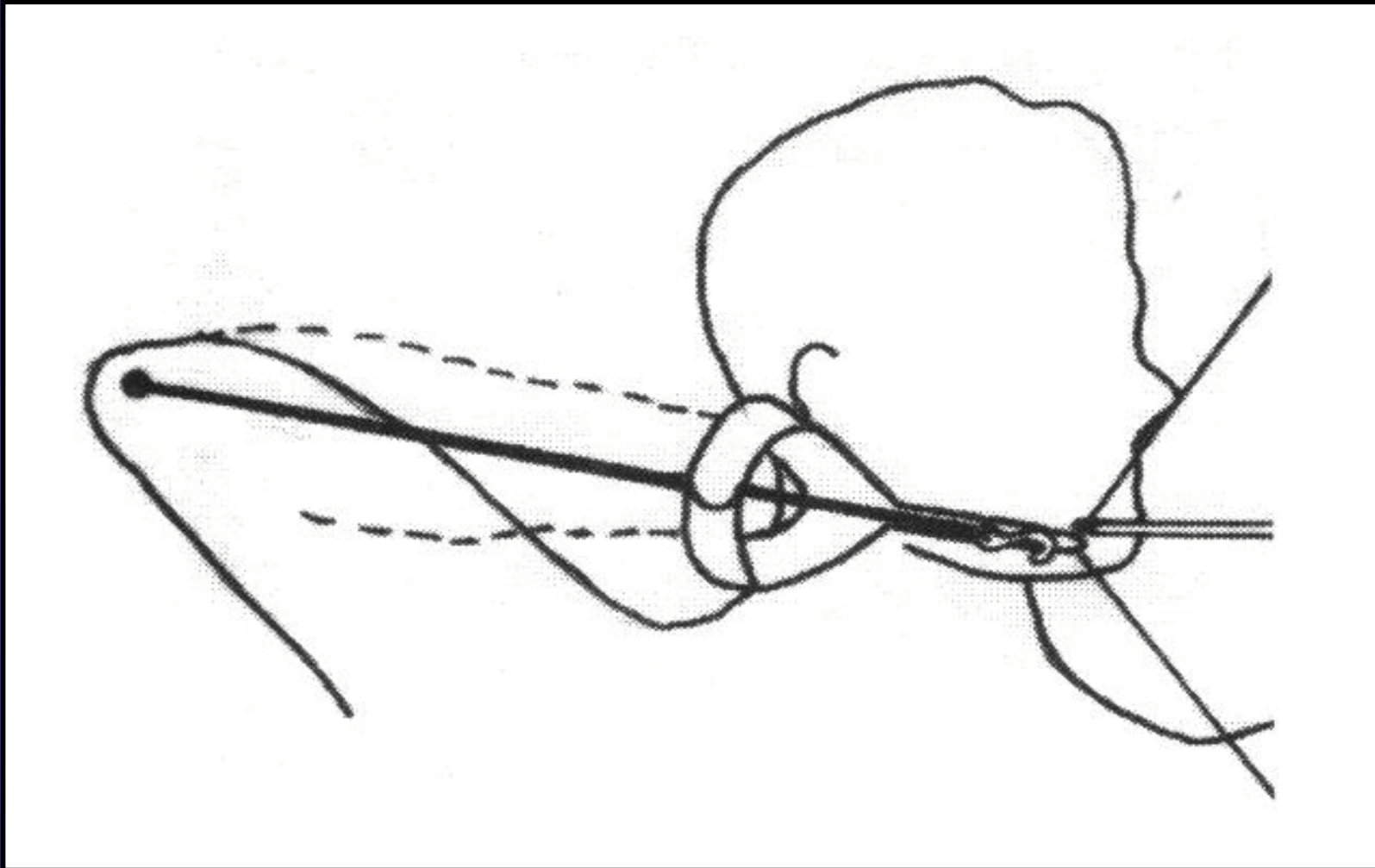
Evitar la crispació i aconseguir la màxima relaxació del canell, la mà i els dits és fonamental.

# Les bases del tir dinàmic en l'arc de polítics

## Actuació sobre el disparador

- Contacte sòlid de la mà a la cara (inamovible!).
- Mà i disparador solidaris.
- Mà, canell i avantbraç completament relaxats.
- Transmissió a la mà de l'efecte del moviment del colze.
- Conducció per tensió dorsal.

# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



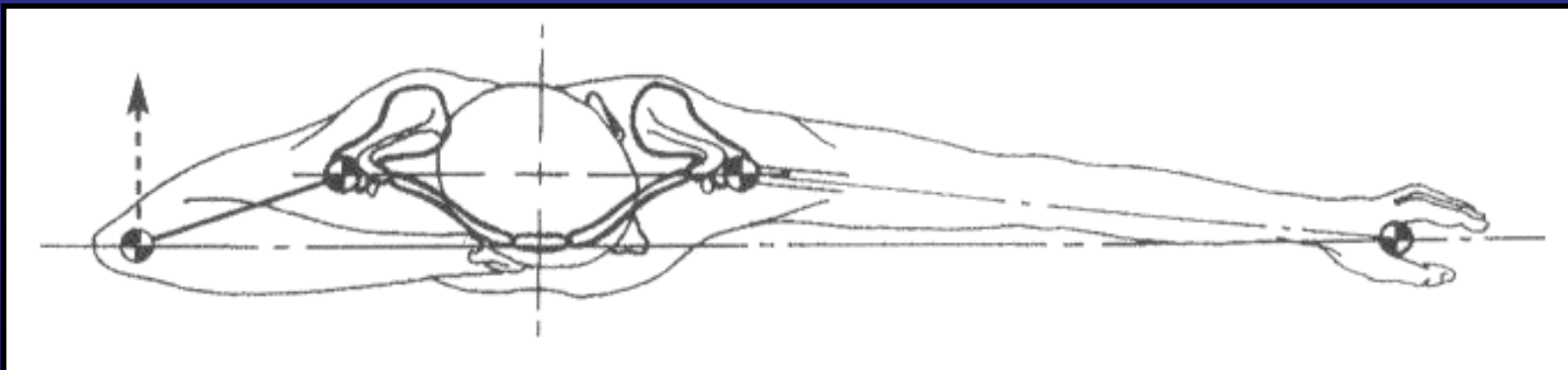
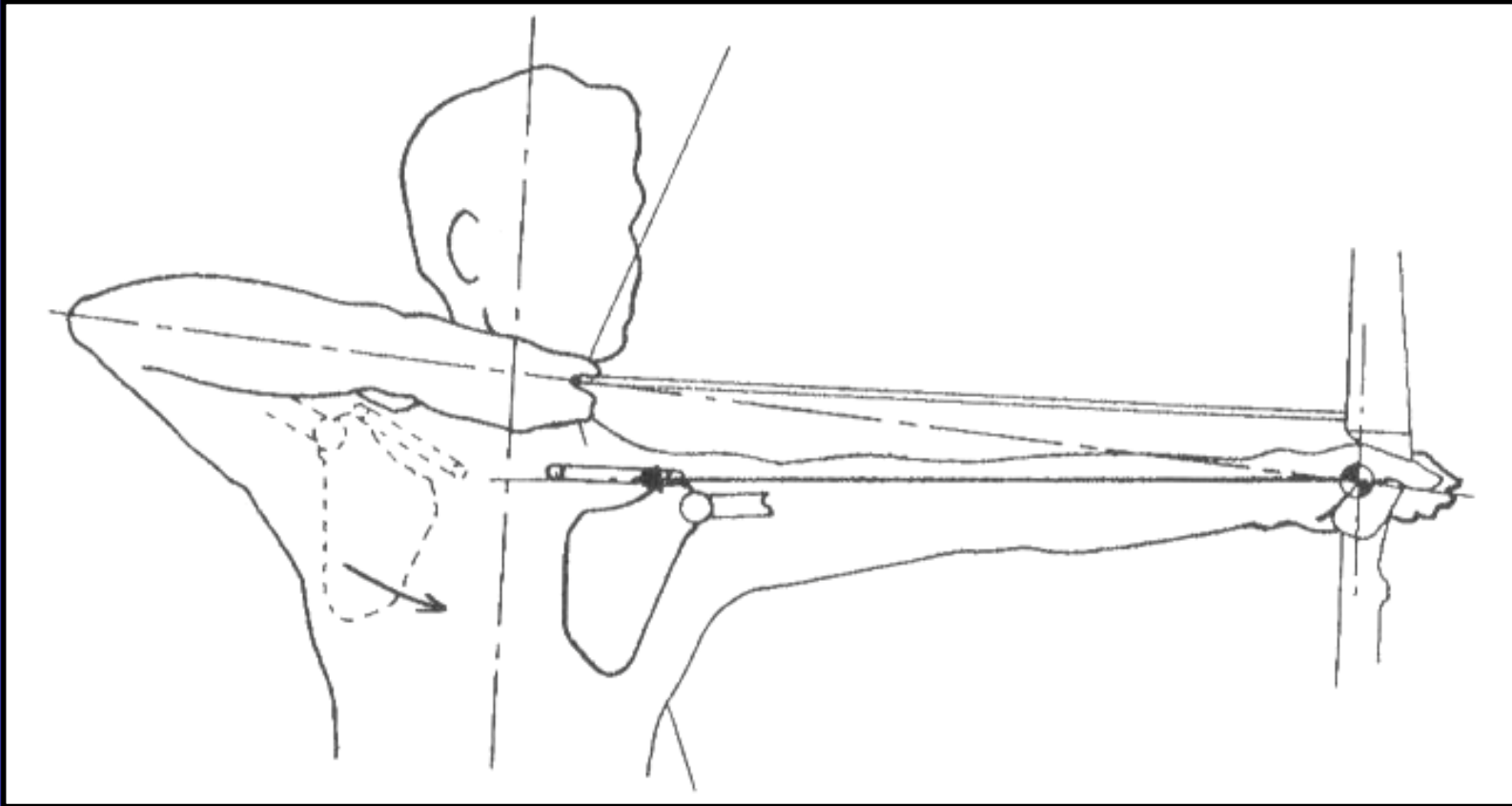
## Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

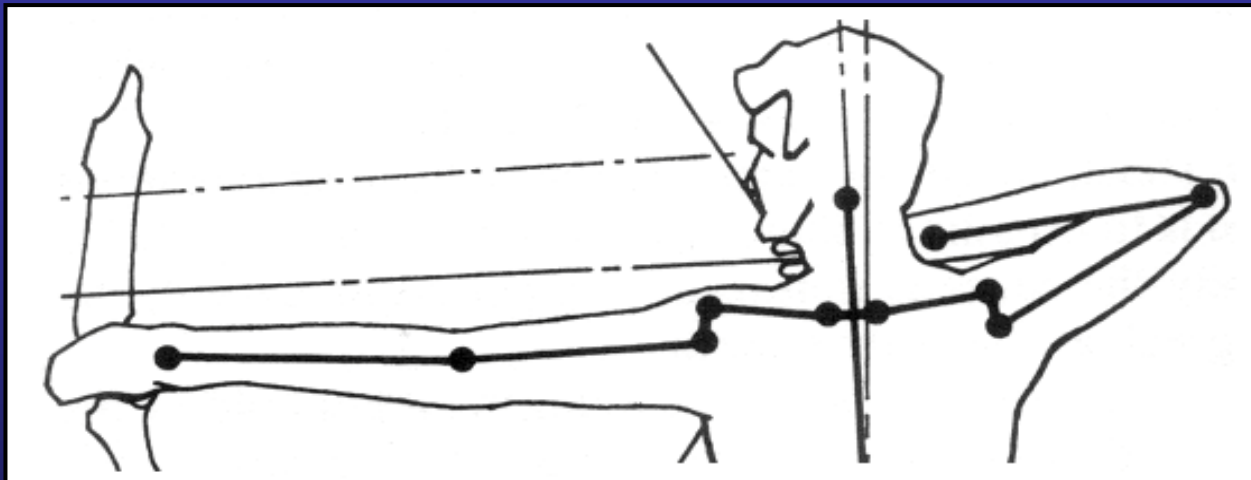


# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

## El principi de la cadena



# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges





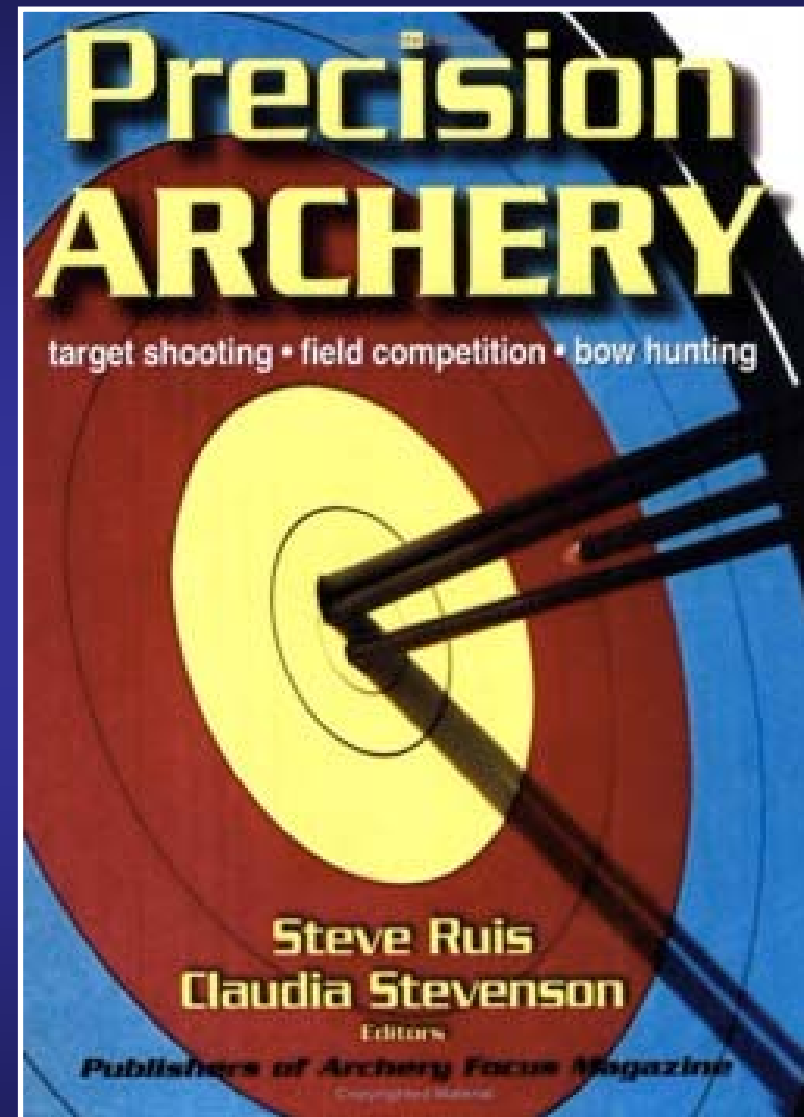
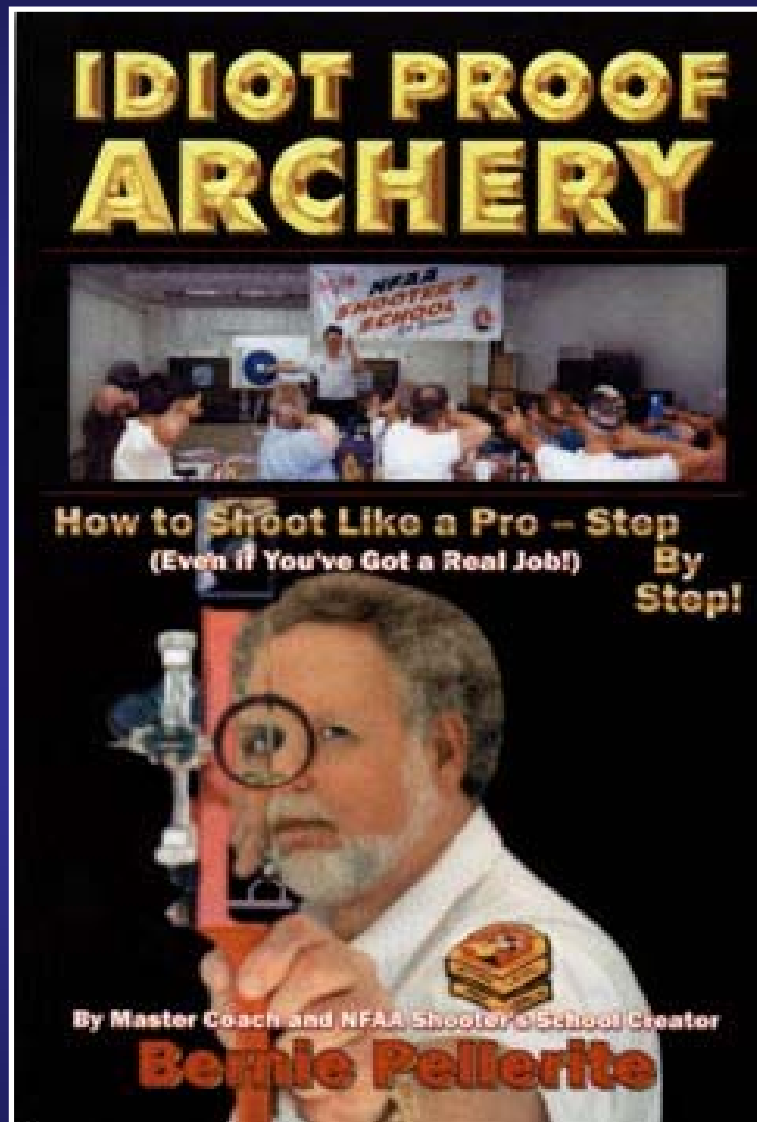
## Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



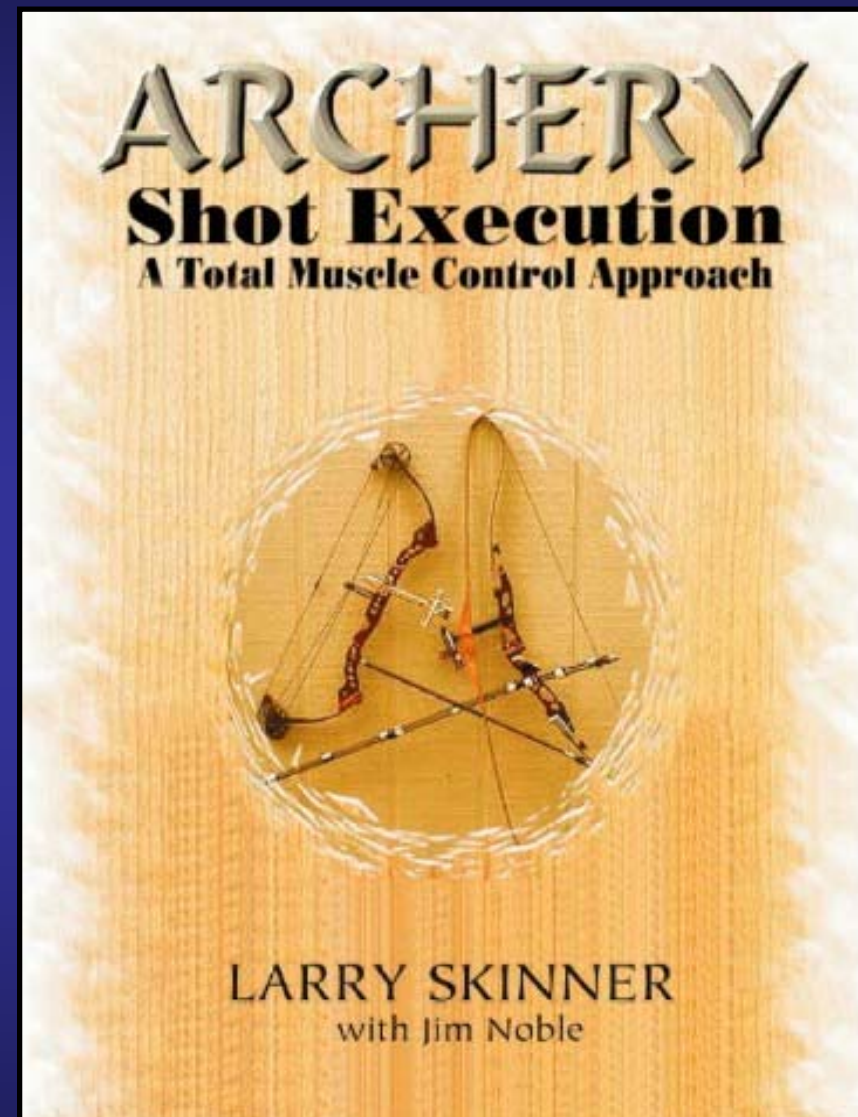
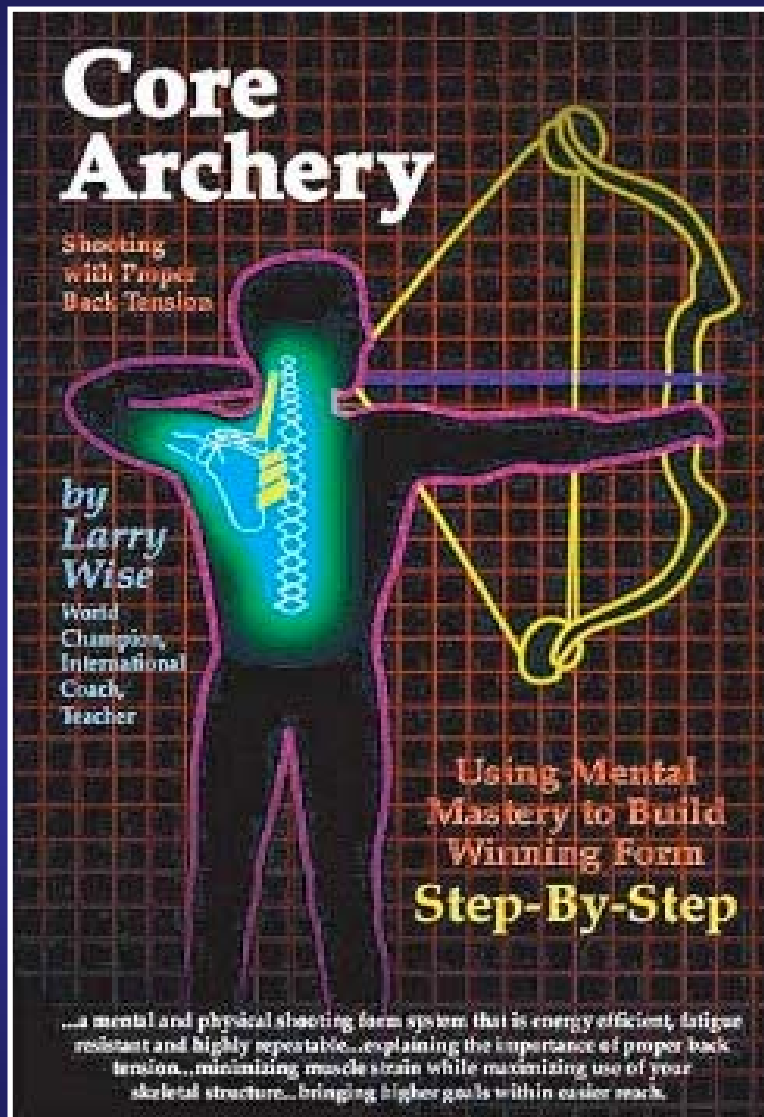
# Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



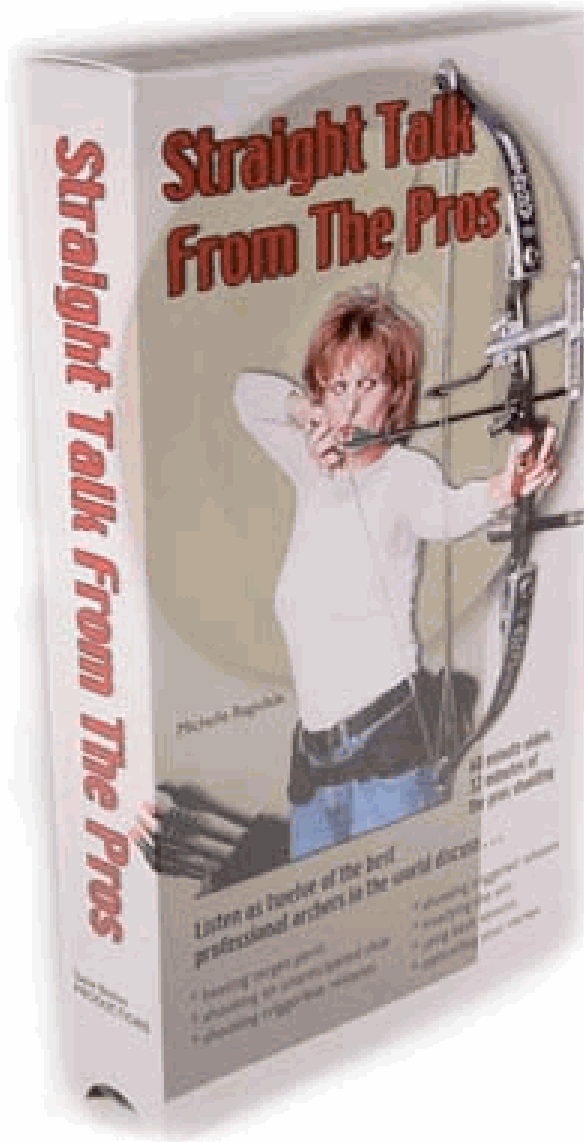
# BIBLIOGRAFIA



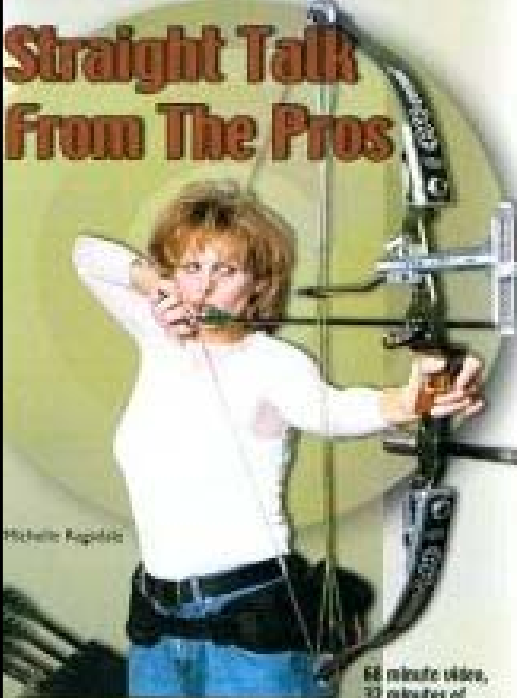
# BIBLIOGRAFIA



# BIBLIOGRAFIA



## Straight Talk From The Pros



Michelle Ragsdale

**68 minute video, 32 minutes of the pros shooting**

**Listen as twelve of the best professional archers in the world discuss . . .**

• hearing target panic	• shooting triggered releases
• shooting an asymmetrical shot	• studying the aim
• shooting triggered releases	• using foot position
	• controlling your nerves

## Straight Talk From The Pros



Michelle Ragsdale  
 Jeff Burton  
 Dave Cousins  
 James Despart  
 John Dudley  
 Jeff Hopkins  
 Darrin McCutcheon  
 Dean Priddgen  
 Michelle Ragsdale  
 Terry Ragsdale  
 George Ryals IV  
 Dee Wilde

**Watch These Pros Shoot Over 30 Minutes**

This exclusive footage will allow you to analyze their form and technique. You will see their bow set-up, stance, grip, bow arm position and follow through placement.

**Whether you're a hunter, 3D, or target shooter, this video will help you become a better archer.**

Let these National and World Champions help you be the best archer you can be.

© Copyright 2001 - Bow Arrow Productions  
[www.bowarrow.com](http://www.bowarrow.com) - phone 620-623-6726

Carter Distribution  
 phone 208-621-9487  
[www.carterdistribution.com](http://www.carterdistribution.com)



**BIBLIOGRAFIA** disponible a  
<http://tec.fctarc.org>

- T. Xotti, *Seminari Actualització Compost*, FCTA, 2004
- A. Blázquez, *El Tiro Progresivo*, FCTA, 2004
- A. Walker, *Disparadores de tensión de espalda*, FCTA, 2005
- J. Gregori, *Condicionaments en el tir dinàmic*, FCTA, 2004