

Ets i uts del tir per sorpresa

1 - El perquè del tir per sorpresa

Fonamentalment hi ha dues tècniques reconegudes com a més eficients en l'amollada de l'arc de politges. Una és l'amollada intencional estàtica que exigeix una immobilitat perfecte de la mà de corda en contacte amb la cara o coll durant tot el procés d'amollada, y que confina o limita les reaccions del cos a la deixada al braç d'arc. L'altre és l'amollada dinàmica per sorpresa que exigeix una deixada subconscient sota una tensió contínua i dirigida.

Planerament es pot dir que la primera consisteix en accionar el disparador amb la mà "enganxada a la cara" i sense que es mogui res mentre dura l'acció. Mentre que la segona consisteix en engegar un procés que farà saltar el disparador sense que sabem quan, i les reaccions que es produiran sobre el cos seran les mateixes que si s'hagués trencat inesperadament la corda de l'arc.

En la primera premem el gallet amb el dit quan el cervell en dóna l'ordre. En la segona, en canvi, en aquest instant es comença una acció que acabarà amb una deixada diferida sense que podem controlar-ne l'instant precís.

Ambdues tenen el seu pro i contra, però per qui les automatitzi bé, són igualment bones.

L'avantatge fonamental del tir per sorpresa és que elimina els problemes causats per l'anticipació del moment de la deixada. En l'amollada intencional en canvi són molt freqüents i de molt difícil resolució, i acaben, en la seva expressió més aguda, en el temut "pànic al groc".

Aquesta anticipació es produeix pel fet que sempre hi ha un retard, per petit que sigui, entre que decidim que ja es pot prémer el gallet, i que la fletxa ha estat efectivament alliberada. En la durada d'aquest retard hi entren :

- La pròpia decisió de què ha arribat l'hora.
- L'ordre del cervell al dit que es comenci a moure.
- El principi real del moviment del dit.
- Tot el temps que dura el moviment sobre el gallet fins que efectivament salta el mecanisme.
- Tot el temps que triga la fletxa a sortir de l'arc.

Aquest lapse, en el que entren diverses accions, és d'una durada extremadament curta, però prou llarg com perquè el cap tingui temps d'esperar la reacció a la deixada. Els problemes associats amb aquesta anticipació del què ha de produir-se imminentment però que encara no ha ocorregut són :

- Els espasmes.
- Moviments contraproductius abans que la fletxa hagi abandonat l'arc.

Des que el cervell ha decidit que ja era hora, i que comencem el moviment de prémer el gallet, es produeix un paradigma en l'espai i un altre en el temps. En l'espai : els dits són altament sensibles, capaços de sentir si entre ells hi ha un full de paper o dos, de percebre gruixos o desplaçaments de dècimes de mil·límetre. En el temps : cal que la reacció a la

deixada es produeixi dins de l'interval que el cervell considera necessari, però el cervell no es capaç de distingir còmodament els dècims o centèsims de segon que implica l'acció del dit. I molt menys d'aconseguir velocitats d'acció consistents a aquest nivell.

Aquí es pot produir un conflicte de coordinació entre el moviment percebut pels dits, i la falta de resposta, si és que el mecanisme no ha saltat. Les manifestacions d'aquests conflictes són :

- Si s'ha produït un moviment que el cervell considera suficient per fer saltar el mecanisme, però aquest no ho ha fet, i el moviment del dit ja s'ha aturat : Els espasmes.
- Si s'ha produït un moviment que el cervell considera suficient per fer saltar el mecanisme, però aquest no ho ha fet, i el moviment del dit no s'ha aturat : El mecanisme acaba saltant però interferim la sortida de la fletxa amb moviments contraproductius.
- Si s'ha produït un moviment que el cervell considera insuficient per fer saltar el mecanisme, i el moviment del dit ja s'ha aturat : Pot donar-se un espasme.
- Si s'ha produït un moviment que el cervell considera insuficient per fer saltar el mecanisme, però ja ho ha fet : Ens espantem i provoquem moviments contraproductius.
- Si no hi ha cap espasme ni moviment fins que la fletxa hagi sortit : fantàstic, però no passa sovint !

Quan un arquer experimenta alguna o diverses d'aquestes manifestacions pot sentir la temptació de fer el gallet altament sensible, de manera que calgui un mínim de desplaçament o de força per fer saltar el mecanisme. En aquest cas, als problemes anteriors s'hi afegirà la por de que el disparador salti quan no ho ha de fer, i el resultat acaba sent l'empitjorament de la situació.

En general qualsevol d'aquestes manifestacions va associada a la incapacitat de l'arquer d'estabilitzar l'arc a centre diana. Pel fet que, en arribar-hi el punt del visor (si és que s'hi pot fer anar), ja s'inicia tota la dinàmica infernal de voler fer actuar el disparador.

Atès que la funció del cervell és pensar, i coordinar accions i respostes, el fet que anticipi el que passarà un cop s'ha iniciat una acció és inevitable. Això és el que fa que no hi hagi solucions intermèdies en les tècniques d'amollada d'un arc de politges amb disparador :

- O s'està absolutament quiet, sense esperar cap reacció, quan es prem el gallet.
- O s'engega un mecanisme que ens evita anticipar el moment de la deixada, que es produirà sistemàticament per sorpresa, amb una reacció natural i en línia quan salta el mecanisme.

La combinació d'ambdues només és possible en persones excepcionals que escapen per motius diversos al paradigma exposat.

Si es domina el sistema estàtic sense espasmes ni resultats irregulars. Fantàstic. No cal res més.

Si per contra no s'és capaç d'estabilitzar bé a centre diana, si no se surt d'una dinàmica de resultats irregulars, si es produeixen espasmes sovint o esporàdicament, si hi ha un

estancament que no permet superar puntuacions raonables amb una tècnica de base correcte. No hi ha més solució que automatitzar una deixada per sorpresa.

2 - El com del tir per sorpresa

Qualsevol disparador es pot actuar amb una tècnica “per sorpresa”.

“Per sorpresa” vol dir simplement fer saltar el mecanisme d'un disparador sense la intervenció directa dels dits, impeding la possibilitat d'anticipar el moment en que es produirà la deixada. Les bases d'aquesta tècnica són :

- Una obertura confortable que permeti una bona **T**, amb el colze de corda a l'alçada de l'orella o del front quan s'arriba a ancoratge. És a dir, no massa llarga.
- Un disparador sense gallet, o un disparador amb un gallet que vagi de dur a molt dur, i pràcticament sense cursa per tal que no se'n percebi el moviment.
- Tibar l'arc contra el mur (sense excessos) de tal manera que en actuar el moviment que acabarà fent saltar el mecanisme no es produeixin desequilibris en la línia tracció-repulsió.
- Un bon contacte de la mà relaxada a la cara o al coll, amb la mateixa finalitat.
- Tenir el disparador agafat a fons i fermament però amb la ma i el canell ben relaxats.
- Si el disparador és de gallet, tenir el gallet ben abraçat pel dit, amb contactes consistents. I sense cap voluntat de fer-lo actuar.

La seqüència de tir és l'habitual, excepte que la finalitat d'obrir no serà ja actuar sobre el disparador si no centrar el visor a la diana i estabilitzar la posició. Quan hàgim decidit que tot està bé, i sense perdre el tibat a fons de l'arc, ni les bases enumerades, iniciarem un lent moviment del colze que acabarà fent saltar el mecanisme del disparador sense que ho podem anticipar. El temps transcorregut des que prenem la decisió fins que salta el mecanisme serà idealment d'entre dos i quatre segons. Els dits estaran immòbils sobre el disparador, agafant-lo a fons i fermament però amb la ma i el canell relaxats. L'acció va dirigida única i exclusivament per un lent moviment del colze de corda. L'avantbraç, el canell i la ma es deixen portar per aquest moviment.

Aquest moviment del colze serà actuat amb els múscles de l'esquena, idealment amb el romboides que és el responsable de la famosa “tensió d'esquena”. Aquest moviment és horitzontalment cap a l'esquena, sense deixar de mantenir el colze enrera i a fons sobre la línia de tracció-repulsió.

3 – Com s'hi arriba

Tot i la simplicitat del que cal fer, no s'aconsegueix de només proposar-s'ho.

Els qui ja hagin tirat actuant amb el dit sobre el gallet del disparador durant un cert temps hauran de “desintoxicar-se” sotmetent-se a un programa de reacondicionament que comença tirant des de una distància curta, 7 a 10 metres, sobre un aturafletxes nu. Sense altre objectiu que el de trobar i sentir la manera de fer-ho. Cal fer-ho així per tal que s'hi pugui dedicar tota l'atenció sense haver-se de preocupar d'apuntar. Al cap d'uns vint dies d'unes curtes sessions diàries, de mitja hora a una hora, ja s'haurà arribat a evitar que es tiri cap fletxa actuant directament sobre el disparador. Se sent molt bé, no cal pas que ningú ens ho digui si la fletxa ha sortit per sorpresa o amb anticipació. L'objectiu d'aquest període

d'unes tres setmanes és el d'automatitzar la deixada per sorpresa, i aconseguir que el dit ja no vulgui actuar.

Si no ho fem bé passarà que en prou feines aconseguim deixar per sorpresa el 80% de les fletxes en condicions d'entrenament, i que en competició no n'aconseguim ni la meitat, i a sobre les fletxes més crítiques per a la competició siguin les que es falli.

Si es passa amb èxit aquest període de re-programació, es pot passar a tirar sobre dianes de 20 o 40 cm des de 10 metres. Situació que no ens demanarà molta atenció en l'apuntat, però que ja introduirà un element addicional amb el que compartir-la. Passades unes tres setmanes més es pot anar complicant pausadament la situació de tir, augmentant la distància, usant dianes més petites, o començant a practicar tirs en pendent.

Al cap de dos a tres mesos ja es pot pensar en entrar en competició, sense cap més ambició que la d'aconseguir tirar totes les fletxes per sorpresa.

El procés és lent, s'hi ha de posar paciència i voluntat, però els resultats estan gaire bé garantits.

No us preocupeu ni del Romboïdes ni de cap cosa amb nom estrany que no sapiguen ben bé ni on és ni perquè serveix. Només de mantenir-vos a fons, i de moure lenta i lleugerament el colze fins que el mecanisme salti, deixant els dits, la ma, i el canell ben relaxats.

4 – Les falses deixades per sorpresa

El fet d'usar un disparador sense gallet no garanteix que el tir sigui per sorpresa. Tal com ja s'ha dit abastament l'objectiu que es busca amb el tir per sorpresa és evitar l'anticipació de la deixada, i tots els inconvenients que aquesta provoca.

Es poden veure arquers que usen algun dels disparadors anomenats de tensió d'esquena, Stanislavsky o semblant, fent-lo girar amb els dits, o amb el canell. I a sobre moltes vegades amb un clic. Si s'hi actua així per molt de tensió d'esquena que es digui, i per poc gallet que tingui, l'anticipació és inevitable, i el tir no és pas per sorpresa.

Cal fer atenció a aquest objectiu fonamental.

5 – Per qui en vulgui més

La bibliografia sobre el tema és abundant però també confusa i a voltes contradictòria. Més enllà dels articles publicats més o menys sovint per en Larry Wise, en Bernie Pellerite, o en Bob Ragsdale a Archery Focus, us recomano la lectura de les obres següents:

Larry Wise, **“Core Archery”**, Target Communications Corp., Mequon, 2004

Bernie Pellerite, **“Idiot Proof Archery”**, Robin Hood Productions, USA 2001

Steve Ruis i Claudia Stevenson, **“Precision Archery”**, Archery Focus Ed, USA 2003

Larry Skinner, **“Archery Shot Execution. A Total Muscle Control Approach”**, Larry Skinner, 2005

Veure també a <http://tec.fctarc.org/>

Josep Gregori i Font

Març 2004, revisió Desembre 2005