

EXPLICACIÓ DETALLADA DELS EXERCICIS PER ARC NU

Nº	Per obtenir bons resultats cal que cregueu en l'eficàcia del treball que heu de fer, i sobre tot que ho feu amb entusiasme.
1	Executeu 20 deixades amb l'elàstic abans de cada sessió, també caldrà repetir-les a la meitat de la sessió. Adopteu la posició de tir, amb una postura correcta del bust, i amb les espatlles el més baixes possible. El braç d'arc ha d'estar ben quiet, possiblement recolzat en algun lloc. Prepareu el canell i la mà de corda ben relaxats i distesos. Arribeu a ancoratge i amolleu l'elàstic quan hàgiu acabat la tracció cap al tancament de les escàpules i quan esteu segurs que els dits estan ben relaxats. Després de la deixada, el bust, l'espatlla d'arc i el cap han de quedar-se ben immòbils.
1 Bis	Executeu 20 deixades amb l'elàstic en la segona part de la sessió. Adopteu la posició de tir, amb una postura correcta del bust, i amb les espatlles el més baixes possible. Prepareu bé el braç d'arc, que estigui ben alineat, aquesta vegada no ha de recolzar-se per permetre al canell de la mà d'arc de relaxar-se completament després de la deixada. Prepareu el canell i la mà de corda ben relaxats i distesos. Arribeu a ancoratge i amolleu l'elàstic quan hàgiu acabat la tracció cap al tancament de l'escàpula de corda amb la màxima concentració, i quan esteu segurs que els dits estan ben relaxats. En el moment de la deixada de l'elàstic ha de relaxar-se completament, també, el canell d'arc. El bust, les espatlles i cap han de quedar-se completament immòbils.
2	Tir de prop, sense diana: Abans de cada sessió d'entrenament és interessant que tireu algunes tandes de prop per recordar a la ment les sensacions importants, el ritme de tir, els ancoratges, els alineaments, el punt de pressió sobre l'empunyadura, l'esquena, la deixada, la conclusió del gest. (Després de la deixada quedeu-vos quietos en posició). És important abans de cada tir, la preparació del mateix tir consultant les explicacions dels exercicis 1 i 1 bis. És a dir: Posició de peus i del bust sobre la línia de tir. Sentir el pes principalment sobre la planta dels peus i no sobre els talons. Concentrar-se en el relaxament de la mà i dels dits sobre la corda. Això es pot controlar executant una lleugera tracció de la corda. Un cop trobat l'ancoratge a la cara, l'atenció es porta a la contracció de la part baixa de les escàpules. En aquest moment la deixada, el mantenir la posició i la mira s'esdevindran amb seguretat i sense esforç.
3	Tir a distància de competició i anotar puntuació. Simulació de competició i encontre directe. Amb un company feu una simulació d'encontre . Alterneu els tirs estant l'un al costat de l'altre. Concentreu-vos en el vostre gest sense fer atenció a l'impacte de l'adversari.
4	Tir a distància de competició i anotar puntuació. Amb penalització: Establiu un nombre de fletxes a tirar, per exemple 18, que apuntareu en un full de puntuació exprés. Un cop anotades les puntuacions en la taula A, compteu la suma de les fletxes de penalització que haureu de tornar a tirar, anotant les puntuacions en la taula B, i així anar fent. Quan feu un 9 haureu de tirar una fletxa més. Per un 8 en tirareu dues més, etc. L'exercici hauria d'acabar quan totes les fletxes siguin a lloc i no hi hagi més errors.
5	Tir a distància de competició i anotar puntuació. Anticipació del gest. Executeu el gest tècnic complet, primer mentalment, és a dir relaxament dels dits, tracció, ancoratge, presa de consciència dels alineaments, mira, deixada, conclusió del gest, imaginant un bon tir realitzat abans. Només llavors tireu la fletxa, executant el gest sencer sense pensar-hi.
6	Tir a distància de competició i anotar puntuació. Tir ràpid, sense pensar. Executeu el gest ràpidament sense dedicar molta atenció a apuntar i als controls, més aviat a nivell mental ha de prevaldre el gest executat en la seva globalitat, amb fluïdesa i ritme, fent-vos guiar del subconscient. Si es troben dificultats a executar aquest exercici, probablement manca encara la seguretat, l'habilitat, i el consolidament tècnic.

7	<p>Tir amb pulsacions elevades. Porteu les pulsacions a 140/160 batecs amb un step, o saltant a corda, i després tireu a distància de competició marcant els punts. Això us dona la possibilitat de simular d'alguna manera l'ansia de la competició.</p>
8	<p>Tir amb l'elàstic sota els talons. Preneu una punta de l'elàstic per a les deixades i poseu-vos-el sota els talons. L'altra punta fixeu-la al canell d'arc, mantenint l'elàstic en lleugera tensió, tireu les vostres fletxes cercant de no abaixar el braç i de no alçar l'espatlla. Quan us resulti possible feu-vos ajudar d'un company per tal que mogui lleugerament l'elàstic en sentit horitzontal per la simulació del vent, el potenciament de l'espatlla i dels rotadors.</p>
9	<p>L'ús de la Grip Power és important pel potenciament de la presa de la corda. Executeu 20/30 contraccions després de cada exercici. Useu una Grip no massa dura.</p>
10	<p>L'ús de les polsseres és important pel potenciament dels deltoïdes i l'estabilitat del braç d'arc. Facilita també la possibilitat d'una bona deixada.</p>
11	<p style="text-align: center;">Els tirs lliures es poden usar per ajustar el material o per consolidar algun exercici.</p>
12	<p>Tir mantenint la posició. Aneu a ancoratge, manteniu la vostra obertura per 4 segons i concentreu-vos en el treball de l'esquena. Tireu i marqueu els punts. Executeu el mateix exercici mantenint per 8 seconds. Els 4 i els 8 segons són referències relatives, en realitat hauríeu de tirar les vostres fletxes només quan estigueu realment a punt per la deixada, cercan d'eliminar l'ansia de la deixada.</p>
13	<p>Tirar amb simulador i nivell de Compost. Monteu un simulador de tir i executeu tirs en pendent amunt i avall amb inclinació de 30/40º. Monteu un nivell de compost en la part interior de la finestra per verificar la verticalitat. És important que adopteu la posició correcta de bust respecte les espatlles. Quand sigui possible tireu en un recorregut, amb el nivell sempre montat per verificar la verticalitat.</p>
14	<p>Tirs sobre una taula d'equilibri: Procureu-vos una fusta de 70X30X3 i en el centre hi monteu un cilindre de fusta d'uns 10 cm d'alt, i de 10 cm de diàmetre. Pujeu sobre la taula i executeu els tirs només quan hàgiu trovat l'equilibri just, l'estabilitat i el perfecte centre de gravetat del vostre cos. L'exercici és útil per sensibilitzar tots aquells múscles dedicats a mantenir l'estabilitat, l'equilibri i la posició correcta del vostre cos, movent lleugerament el pes del cos endavant sobre la planta dels peus i no sobre els talons. (Marqueu la puntuació).</p>
15	<p>Executeu els exercicis de potenciament descrits en les taules E-D Els exercicis de potenciament muscular s'executen pel matí i després de tirar. Suspendeu-los dos dies abans d'una competició.</p>
16	<p>Incrementeu cada exercici de 5 repeticions al mes, per tres mesos. Després disminuir 5 repeticions al mes durant uns altres tres mesos, fins a tornar a les repeticions de partida com a manteniment.</p>
17	<p>Tir de prop i a distància amb clic. Monteu un clic per memoritzar la pròpia obertura. Useu fletxes de la longitud apropiada o bé monteu una prolongació del clic. Aquest exercici té també l'objectiu de disminuir l'ansia de la deixada.</p>
18	<p>Tir amb un pas endavant. (18 mt.) Aneu a ancoratge, feu un pas endavant cap a la diana i torneu enrera a la posició anterior, després un altre pas endavant i tornar, alceu-vos sobre les puntes dels peus, manteniu la posició 3 segons, baixeu i tireu, cercant de sentir el pes del cos entre ambdues cames i de mantenir la punta en el centre.</p>

19	<p>Tir en apnea. (18 m.) Poseu-vos en apnea abans de prendre la fletxa del buirac i us hi quedeu per tota l'execució del tir. Quan aixequiu els braços preneu aire de forma natural. No empleneu completament els pulmons perquè això modificaria la posició del bust i augmentaria l'ansia i el malestar de l'apnea. L'exercici té la propietat de disminuir el neguit per manca d'aire.</p>
20	<p>Tir de prop amb mirall. Mà de corda. Monteu un mirall al costat de la diana i controleu mentre executeu la tracció que els dits estiguin relaxats i el canell ben distès. Després de la deixada verifiqueu que els dits tornin a la posició semitancada, prop de la cara. Això es pot realitzar fàcilment si en fase de tracció l'atenció es posa en el treball de l'esquena.</p>
21	<p>Tir de prop amb mirall. Mà d'arc. Sempre davant el mirall, verifiqueu que la mà d'arc, els dits, i el canell estiguin relaxats i semitancats. La sensació ha de ser la d'envoltar l'empunyatura de manera natural. Sobre tot la mà no ha de tenir cap reacció en la deixada.</p>
22	<p>Tir amb rotació del bust. Aneu a ancoratge, executeu dues rotacions del bust en sentit horari i després el contrari, alceu-vos sobre les puntes, quedau-vos quiets dos segons, baixeu, manteniu la punta en la diana i tireu.</p>
23	<p>Els circuits n°1, n°2, n°3, aquí proposats tenen simplement l'objectiu de millorar: La destresa, la força, l'equilibri.</p>
24	
25	
26	<p>Desplaçar l'alineament. En fase de mira desplaçar l'alineament de la corda d'una banda a l'altra de l'arc, tornar sobre el propi alineament prolongar l'acció i tirar. Per desplaçar l'alineament de la corda n'hi ha prou amb inclinar el cap vers un cantó. L'exercici té l'objectiu de millorar la vostra destresa, estar més atents a l'alineament de la corda i reduir la pressa per deixar la corda.</p>
27	<p>Tir amb visualització dinàmica. Durante la tracció creeu-vos una imatge dinàmica associada a una sensació de fluidesa de l'activitat muscular. Cadascú es pot crear una imatge personal. Per fer entendre el que es pretén segueixen un exemple: Un teló que s'obre; un comptador numèric; dos punts lluminosos que s'allunyen.</p>
28	<p>Tir a distància (18 m) amb mini traccions. Acabada la tracció porteu l'atenció sobre l'ancoratge, alineeu bé el colze i executeu tres mini traccions, és a dir heu d'anar més enllà de la vostra obertura sense alterar la posició d'ancoratge, prolongueu el temps de mira i deixeu quan la tracció arriba al tancament de les escàpules. L'exercici a més de millorar la consciència de l'ancoratge i de l'obertura, us pot ajudar a disminuir l'ansia de la deixada.</p>
29	<p>Desplaçar l'alineament: Ves a ancoratge i mou el cap fins a veure que la corda es desplaça d'un extrem a l'altre de l'arc. Repeteix-ho tres vegades, torna al teu alineament i tira.</p>
30	<p>Tir amb contra mira. (18 m) Tireu i feu una contra mira a les 3 i a les 9, o bé a les 12 i a les 6, perquè en condicions de vent o de pluja cal ser capaç de valorar i apuntar a punts diferents del centre.</p>