

Aproximació al camp i a la competició

Començar bé és sempre important, parlant a més a més de competició, al nivell que sigui, aquesta qüestió esdevé encara més certa si cap.

És doncs més que encertada la pregunta que es fan molts tiradors en actiu sobre com ocupar el temps que transcorre entre l'arribada al camp de tir i l'autèntic inici de la competició. Incloent en aquest interval de temps pre-competició fins i tot els tirs de prova segurament es poden aconsellar directives que facilitin el bon ús del que encara massa sovint es considera com un "temps mort".

Som-hi . . .

Anem de dret al gra proposant una aproximació, com a mínim lògica, al camp de tir, i arribant al llinar dels tirs de prova, pels que en canvi es proposarà una estratègia específica. Heus ací doncs una llista breu de "coses a fer" en arribar al lloc.

- A) Passegeu per tota la llargada de la línia de tir, i també en sentit contrari vers les dianes, possiblement després d'haver vist en la llista d'inscrits el número de diana que us ha estat assignat. D'aquesta manera els vostres sentits us ajudaran a aclimatar-vos a l'ambient del lloc.
- B) Observeu l'orientació del camp pel que fa a la il·luminació present. Us podria caldre una gorra o una protecció suplementària per la lupa del visor. Aquests accessoris hauran d'estar necessàriament entre el vostre equipament.
- C) Valoreu el vent i la seva direcció dominant. Recordeu a més a més de determinar la seva eventual acció tan a la línia de tir com a línia de dianes, i està clar al llarg de tota la distància que separa ambdós punts. La força del vent pot variar durant tot el trajecte de la fletxa. L'herba, les benderes, el follam d'arbres o tanques us poden ajudar a determinar-ho.
- D) Identifiqueu els jutges i el personal de l'organització. Durant la competició, tan uns com els altres us podrien ajudar.
- E) Passeu pel control d'inscripcions a inscriure-us.
- F) Identifiqueu els vostres companys de diana i presenteu-vos, cercant sempre de donar una impressió positiva.
- G) Mireu si entre ells hi ha tiradors esquerrans o si usen òptica per a controlar els impactes. També els tiradors amb alguna minusvalia poden presentar alguns requeriments especials pel que fa a l'ús de l'espai a disposició en la línia de tir. En tot cas serà oportú que us poseu d'acord de bon principi amb els companys de diana sobre la seva distribució. Posposar-ho és sempre un error.
- H) Tot seguit situeu-vos en el vostre pla de tir per als tirs d'escalfament i de prova.

En aquest moment . . .

estareu a punt per a l'escalfament atlètic general que haurà d'involucrar tots els grups musculars implicats en el tir. Treballeu amb mètode i no us en deixeu cap. Passeu després a la segona fase de l'escalfament, que definirem com orientada al tir, i per a la que usareu bandes elàstiques per tal de retrobar els missatges cinestètics més estretament lligats al gest, descobrint a més a més dolors o rigideses eventualment presents. Després d'haver montat el vostre arc amb tota l'atenció necessària, podreu passar a l'escalfament específic que s'endinsarà en els tirs de prova i entrenament. Una aproximació correcta per punts podria ser:

- A) Tireu la primera fletxa concentrant-vos en la fluïdesa executiva de la seqüència. Executeu un tir sense interrupcions recordant que al principi d'aquest procediment apuntar té poca rellevància. Mireu la diana sense buscar-hi una zona d'interès massa petita. Cerqueu una situació de relaxament general, mirant d'eliminar qualsevol tensió muscular present.
- B) En les tres fletxes següents porteu la vostra atenció en la fase més específica de la tracció registrant els missatges musculars relacionats. Feu el mateix amb la fase d'acabament. La mira continua sent secundària.
- C) Passeu després a tirar el nombre de fletxes necessàries per tal fer conscient l'acció de la respiració, que en aquest moment ja hauria d'haver adquirit un ritme més adequat.
- D) Ara serà el moment de començar a concentrar-nos en la diana. Tireu les fletxes necessàries començant a estrènyer la zona d'interès sobre aquesta. Gradualment aneu passant l'atenció a la mira, sense que aquesta prevalgui sobre la fluïdesa en l'acció.
- E) Arriheu a estrènyer adequadament l'enfocament en la diana, reciteu-vos mentalment la vostra personal estratègia de mira, tenint present el seu inici, el seu discórrer, i la seva fi. Trobeu connexions fluïdes i lògiques entre l'acció i la mira.
- F) Acabeu el període de preparació al tir amb fletxes tirades cercant la màxima prestació en termes de puntuació respectant, sempre que es pugui, els ritmes i els temps de la competició.

En acabar un cicle de tir estructurat d'aquesta manera hauríeu d'haver estat capaços de retrobar i ajustar tots els elements essencials de l'acció arribant doncs al principi de la competició a punt de donar el millor de vosaltres mateixos.