

Recomençar

Pot passar de perdre's i que costi de situar-se, potser n'hi ha prou amb tornar a l'aire lliure per insinuar dubtes i incerteses. La prevenció ajuda en aquests casos però les dificultats s'han de saldar. Heus aquí un petit memoràndum que podrà ajudar a molts.

Els materials: cara i creu

Encara que fonamentals, els materials no deuen ni han de ser tractats amb obsessió. És en canvi important, com hem recordat sovint, que tots els aspectes que els hi són deguts es mantinguin constantment sota control. Control i reposició, i prou, no modificacions constants. Seria una bona norma seguir una llista de verificacions periòdiques que ens pogués mantenir allunyats de sorpreses desagradables. Al menys cada trenta dies, i també una setmana abans de cada competició important, els controls a tenir en compte sobre l'equipament hauran de preveure la revisió de:

- 1) Til·ler
- 2) Obertura
- 3) Dinàmica de les politges
- 4) Alineament de les politges
- 5) Punt d'encaix o loop
- 6) Separables i salvables
- 7) Peep
- 8) Reposafletxes
- 9) Visor, lupa i nivell

Cables, corda, i els respectius reforços, per la seva banda, estaran permanentment sota control, verificant desgast o eventuais estiraments.

El mateix val per als disparadors, que seran regularment netejats, comprovant a més a més la seva fiabilitat mecànica, i com es mantenen en el seu ajust. La mateixa cura es tindrà del cordó del disparador, o del loop sobre la corda quan n'hi hagi. Anirem en compte amb la lubricació, que serà emprada o aconsellada rarament, i que s'aplicarà eventualment amb productes de les característiques recomanades pel fabricant (normalment substàncies volàtils aptes per a no atraure pols i que no embrutin).

No és superflu recordar que, en cas de pluja o d'ús en condicions extremes d'humitat, l'arc haurà d'eixugar-se amb cura, i de lubricar-se en les parts que presentin risc d'enferritjar-se.

Un altre capítol mereixen les fletxes, que a les que amb una freqüència al menys setmanal, haurà de comprovar-se la integritat dels tubs, les plumes, les puntes i els culatins. Es dedicarà una atenció particular en la verificació dels culatins ja que resulten fàcils de danyar, poden perdre adherència amb el tub (i poden girar sense voler-ho) i l'osca es pot obrir (no encaixant bé a la corda).

Comprovar l'execució

Les verificacions tècniques continuen sent les més importants, i és per això que convé dedicar al menys una sessió setmanal d'entrenament (o una bona part d'aquesta) per a analitzar l'execució. En aquest context el factor de postura serà el primer a examinar. La posició dels peus respecte a la diana, i el desenvolupament de les línies de projecció principals (malucs i espatlles) es verificaran amb l'ajut de tests, fins i tot amb els ulls tancats, readaptar segons convingui resolent eventuais rotacions / torsions volgudes o accidentals. Es portarà l'atenció sobre els punts de contacte amb l'equipament. S'analitzarà la mà d'arc i el seu procediment d'encaix sobre l'empunyadura, així com la presa del disparador que, de manera especial per als tiradors de tensió dorsal, resulta extremadament delicada i important. La comprovació e la situació articular del grup de les espatlles / escàpoles precedirà la de les línies de tracció que es controlaran sobre ambdós plans (horitzontal / vertical). El darrer pas es dedicarà als contactes a la cara i a la seva correcta cronologia d'adquisició.

Amb un repàs setmanal com aquest les sovintejades sorpreses sobre l'ajust de l'obertura o la posició del *peep* a la corda trobaran a més a més fàcil solució.

Retorn a l'aire lliure

El retorn a l'especialitat a l'aire lliure després d'una completa temporada a la sala necessita d'un període d'adaptació que es pot quantificar en 6 / 7 sessions d'entrenament. Aquestes sessions hauran d'anar precedides d'un ajust preliminar de l'equipament i a una posada a punt que estigui propera a la definitiva. Durant la primera setmana serà important no treure conclusions precipitades limitant-nos a seguir el normal i quasi automàtic procés d'adaptació als espais oberts. La reposició del *peep* serà una de les primeres operacions a portar a terme, i s'efectuarà a 70 metres. Aquesta opció ens permetrà un bon control tècnic de la postura a les distàncies llargues des de bon principi. Si la posició del nostre *peep* per al tir en sala era correcta, el passar a tirs llargs ens demanarà segurament abaixar-lo . L'obertura no es posarà en dubte ja que pensar en modificar-la segons la disciplina es pot considerar un autèntic absurd en termes tècnics i biomecànics. Direm el mateix sobre la postura on, com a molt, es pot considerar d'adoptar una posició dels peus lleugerament més oberta i per tant més adaptada a contrarestar els efectes del vent. Aquesta solució és completament opcional i de cap manera obligatòria.

Tenint sempre presents les línies i els consegüents angles (parlant sempre de postura) podem en aquest moment afrontar la part final.

Per acabar

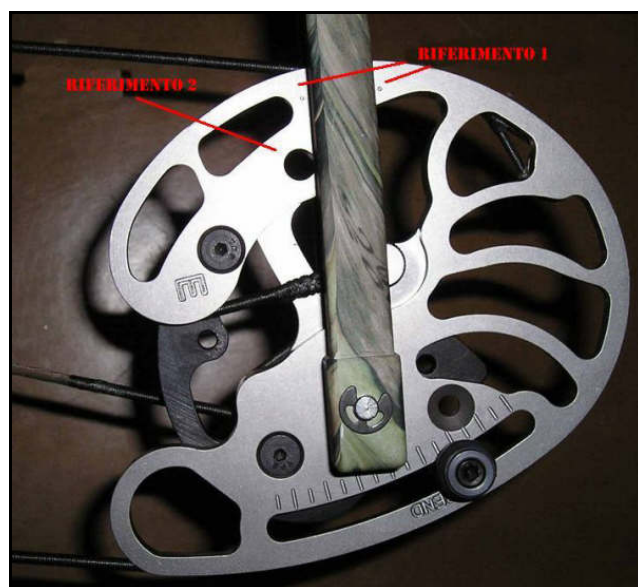
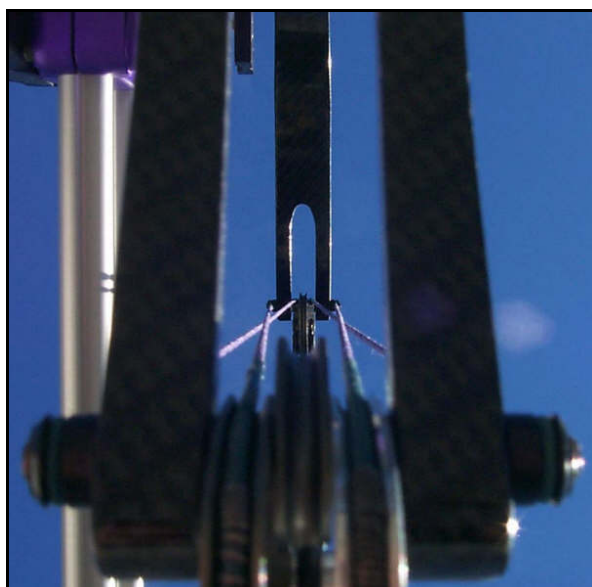
Un cop es tingui prou confiança amb dianes, situacions i distàncies, la recerca de la màxima eficàcia passa per l'optimització de la posada a punt que, ho recordem, continua relacionada amb la qualitat de l'agrupament. En aquesta fase caldrà no menysvalorar la importància de la posició i de la feina del reposafletxes, que resulten sovint simptomàtics de la situació funcional general de l'equipament. Si bé és veritat que una posició fora del que es poden considerar els cànons normals d'ajust es pot

definir com a acceptable, també és cert que desviacions més aviat marcades, encara que funcionin, són gaire bé segur símptoma d'un quadre general d'acció no ortodoxa que, amb el temps podria fàcilment degenerar. Una politja desequilibrada tendirà a augmentar el grau de desincronització amb un ús intensiu, un separacables massa obert causarà que se sol·licitin les pales d'una manera anòmala, etc, etc. Una darrera consideració va a l'ajust de l'obertura. En cas de dubte, recordeu: si es pot admetre cap error, sempre es millor que sigui per menys que no pas per excés.

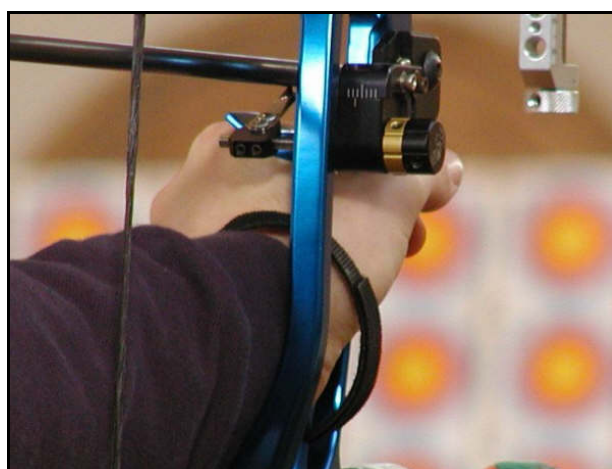
Tiziano Xotti
Febrer 2007

Traducció de Josep Gregori

Imatges i comentaris



L'alineament i el balancejat de les politges són factors essencials de la posada a punt. La seva correcta disposició facilitarà molt els processos d'ajustat.



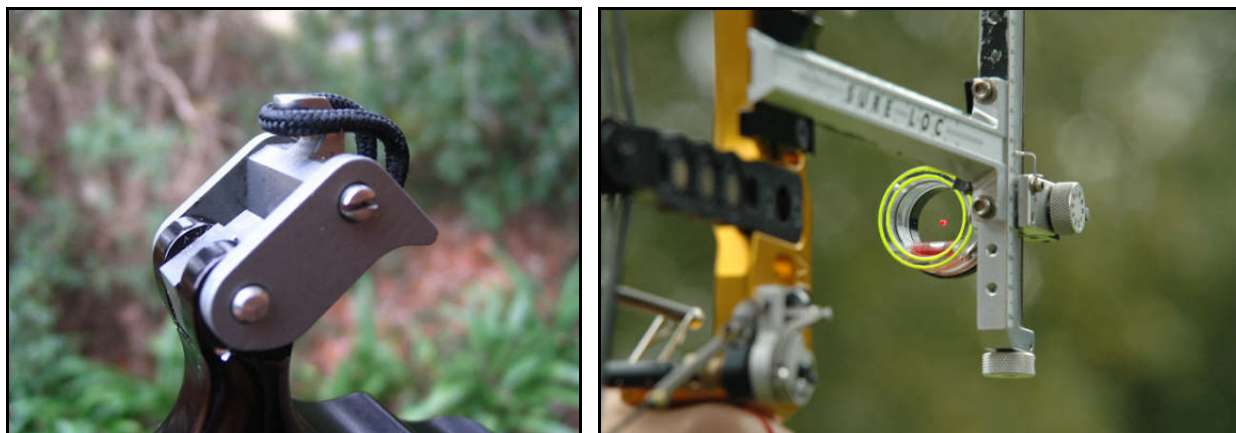
La presa del disparador i la mà d'arc són punts fonamentals per a tenir constantment sota control.



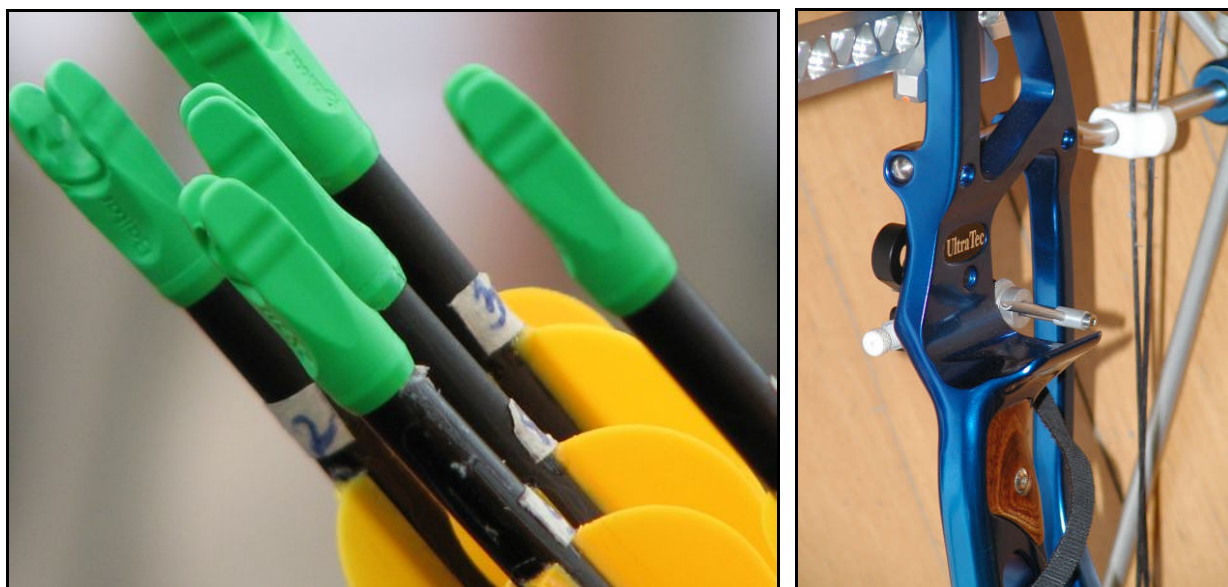
Un ancoratge sòlid, un adequat contacte de la corda, i una perfecta col·limació a través del peep, demanen una precisa cronologia d'acompliment. Aquesta és una de les fases en les que massa sovint tendim a crear confusió.



La verificació de les línies principals de projecció (peus, malucs, espatlles) evita greus variacions de postura.



Els disparadors mecànics s'han de mantenir nets, i no lubricar-los gaire bé mai. Mantenir sota control el desgast que es manifesta normalment per malfuncions parcials o totals, més que no per sorolls estranys. El nivell i la bombolla del visor es tendeix a perdre amb una certa facilitat. És important verificar-los a intervals fixes o quan calgui.



No menystenir mai la importància de la integritat de fletxes i reposafletxes.