

## Condicionaments en el tir dinàmic (deixada diferida)

El que en l'actualitat qualsevol escola de compost seriosa i amb èxit propugni el tir dinàmic o sorpresiu com a única via per a garantir un progrés sense estancaments i arribant al màxim de les possibilitats de cadescú, està fora de discussió. Només cal veure les referències al final d'aquest article i conèixer el que s'està fent arreu.

La característica fonamental d'aquesta tècnica és que hi ha un interval indeterminat i significatiu de temps des del moment en que es decideix que ja es pot tirar la fletxa, i el moment en que aquesta és efectivament alliberada.

Les aportacions de la deixada diferida, o tir dinàmic, són les següents:

### 1 - Evitar una anticipació conflictiva de l'instant de la deixada:

- a) Evitar l'ús del dit sobre el gallet amplia l'escala del temps. Des que es dona l'ordre de premer el dit sobre el gallet fins a percebre'n els efectes transcorren dècimes de segon. Des que es dona l'ordre d'una deixada diferida fins que s'en perceben els efectes transcorren segons. L'interval indeterminat de resposta ha passat de dècimes a segons, s'ha ampliat l'escala del temps crític en un factor de 10, i ja no esperem una resposta "immediata" a la decisió de disparar.
- b) Evitar l'ús del dit sobre el gallet difumina les percepcions. En evitar la capacitat sensitiva dels dits, no som tan conscients de quan (temps i espai) pot faltar perquè salti el mecanisme. Hem ampliat el temps de resposta i simultàneament la incertesa.

2 - **Permetre una concentració total en l'apuntat** en el moment en que es produirà la deixada. No hi haurà més que el centre en el nostre cap. No cal pensar en res més. L'acció que acabarà fent saltar el mecanisme del disparador estarà sent conduïda a nivell subconscient d'una manera automàtica que no requereix atenció.

3 - L'acció que farà saltar el mecanisme és de tensió i compatible amb una tracció a mur, **sense induir relaxacions contraproductes**.

La combinació d'aquests simples factors pot evitar qualsevol manifestació de l'anomenat pànic al groc: espasmes, incapacitat de posar el visor a centre, etc. Trenca el cercle viciós infernal d'accions antagòniques : "*sóc al centre, vull disparar, dono l'ordre al dit d'actuar, ja no sóc al centre, corregeixo i tornem a començar*". O encara: "*he donat l'ordre de disparar, no salta, espasme, tornem-hi*".

La resposta diferida a la decisió que ja es pot tirar permet separar prou les accions d'apuntar i de disparar com perquè no s'interfereixin.

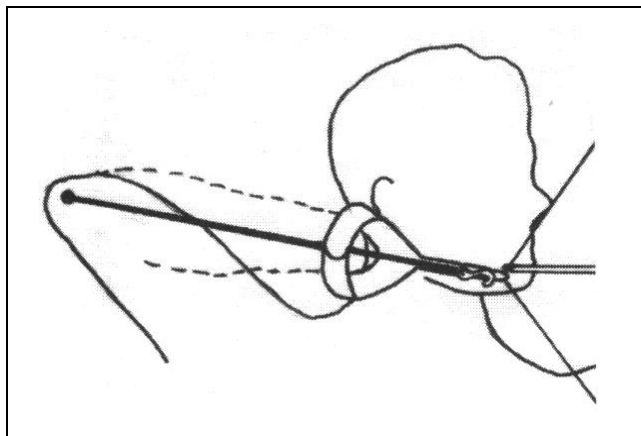
### Cap al tir dinàmic

Arribar a la perfecció tècnica del tir dinàmic exigeix un treball pacient, programat, ben conduït, i seguint una sèrie de passos que ens acosten paulatinament a obtenir tot el que ens pot oferir de beneficis. Depenent de la trajectòria i experiència de l'arquer, aquest treball pot exigir entre un mínim de sis mesos i no menys de dos anys. Els resultats són tan mateix constatables des que s'ha acabat el primer condicionament.

El primer pas en l'aprenentatge del tir dinàmic és el condicionament mental necessari per tal d'evitar que el dit actui sobre el gallet. Com a qualsevol adquisició d'habit complexe demana no menys de 20 dies de pràctiques curtes i sovintejades. Que es feren cara a un aturaflaix nu per tal que no es desviï l'atenció del que s'està fent/aprenent. Aquestes pràctiques consistiran simplement en seguir la seqüència habitual fins a "ancoratge - estabilització - relaxar mans i braços" per després conduir un lent moviment del colze en direcció a l'esquena sense aturar la tensió de colze enrera sobre la línia de tracció, mantenint l'arc confortablement a mur, amb la mà ben "enganxada" a la cara i el braç ben relaxat.



Si el disparador és de gallet, abans d'iniciar el moviment s'haurà assegurat la presa del gallet amb bons contactes i suficient pressió. Qualsevol disparador és bo per a ser emprat amb aquesta finalitat, sempre que es compleixin uns requisits mínims: Cal que el gallet estigui regulat prou dur com perquè poguem arrepenjar-hi bé el dit a sobre sense por de que salti, i que la cursa estigui reduïda al mínim que resulti segur. Si hi ha una cursa sensible, tot i no emprar el dit directament, podem percebre que el gallet s'ha mogut, cosa que cal evitar. En el treball de T. Xotti (1) podreu llegir un article molt entenedor i ben il·lustrat sobre l'ús de disparadors de canell accionats per l'índex, en els apunts de A. Blazquez (2) hi podreu veure comentaris i il·lustracions de com s'agafen els diferents disparadors.



En resum es tracta d'establir una unió eficient entre el colze de corda i el disparador, sense que la mà, el canell o els dits interfereixin en la transmissió del moviment del colze sobre el disparador. Serà doncs imprescindible que el braç i el canell estiguin tan relaxats com sigui possible, i que els dits es limitin a sostenir l'aparell (si cal).

Les pràctiques d'aquest primer condicionament van dirigides a regular l'acció que acabarà fent saltar el mecanisme del disparador sense la intervenció dels dits, de manera que ens resulti natural i còmode, i s'adquireixi l'habilitat de provocar-ho sense haver-hi de pensar més que en el moment en que es decideix iniciar l'acció. Talment com si en un ordinador multitasca engeguéssim una subrutina per després deixar-la executant mentre el programa principal es dedica a una altre cosa més important que requereix la seva atenció. O en termes humans, com quan decidim agafar un got que tenim a la vista: la mà hi anirà sola sense haver de pensar com fer-ho. Aquest és un element fonamental, el primer condicionament no haurà acabat fins que es domini.

El "motor" que engegarem en decidir que ja es pot disparar es limitarà a anar incrementant lenta i paulatinament la tensió muscular que fa moure el colze, mentre es van relaxant mans i braços. El que l'acció sigui conduïda per uns o altres múscles resulta ara poc important. L'essencial és arribar a no tirar cap fletxa amb l'ús exprés de moviments dels dits, i a tenir un "motor" o "subrutina inconscient" que puguem engegar en el moment que ho decidim sense haver-hi de dedicar cap atenció posterior.

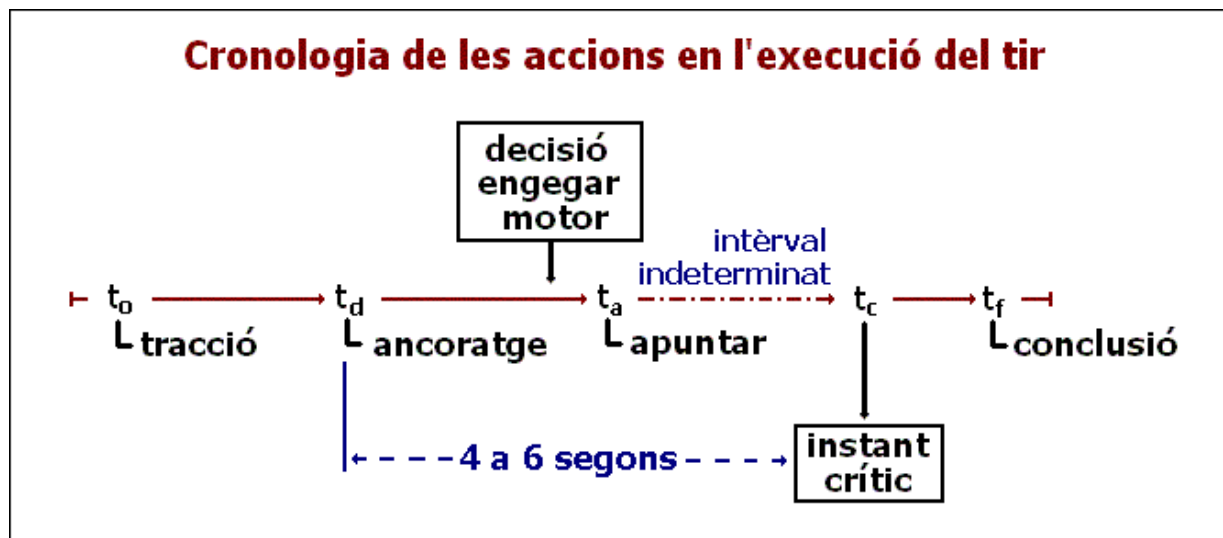
Tanmateix no ens val qualsevol moviment que acabi fent saltar el mecanisme del disparador, cal que mantingui i reforci l'equilibri de la posició, i que resulti en una reacció a la deixada el més en línia possible per a un bon acabament i conclusió del gest.

Les sessions d'aquest condicionament haurien de ser curtes i freqüents. Idealment dos o tres cops al dia, a raó d'unes 25 a 30 fletxes cadescuna. Si no es pot més que una vegada al dia, no cal tirar més de 50 a 60 fletxes, no serviria de gaire. El que es tiri sobre un aturafletxes nu des de molt curta distància, fa que es pugui practicar a casa, per poc espai que tinguem. El que està clar és que amb una sessió per setmana no aconseguirem res.

En totes i cadescuna de les fletxes tirades durant aquestes sessions posarem tota la nostra atenció i concentració en repetir bé la seqüència, i en les sensacions i accions musculars que porten a la deixada diferida, tot i mantenir la millor estabilitat possible.

## Cronologia de les accions

Havent adquirit la capacitat d'engegar el "motor" per abandonar-lo a la seva tasca., començarà el segon pas del condicionament, en el que aquesta habilitat s'integra i es coordina amb l'acció d'apuntar. Es tracta d'executar la seqüència de tir amb la següent cronologia d'accions:



Acabada la tracció en completar l'ancoratge, que finalitza un cop estabilitzada la posició i havent adquirit el centre de la diana, es decideix engegar el "motor" per immediatament dirigir tota l'atenció, concentració i focalització en el centre de la diana, en la mateixa creu central que no veurem amb els ulls però quina imatge mental dominarà sobre la percepció visual. No hi haurà per nosaltres res més que la creu, deixant que el visor es mogui lleugerament flotant al seu voltant. Quan el "motor" o la "subrutina" acabin la seva feina el mecanisme saltarà sense pertorbar la nostra atenció primordial, en el centre que volem colpir, a través de l'instant crític en que la fletxa és alliberada i que perdurarà fins a la conclusió del gest (en parlarem).

"Haver adquirit el centre de la diana" com a element final de l'ancoratge, vol dir que l'ancoratge no acaba realment fins que fem entrar la línia que va del diòpter al visor sobre la línia que va de la nostra vista al centre de la diana, on la tindrem fixada des del moment d'iniciar la tracció. Ara tot estarà a lloc, i es podrà pensar en la resta, que és, primer engegar el "motor subconscient" que portarà a alliberar la fletxa, i després única i exclusivament una potent imatge mental del centre que superposarem a la percepció visual. El que tota la nostra atenció estigui concentrada en el centre posa en marxa tots els "automatismes" necessaris per a mantenir el visor flotant per sobre la creu, no ens cal pensar si hem de moure la mà, el braç, o el que sigui, el nostre subconscient ja té programat tot el que cal fer, i només l'hem de deixar fer.

Les pràctiques per a aquest segon condicionament es portaran a terme des de curta distància (7 a 10 metres) sobre una diana prou gran (una de sala acostuma a anar bé).

Si ens cal primer aprendrem/practicarem/entrenarem la nostra capacitat d'adquirir el centre coordinadament a final d'ancoratge. El gest de tracció es realitza planificadament amb l'objectiu de portar directament la mà al punt d'ancoratge, el diòpter davant de l'ull, i



el visor sobre el centre de la diana. No pas de qualsevol manera. Hem d'adquirir aquesta habilitat abans de poder continuar amb èxit.

La finalitat de les pràctiques amb diana ha de ser sempre apuntar i encertar. Si no ho fem estarem entrenant a fer-ho malament, i en competició lògicament ho farem malament. Entre altres coses és per això que les pràctiques d'adquisició d'una habilitat que no sigui la d'apuntar han de fer-se sobre un aturafletxes nu sense enlloc on apuntar. O si ens cal una diana, per la pròpia naturalesa de l'habilitat, ho farem des de distància prou curta sobre una diana prou gran.

Quan a 10 metres sobre una diana de sala ens sentim prou segurs i obtinguem resultats prou bons, podrem pensar en anar-nos allunyant paulatinament.

Mentre duri aquest segon condicionament no hem de deixar de fer algunes pràctiques setmanals del primer (aturafletxes nu, motor de deixada).

### La conclusió

Amb els dos condicionaments anteriors ja som capaços d'adquirir el centre, de deixar-hi flotant el visor, i d'esperar el moment màgic de la deixada diferida sense interferir-hi. Tenim una seqüència física i una de mental que encaminen totes les accions. Ja som capaços de repetir sempre el mateix (o gaire bé) fins l'instant crític de l'alliberament de la fletxa. Ara cal superar les dècimes o centèssimes de segon que triga la fletxa en abandonar l'arc sense espatllar el que ens ha costat tan de construir.

El que la deixada sigui diferida en un interèl indeterminat i ens agafi per "sorpresa" ens soluciona una bona part d'aquest temps. L'acció natural d'acompanyament que es produeix com a resultat d'una deixada quin instant precís no ha pogut anticipar-se podrà ser repetitiva en la mesura en que sempre desemboqui en una mateixa conclusió del gest.

El darrer condicionament consistirà en aconseguir sempre un mateix estat de conclusió. El gest s'ens ha d'acabar sempre de la mateixa manera en una posició que poguem planificar, controlar i verificar.

L'extensió de la reacció a la deixada quan aquesta ha estat conduïda per tensió dorsal (tensió d'esquena) és molt limitada (5):







en general acaba amb el colze a l'alçada de l'espatlla i més cap a l'esquena. El que no impedeix que s'en planifiqui una extensió:



que pot arribar a ser tan exagerada com ens plagui, sempre que siguem capaços de repetir-la una i altre vegada.



El que ens cal anticipar en engegar el motor de la deixada diferida, i abans d'immergir-nos només en l'apuntat, és la posició a la pretenem arribar a la conclusió del gest, per tal que poguem modular i orientar les forces que ens hi acabaran portant. No pas l'instant de la deixada, que no és més que un pas previ a la conclusió.

Sigui la que sigui, la conclusió que escollim: Tocar-nos l'espatlla amb el polze, que l'avantbraç quedi vertical, o horitzontal en T, etc. aquesta tindrà lloc sensiblement després que la fletxa hagi abandonat l'arc, de manera que petites errades en la conclusió no ens afectaran el resultat.

El problema de no tenir una conclusió, o de no planificar sempre la mateixa, és que cada vegada es va escurçant més i més la part d'acabament del gest que representa el seguiment a la reacció natural a la deixada, fins que acabem per no tenir-ne, i pertorbem innecessàriament la sortida de la fletxa (Encara que no sigui més que unes poques vegades. Totes les fletxes compten.)

El condicionament de "programar una conclusió" ens torna a portar al primer pas. El motor que engegum per acabar alliberant la fletxa és el que ens ha de donar la força per arribar a la conclusió escollida. En altre cas, si hi hem de pensar un cop alliberada la fletxa, ja no ens servirà de res. Així en donar l'ordre d'engegar el motor, ja ho fem modulant les forces amb l'anticipació d'arribar a la conclusió escollida, per després no pensar-hi més. Fins que amb el gest conclòs en verifiquem la bondat.

Tot i que hem dit que es podia escollir la conclusió que es volgués, el cert és que aquesta ha de ser compatible amb l'objectiu perseguit, i per tant no ens ha de causar desequilibris. La més indicada serà aquella que millor ens reforci l'estabilitat. En altre cas comprometem el tir ja abans de disparar la fletxa.

Els exercicis d'aquest condicionament seran una altre vegada a curta distància i de cara a un aturafletxes nu. Un cop aconseguida suficient fluidesa serà el moment de tornar al segon condicionament per integrar-ho tot.

En línies generals cada condicionament ens demanarà no menys de 20 a 30 dies, sabent que podem haver de tornar a començar si ens precipitem massa i passem d'un condicionament a l'altre sense haver aconseguit plenament el que es pretenia.

Un cop s'hagi passat per totes aquestes fases serà convenient integrar en les sessions d'entrenament habitual pràctiques del "motor" cara a un aturafletxes nu; una curta sessió a la setmana estaria bé.

### **Per qui en vulgui més**

En Pellerite en el seu llibre (3) ens descriu aquest mètode extensa i acuradament. Els treballs de Xotti (1) són en la major part fills dels de Pellerite. Blázquez (2) ens dona una seqüència bàsica, que funciona molt bé, i que caldria tenir prou treballada abans d'escometre el que es planteja en aquest article. Wise (5) ens parla de l'ús de la tensió d'esquena com a "motor" òptim, Ruis (4) i Skinner (6) contribueixen a aclarir conceptes dins el discurs del tir dinàmic amb l'ús de la tensió dorsal. En un article precedent (7) s'havien contraposat la tècnica estàtica i la dinàmica, i es donaven pautes de treball.

## **Referències bibliogràfiques**

- (1) - Tiziano Xotti, "Curs d'actualització: Arc compost 2003", FCTA, Juny 2004 (on line a <http://tec.fctarc.org/>)
- (2) - A. Blázquez, J. Gregori, "Técnica de arco compuesto: El tiro progresivo", FCTA, Oct. 2004 (on line a <http://tec.fctarc.org/>)
- (3) - Bernie Pellerite, "Idiot Proof Archery", Robinhood Video Prod. Inc., Gahanna, 2001
- (4) - Steve Ruis, "Precision Archery", Human Kinetics, Champaign, 2004
- (5) - Larry Wise, "Core Archery", Target Comm. Corp. , Mequon, 2004
- (6) - Larry Skinner, "Archery Shot Execution. A Total Muscle Control Approach", Larry Skinner, 2004
- (7) - Josep Gregori, "Ets i uts del tir per sorpresa", <http://www.camp-fita.org/>, març 2004.

**Josep Gregori**

Novembre 2004