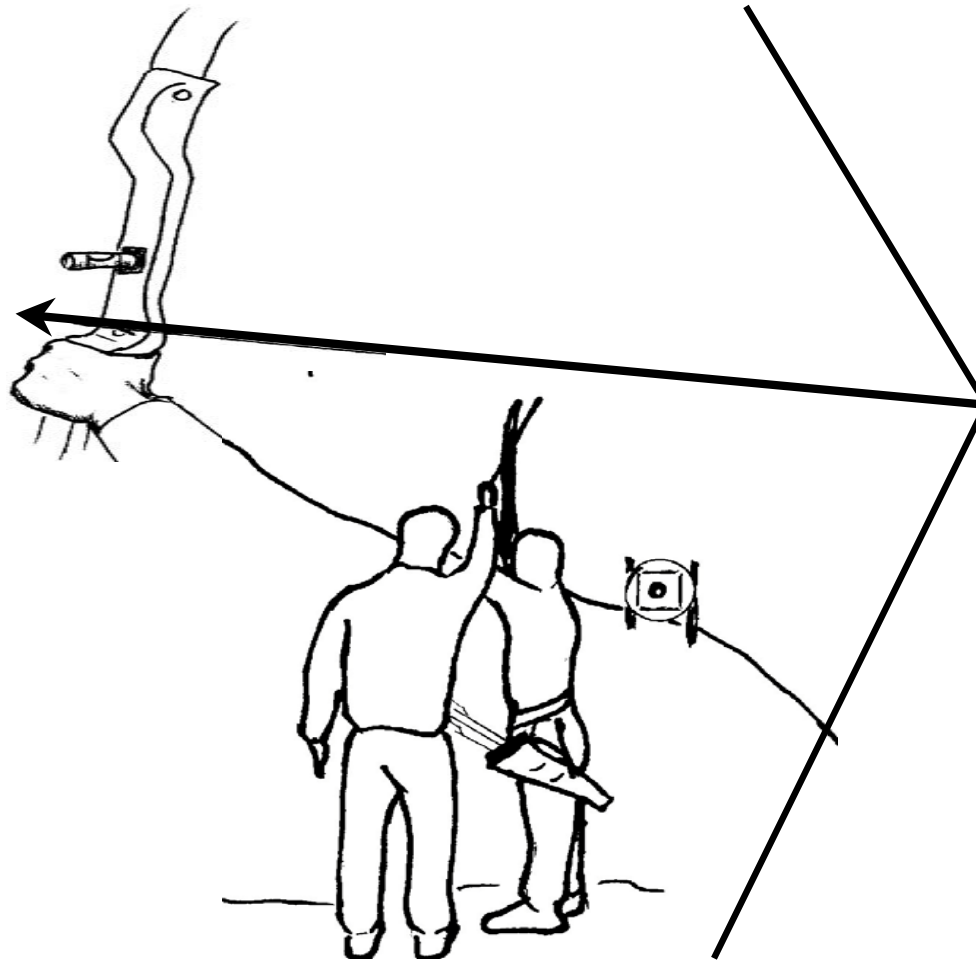
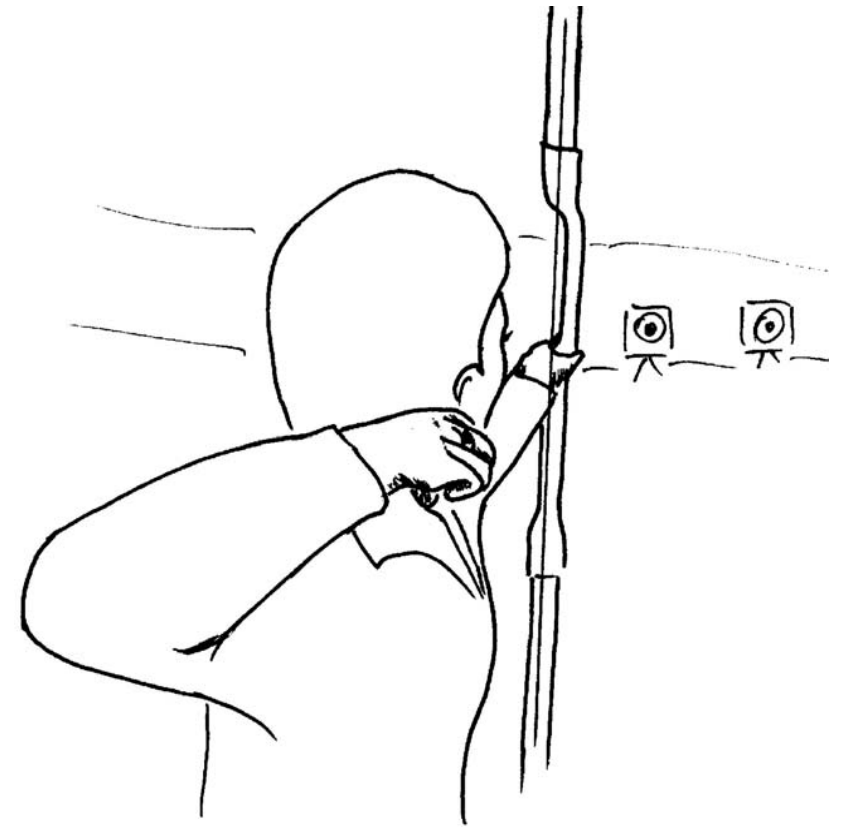


Anàlisi tècnica de la postura i metodologia d'intervenció per Olímpic i Arc Nu



Traducció de Josep Gregori / FCTA



Vincenzo Scaramuzza

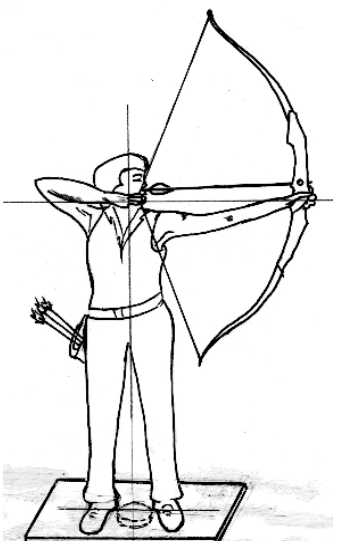
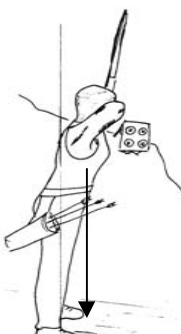
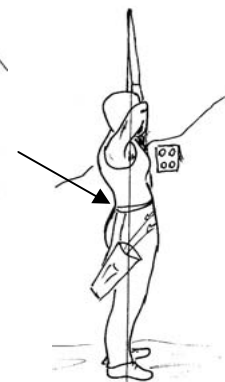
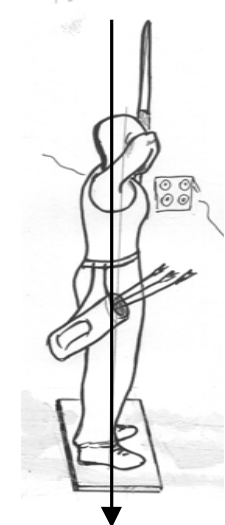
Introducció

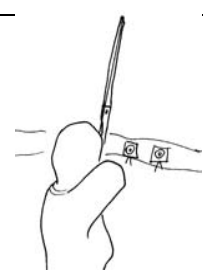
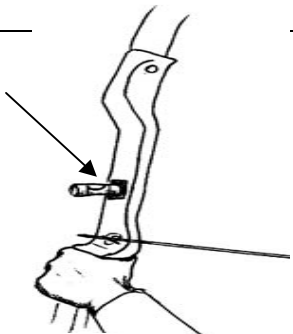
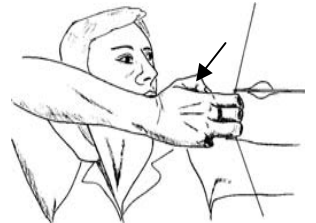
Aquest document no pretén resoldre definitivament els problemes tècnics dels teus deixebles, perquè no hi ha dubte que podrien ser no solament tècnics. Molt més modestament, vol oferir una contribució i un enriquiment del teu bagatge tècnic. Mentre que és extraordinàriament important la consolidació de la relació de convivència amb l'alumne que segurament desitjarà esdevenir un atleta vàlid amb el teu ajut. El treball de l'atleta no és fàcil, i aquell que s'imposa objectius, encara que inicialment modestos però que tanmateix posa interès en atènyer, per després fer-los cada vegada menys modestos, és aquell que ha planificat el seu temps i totes les seves activitats, és aquell que creu realment en les seves qualitats, convençut d'arribar-hi, perquè està predisposat al sacrifici i està lícitament disposat a fer el que calgui per atènyer l'objectiu. Seran aquestes les condicions ideals per treballar i seguir escrupulosament el programa proposat.

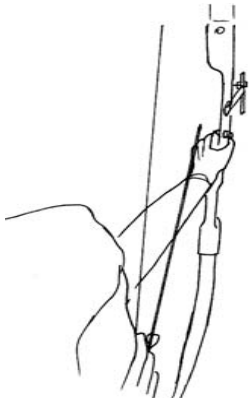
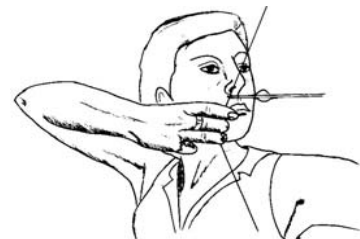
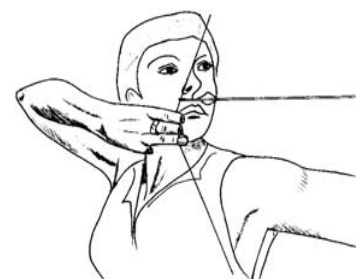
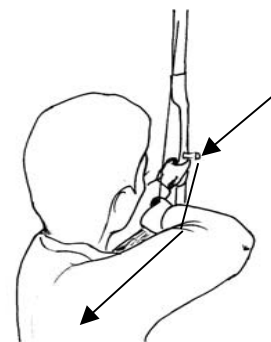
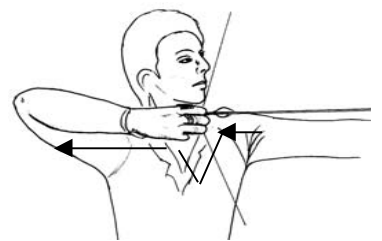
Però després, l'entrenament autèntic, important, és aquell que farà amb el seu entrenador, les proves tècniques en el camp, els problemes a resoldre, l'intercanvi continu d'opinions i de sensacions. Conèixer el propi deixeble significa entendre quan és el moment adequat per canviar alguna cosa en la tècnica, i intuitivament, com han de dir-se les coses, per fer-les comprendre. Per tant el paper del l'entrenador no es limitarà a proposar programes de treball, això ho saben fer tots, n'hi ha prou de llegir un programa fet per un altre! L'entrenador com a tal és aquell que, mentre mira l'arquer, el veu a través d'una lent d'augment i arriba a percebre el seu gest tècnic vist al ralentí. I que de les reaccions, i de les senyals que emet l'arquer, comprèn el que li passa per la ment en aquell moment. Gaire bé ningú és conscient de les pròpies accions, això forma part de l'entrenament mental, i és a través de l'intercanvi de sensacions i opinions, que s'obté l'enriquiment d'ambdós. Tot això es farà realitat, i el mètode serà vàlid, només a través de l'estreta entesa tècnic/arquer basada en la sinceritat i la confiança mútua.

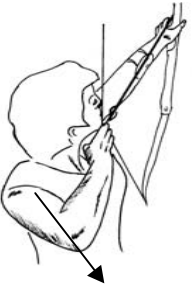
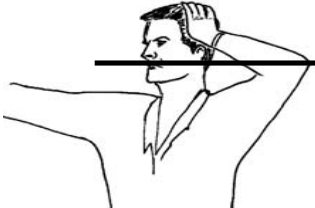
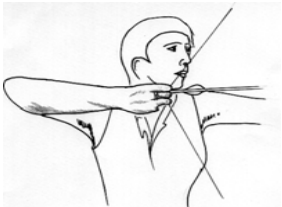
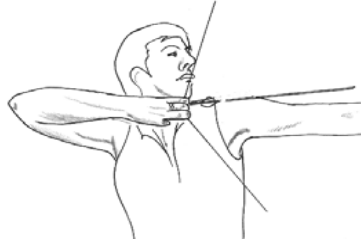
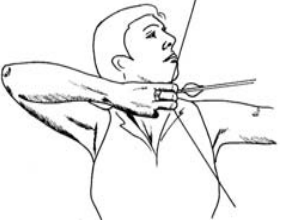
Bona feina

Vincenzo Scaramuzza

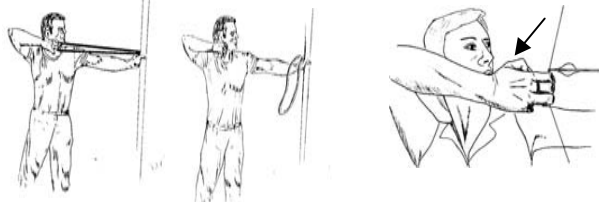
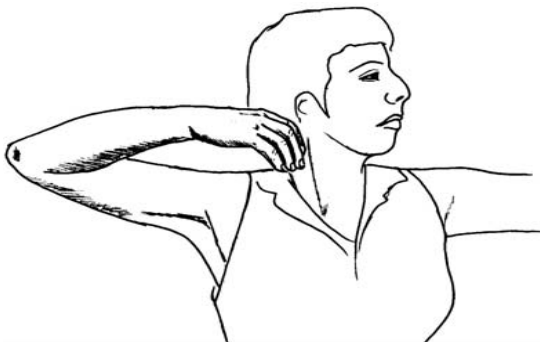
Postura		Anàlisi postural	1A	Possibles solucions	1B	Vincenzo Scaramuzza
Centre de gravetat (vist de front)	1	El bust s'inclina enrera respecte la diana. Poseu-vos de front i observeu-lo: Si es tomba abans d'obrir pot ser degut a un vici de postura. Aquest defecte es troba també en arquers experts per raons diverses: Potència o pes excessiu de l'arc, musculatura dorsal escassa, mal hàbit. Podrien produir-se problemes de columna en arquers joves. Patologies en el manegot dels rotadors. Inflamacions del deltoide. Obertura incorrecta L'espatlla i l'avantbraç podrien entrar en la trajectòria de la corda, amb possibles cops al braç. Tendència a abaixar el braç de l'arc.		Verifiqueu potència i pes del arc. Si és jove o dona no hauria de superar els 2 Kg. Si adult els 3 Kg. Feu-li sentir el pes del cos sobre les cames en igual mesura, moveu-li la cintura fins que tingui el tronc dret i perpendicular, encara que tingui la sensació de caure endavant. A continuació haurà d'obrir l'arc amb els ulls tancats per memoritzar la nova obertura. El sentit comú us guiarà en trobar la potència adequada a les possibilitats físiques dels vostres alumnes.		  
	2	El bust s'inclina cap a la diana Probablement és un vici adquirit durant el curs de base. No té una visió correcta del propi cos.		Poseu-vos davant o darrera l'alumne i corregiu-li la posició de la pelvis abans que iniciï la tracció, mantenint-li les mans als costats.		
Centre de gravetat	3	El cos s'inclina a la dreta. (vist dal darrera) El qui adopta aquesta posició pot tenir por de tocar-se amb la corda al pit, especialment les dones. Si no és exagerada, en aquesta posició treballen millor els muscles de l'esquena.		Si l'alumne inclina el cos a la dreta és aconsellable fer-li tenir la cama dreta lleugerament més avançada per reequilibrar l'estabilitat corporal. Haurà d'exercitar-se periòdicament sobre una taula d'equilibri.		  
	4	El cos s'inclina a l'esquerra. (vist dal darrera) Poseu-vos en direcció a la diana i observeu atentament si inclina el cos a l'esquerra abans d'obrir i adopta una posició de lordosi, que farà treballar primordialment la part alta del les espatlles i molt menys les escàpoles. Inevitablement la corda tocarà el pit.		Feu-li sentir el pes del cos sobre la planta (empenya) i no sobre els talons. Feu-li usar sabates amb sola plana. Durant el tir proveu de fer-li desbloquejar els genolls, treballarà millor amb l'esquena les vèrtebres lumbars no es comprimiran.		

Postura		Anàlisi postural	2A	Possibles solucions	2B	Vincenzo Scaramuzza
Arc inclinat	1	Té l'arc inclinat a la dreta. (Vist dal darrera) Verifiqueu des del darrera si inclina l'arc mentre executa la tracció. Per evitar de colpejar-se, a més de l'avantbraç gira el canell de l'empunyadura.		Feu-li executar els exercicis que el posin en condició de girar fàcilment només l'avantbraç.		 
	2	Té l'arc inclinat a l'esquerra. (Vist dal darrera) Des del darrera verifiqueu si inclina l'arc mentre executa la tracció. Probablement és la conseqüència d'una postura incorrecta. Centre de gravetat inclinat a l'esquerra. Posa la mà massa interna en l'empunyadura. Gira el colze d'arc amunt. Amb els dits torça la corda en sentit antihorari amb el consegüent moviment de l'arc a l'esquerra.		Amb l'ajut d'un nivell de compost podrà verificar la verticalitat de l'arc mentre apunta. O bé poseu-vos darrera i amb una fletxa moveu la punta de la pala superior i feu-li notar quina és la posició correcta del l'arc. Feu-li posar el braç de manera correcta. Feu posar el canell de corda lleugerament inclinat en sentit antihorari abans d'iniciar la tracció, així no podrà tòrcer la corda després.		
Preses de la corda	1	Canell plegat. En el moment de la presa de la corda verificar que el canell estigui distès i relaxat.		Abans d'iniciar la tracció feu posar el canell del braç de corda de manera correcta, és a dir, distès i relaxat.		 
	2	Mà i dits rígids. (massa tensió) En el moment de la presa de la corda els dits i el canell estan rígids. Serà molt difícil que els relaxi durant la tracció.		Feu executar primer exercicis específics per entendre i consolidar com han d'estar els dits, el canell i l'avantbraç. Abans d'iniciar la tracció toqueu el polze i el petit, han d'estar relaxats i posats en el sot de la mà.		
	3	Preses fonda sobre la segona falange. Si la presa és massa fonda li costarà a la corda de sortir dels dits durant la deixada i el dors de la mà no estarà mai distès i relaxat.		Feu posar els dits sobre la corda sense dactilera per fer entendre millor quina ha de ser la presa correcta. En base a la seva conformació la corda podrà superar lleugerament la primera falange del dit mig.		
	4	Preses per la punta. Si la corda es pren per la punta dels dits, les primeres falanges es veuran exposades a un major treball, amb la consegüent mà rígida.				

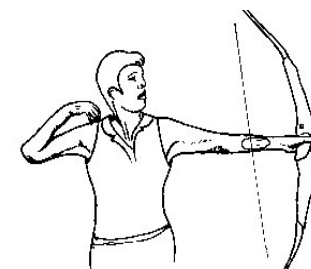
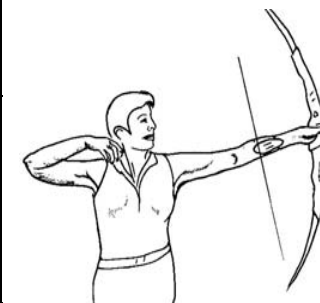
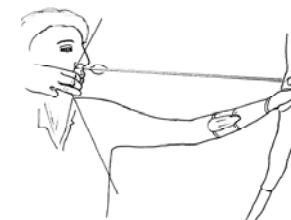
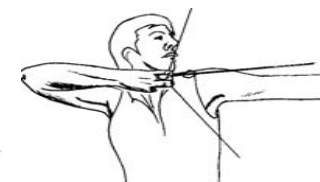
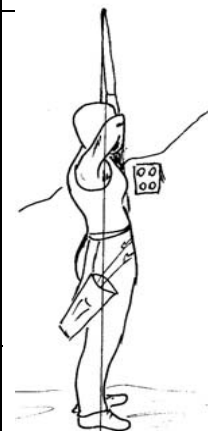
Postura		Anàlisi postural	3A	Possibles solucions	3B	Vincenzo Scaramuzza
Presa de la corda	5	Cedeix amb el dit índex. És possible que l'arquer cedeixi amb el dit índex perquè sigui més curt que el mig, en aquest cas no caldrà intervenir. En cas contrari cedeix per mala costum o per peresa.		Exclosa la conformació personal, és a dir índex massa curt, fer entendre l'arquer que ha de prendre la corda amb els tres dits per no carregar la força de la corda sobre mig i anular.	  	
	6	Cedeix amb el tercer dit. Verifiqueu si el cediment del tercer dit és degut a manca de força, a la costum, o per conformació (Colze alt, pòmul llis, anular curt).		En els primers dos casos, potenciar els dits amb els exercicis apropiats. En el tercer no cal intervenir.		
	7	Pinça el culatí (olímpic). N'hi ha prou amb fer-li passar el clic sense tirar, si la fletxa cau del reposa segurament pinça el culatí. És probable que el dits siguin dèbils. És possible que la mà estigui en contracció.		En aquest cas podem intervenir fent-li posar els dits més estirats quan efectua la presa de la corda, exercicis de relaxament. O bé montem un separadits no massa gruixut. Efectuar exercicis de potenciament (Grip Power).		
Tracció de la corda	1	No en línia. Poseu-vos darrera i verifiqueu si durant la tracció porta la corda en fora.		Si es vol l'economia del gest, la tracció s'exercirà en línia i sobre el pla horitzontal, seguint una línia recta hipotètica. Pot resultar d'ajut el control de la corda en acostar-se a la cara.	 	
	2	Mou la mira durant la tracció. Verifiqueu si durant la tracció el visor (la punta) presenta moviments anormals. És possible que el recolzament a la cara crei algun problema. Manca força i fluïdesa en el gest.		Si es pretén l'economia del gest, la tracció s'efectuarà en línia i sobre el pla vertical. Només es podra efectuar així mantenint el millor possible el visor (la punta) en la diana. Això permet fer treballar els muscles de la mateixa manera.		

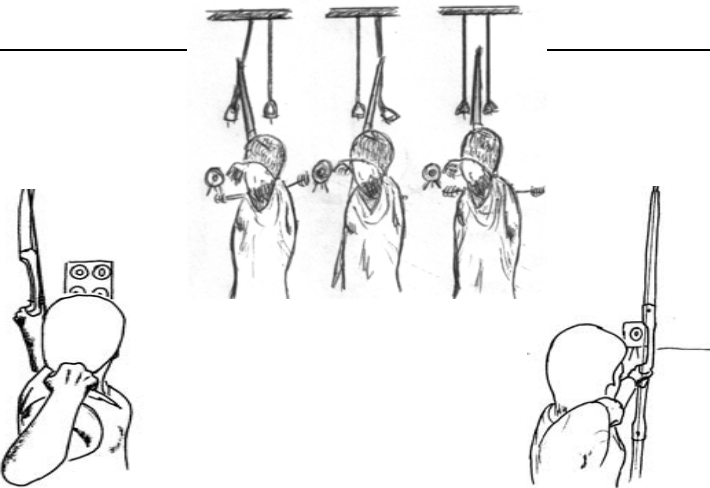
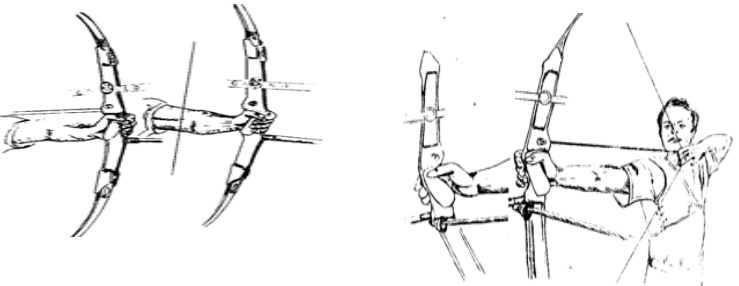
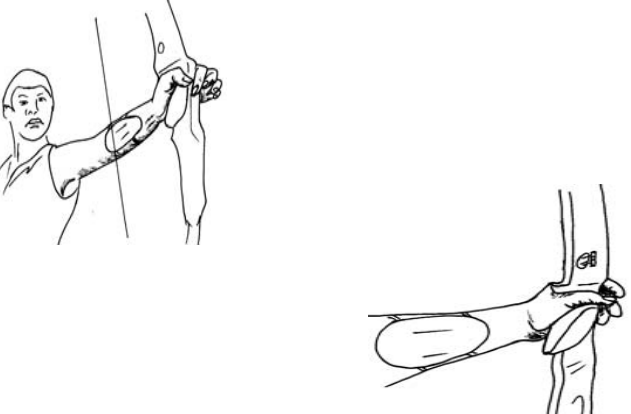
Postura		Anàlisi postural OL	4A	Possibles solucions	4B	Vincenzo Scaramuzza
Ancoratge sota la barbeta	1	Colze massa alt. Pot dependre de la conformació del coll. O bé un mentó poc prominent. Quan alça el colze controlar si plega també el canell.		En el cas en que plega el canell es pot obviar amb un recolzament apropiat.		 
	2	Colze massa baix. (La mà se separa de la barbeta) Pot dependre de la conformació del coll. O bé un mentó massa en esquadra. Verifiqueu si s'abaixa durant la fase final del tir. És possible que la mà se separi de la barbeta.		Poseu la palma de la mà sobre la part superior de l'orella com a referència. Trovareu així la posició correcta del colze.		 
	3	Mou el cap endavant. Verifiqueu si abans de l'ancoratge avança el cap. El problema es dona quan manca condició física, o bé es busca inconscientment la corda o el botó de boca.		Poseu prop del front alguna cosa que li permeti verificar el moviment endavant. Verifiqueu l'obertura, disminuiu la potència. Si busca el botó de boca es possible que alci l'espatlla.		
	4	Mou el cap enrera. Poseu-vos davant de l'arquer amb una referència darrera seu i verifiqueu si en la darrera fase de sortida s'ajuda amb el cap i amb el bust a passar el cilc. D'aquesta manera no treballa bé amb l'esquena, debilita l'espatlla d'arc, introduint un treball incorrecte dels segments musculars.		Poseu prop de la nuca alguna cosa que li permeti verificar el moviment del cap. Verifiqueu l'obertura. Ha de tenir la sensació que s'està movent la corda, i no el cap.		
	5	Alça il cap. Si l'arquer alça el mentó amb molta probabilitat la corda no tindrà la referència del nas. Disminueix la precisió.		És important que l'arquer giri el cap a la diana, posant-lo de manera natural, i el tingui quiet durant tota l'execució del tir.		

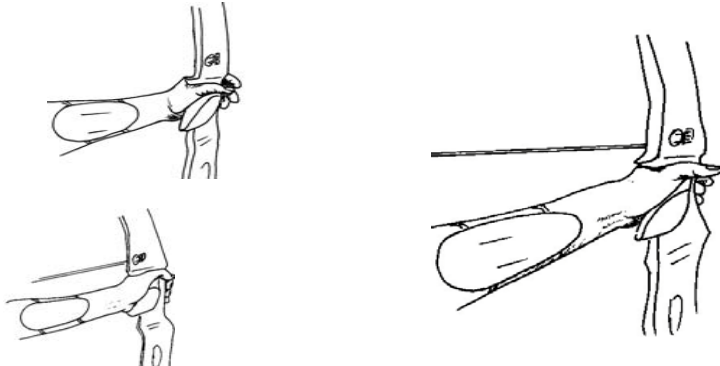
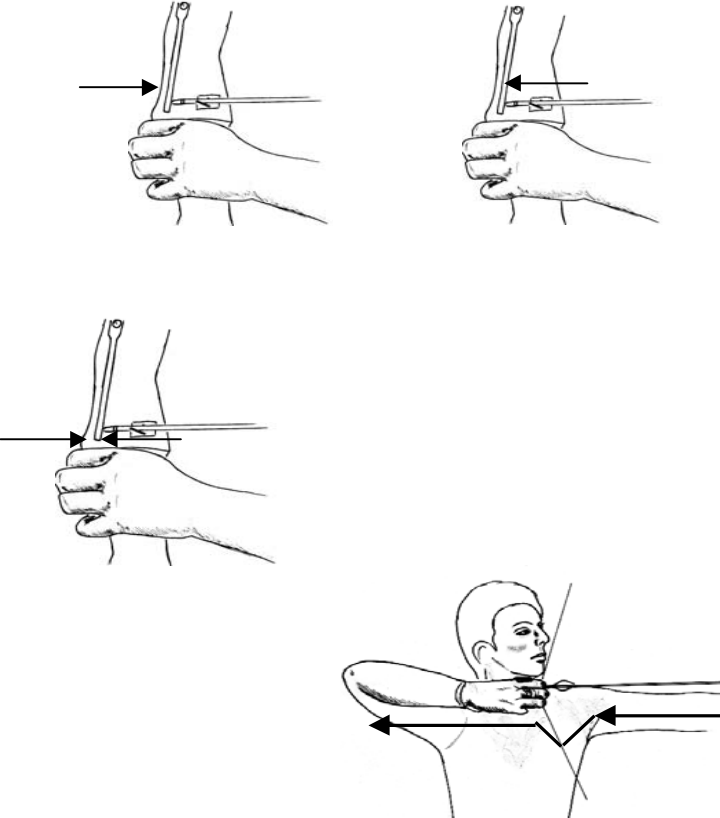
Postura		Anàlisi postural OL	5A	Possibles solucions	5B	Vincenzo Scaramuzza
La corda	1	No troba l'alineament de corda-arc. Cada vegada que l'arquer arriba a ancoratge ha de veure la corda projectada sobre l'arc, no importa on, a condició que la trobi sempre en el mateix lloc.		Entreveure la corda és el sistema que ens permet de tenir el cap sempre en la mateixa posició. La corda ve entrevista sobre l'arc i no sobre el visor (punta), perquè aquest darrer es veu sotmès a moviments.		
	2	Corda al costat del nas. Si la corda no toca el centre del nas significa que el cap no es posa correctament i també erra l'alineament de la corda.		Treballem de prop i poseu bé el cap i feu sentir la corda al centre del nas i a l'angle de la boca.		
	3	Frega sobre el pit. Si la corda frega enlloc el vol de la fletxa no serà mai perfecte.		Revisar la posició del centre de gravetat. Feu sentir el pes del cos sobre la planta dels peus i no sobre els talons. Revisar l'exacte obertura i la postura. El protector de pit pot no estar prou ajustat.		
	4	Corda massa frontal. Si l'arquer porta la corda al centre del nas i al centre del mentó tindrà el colze tancat i poc alineat.		Per tenir un millor alineament del colze n'hi ha prou amb que la corda vagi més cap a l'angle de la boca. D'aquesta manera, a més de la posició, del colze millorarà també la reacció a la deixada.		
	5	Corda massa enrredera. (Sobre obertura) Si l'arquer porta la corda més enllà de la pròpia obertura presentarà major fregament sobre el pit i sobre el mentó i tindrà poc marge per sortir del cilc i probablement les escàpules estaran bloquejades. Aquesta negligència es troba en molts instructors que per por que la fletxa resulti massa dura no la tallen a la longitud adequada, fent adoptar al deixeble una postura errada.		Per trobar l'obertura n'hi ha prou en fer adoptar la correcta posició de la postura, i el correcte ancoratge. Poseu el clic a 2/3 mm, abans de saltar. Després de saltar l'arquer ha de poder anar 10-15mm més enllà sense alterar els alineaments, per estar segur que tingui prou marge per acostar les escàpules.		

Postura		Anàlisi postural	6A	Possibles solucions	6B	Vincenzo Scaramuzza
Deixada	1	Rígida i oberta. Es considera rígida una deixada quan els dits es queden tensos després del gest final. Obert, quand els dits i la mà surten fora de la línia ideal. Una bona deixada deriva inicialment també d'una bona presa de la corda. La corda ha de sostenir-se només amb els flexors de la mà. Una mala deixada deriva també de dits dèbils.		Feu fer al deixeble molts exercicis amb un elàstic en posició de tir recolzat en un pal. Assegureu-vos tocant la seva mà que primer, i durant la tracció, el polze i el dit petit estiguin ben relaxats. Toqueu-li els dits després de la deixada, han d'estar tous, relaxats i semi tancats. Potenciar la presa amb exercicis específics. (GripPower)		
	2	Rígida cap avall. Passa de veure el nostre deixeble deixar la corda amb els dits oberts, rígids, i avall. Segurament bloca la musculatura perquè li falta continuar el treball de l'esquena. Li passa a qui treballa principalment amb la part anterior, o per mala costum.		Potenciament amb la colzera amb l'elàstic per la deixada. Convenciment en l'ús d'ambdues escàpoles. Insistir amb la conclusió del gest, és a dir ha de mantenir la tensió muscular després de la deixada, a nivell escapular.		
	3	Rígida endavant. En aquest cas el problema és encara més greu ja que el deixeble deixa caure la tensió muscular (fletxes baixes). No continua l'acció de tancament de les escàpules i espera que el clic salti sol. Naturalment després de la deixada, per entendre'ns, és com si la corda es quedés per un instant agafada als dits, oblidant una cosa important, la conclusió del gest.		Tirar moltes fletxes de prop sense diana, concentrar-se només en la seqüència completa del tir: Un cop a ancoratge feu contar al deixeble 3-4 seg. abans de la deixada. Pensar sobretot en les pròpies sensacions musculars, ancoratge, esquena, colze. O bé, un cop a ancoratge, feu fer algunes mini traccions més enllà de la pròpia obertura abans de deixar la corda.		
	4	Inconstant. De vegades la deixada és bona, però sota pressió es fa rígida. Aquest estat mental li fa oblidar de seguir totes les fases del tir de manera serena perquè pensa massa en els punts i té por de fallar. L'acció ja no serà fluida.		Feu-lo entrenar insistint en la conclusió. Entrenament sever en el ritme de tir. Quan tiri a diana no ha de pensar. Després de la deixada no ha de seguir la fletxa amb la mirada. Després del tir ha de quedar-se immòbil amb la mirada al centre.		

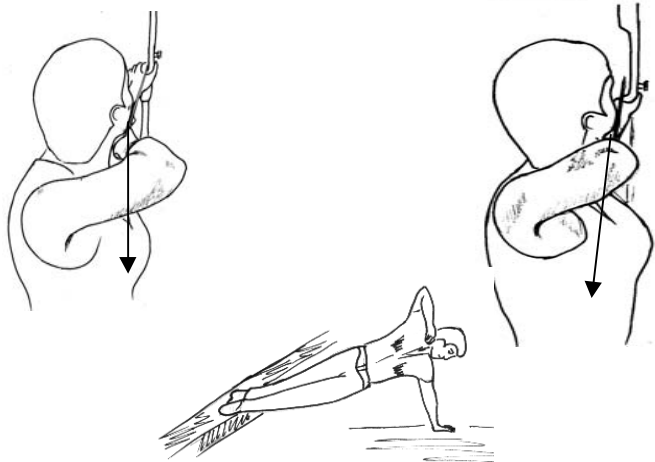
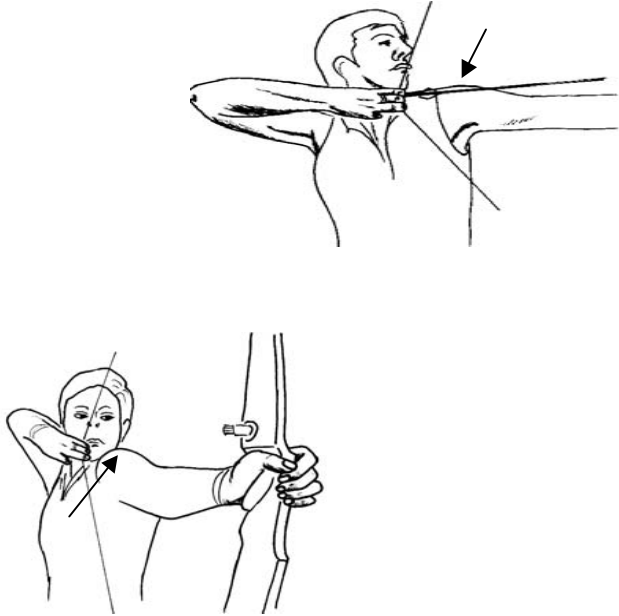
Postura		Anàlisi postural	7A	Possibles solucions	7B	Vincenzo Scaramuzza
Braç d'arc	1	Es toca amb la corda. Si notem que el nostre deixeble dretà envia sovint les fletxes baixes i a l'esquerra és possible que la corda fregui sobre el braç o sobre el pit, algunes vegades a la cara. Les causes poden ser moltes: Posic. bust enrera. Porta la corda massa enrera Colze lax. Mà de l'empunyadura massa interna o massa externa. Agafa l'arc després de la deixada. Mala deixada.		Són molts els canvis que haurà de fer si vol eliminar aquests problemes eventuais. Posic. bust (veure c.g. vist de front). Sobre obertura (revisar els punts d'ancoratge). Exercicis amb el colze. Empunyadura interna (posar la mà de manera correcta, ajustar també el colze). Pren l'arc: Seguir exercicis apropiats.		
	2	Tremola apuntant. Si es nota tremolor ja en tracció i durant la mira, en la majoria dels cassos és per manca de forma. Quan els temps de mira són massa llargs. Tensió general, Por de fallar. Competició important.		En el primer cas és indispensable potenciar els múscles que dirigeixen el tir, amb un programa apropiat. Disminuir els temps de mira. La por a fallar va sovint lligada a escassa preparació, sigui física o tècnica.		
	3	Colze plegat. Quan veiem el colze del braç d'arc plegat pot derivar de la por inconscient a picar-se amb la corda. Potser ja ha pasat. No fa resistència a l'arc perquè no ha comprès com fer-ho a nivell muscular.		Inicialment li farem usar un protector llarg, després consultem els suggeriments de dalt (Es toca amb la corda). Fent desplegar el braç.		
	4	El braç s'alça després de la deixada. No passa sovint. A vegades es veu el visor baix i per reacció després de la deixada es busca instintivament de corregir l'error alçant l'arc. Pot dependre de canell rígid, o mala costum.		La tracció s'exerceix mantenint el millor possible el visor (punta) en la diana. Això permet de fer treballar els múscles sempre igual Treballar la reacció de sortida del canell.		
	5	El braç s'abaixa després de la deixada. L'espatlla d'arc és dèbil i no manté prou força. També el braç de corda anirà avall. Arc massa pesat.		Potenciar els múscles de l'espatlla. Treballar de prop mantenint l'espatlla quieta, imaginant el visor quiet després de la deixada.		

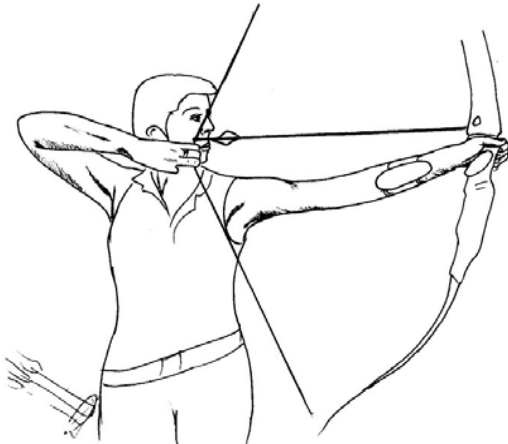


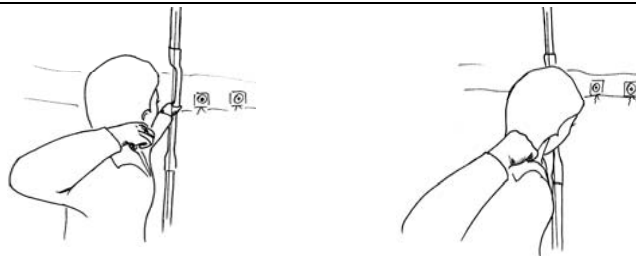
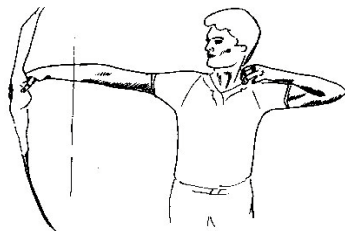
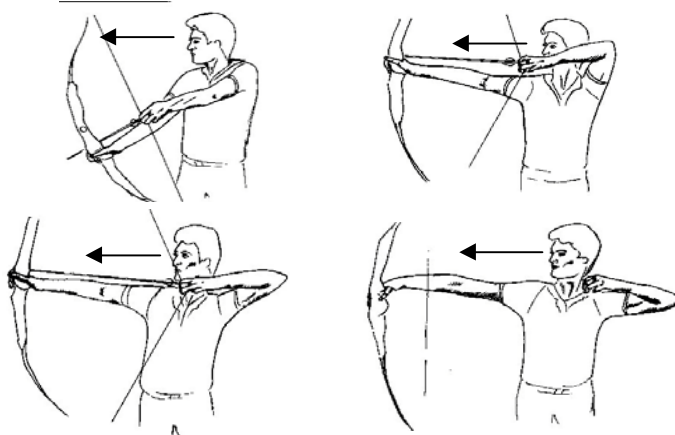
Postura		Anàlisi postural	8A	Possibles solucions	8B	Vincenzo Scaramuzza	
Braç d'arc	6	Es mou en fora. (Obert) Acostuma a passar quan volem veure el vol de la fletxa, o per escassa musculatura en els fixadors de l'esquena. O bé es prova d'imitar algú. D'això en pot resultar una deixada oberta i una conclusió no correcta.		Mantenir el cap quiet i la mirada fixa només sobre la diana. No seguir el vol de la fletxa. Mantenir l'espatlla quieta i l'arc no ha de tenir el mínim moviment lateral. Tirar a passar per entre dos pèndols separats 12/15 cm. amb la pala superior sense tocar-los.			
	7	Es mou endins. (Tancat) Normalment no s'obre bé amb el colze de corda. No s'està ben alineat amb l'espatlla d'arc. No es pitja prou sobre l'empunyadura. Prevalen els antagonistes de l'esquena.		En el cas en que el braç reacciona endins és aconsellable revisar els allineaments de l'espatlla i del colze de la corda, potenciar la cintura escàpulo-humeral.			
Empunyadura	1	L'apreta després de la deixada. Mà rígida. Pot derivar d'un vici del curs de base . De la por inconscient que l'arc li caigui de les mans. De la tensió general, i inevitablement la corda li picarà el braç d'arc.		Mentre està en ancoratge, proveu de fer-li agafar fort l'empunyadura per després fer relaxar la mà i fer entendre la diferència entre una mà tensa i una de relaxada. L'arc ha d'estar lliure per moure's en la mà després de la deixada. La mà només ha d'envoltar l'empunyadura.			
	2	Apreta amb el polze. Si apreta amb el polze i de vegades també amb l'index, el problema és el mateix descrit abans.		Proveu de fer-lo tirar amb la mà oberta. L'arc ha de sortir de la mà. Estareu al seu costat per agafar-lo al vol.			
	3	Llisca mentre s'apunta. Normalment la mà llisca quan el canell i la mà estan rígids, quan hi ha una excessiva sudoració, deguda a la calor, a emocions personals, o a la tensió de la competició.		Exercicis de relaxament de la mà. Exercicis de relaxament mental. Fer l'empunyadura més aspre.			

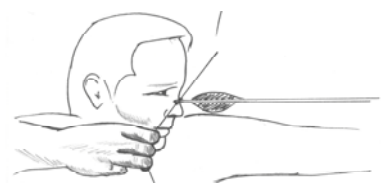
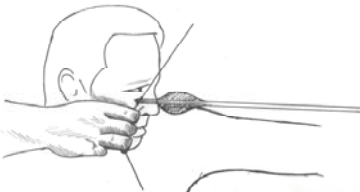
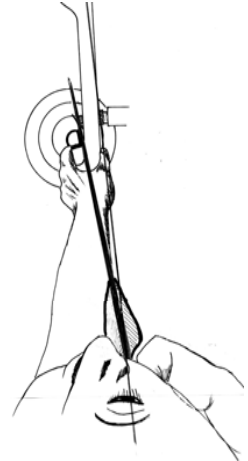
Postura		Anàlisi postural	9A	Possibles solucions	9B	Vincenzo Scaramuzza	
Empunyadura	4	Massa externa. Verifiqueu si l'alumne té la mà massa externa. Pot ser per por de picar-se el braç. Les forces de repulsió es divideixen en el canell, imprimint una rotació anòmla a l'arc i la corda acabarà picant el braç.		Poseu la mà de manera correcta. Poseu-vos darrera i controleu atentament si l'arc es gira després de la deixada.			
	5	Massa interna. També una mà massa interna farà que la corda piqui el braç imprimint un rotació anòmla a l'arc per la part oposada. L'arc prendrà la direcció que ha estat donada pel canell.		Poseu la mà de manera correcta. Poseu-vos darrera i controleu atentament si l'arc es gira després de la deixada.			
El clic	1	Edavant i enrera, no és fluid. Fer tirar 6 fletxes a diana i verifiqueu si l'arquer a ancoratge torna enrera i després recomença. O bé si va endavant i enrera més vegades. Això pot dependre de: Cediments musculars. O bé quan ha arribat a ancoratge el visor encara no era a lloc. La tracció no és en línia si no de sota cap al mentó, probablement de mala costum o dels contactes. El desconeixement de la seva obertura efectiva pot fer saltar el clic anticipadament i això li crea inseguretat i bloqueig muscular. La por a fallar i de no estar a punt.		Executeu tot el gest mantenint el visor en el centre.Treure la plataforma de la dactilera. Arribat a ancoratge ha de tenir un marge de prop de 5mm abans de saltar el clic i seguir amb gest fluid sensa aturar-se. Entrenament de prop per molt temps fins que no hagi consolidat aquesta tècnica. Pot ser d'ajut mirar el clic en tota l'execució del gest. Quan tira a diana pot mirar el clic, però ho ha de deixar a uns 10 mm aproximadament del punt final.			
	2	Temps incostants. Fer tirar algunes fletxes i mesurar els temps de l'ancoratge a la sortida del clic i verifiqueu si són constants.		Entrenament constant per consolidar el ritme. Aquest exercici està estretament lligat amb l'entrenament mencionat a sobre.			
	3	S'atura a la punta. Quan l'arquer s'atura a la punta, ha memorizat massa la propia obertura, i ja no té la percepció de l'increment muscular.		Fer portar l'atenció de l'arquer de la punta a la continuació del treball escapular. Fer imaginar un moviment fluid i dinàmic. Exemple: el moviment de la corda que s'apropa a la cara i no s'atura, seguint fins la deixada.			
	4	Salta massa aviat. Pot passar que salti massa aviat i no s'estigui a punt. De vegades, de fet, no salta. Hi ha una gran confusió en la propia obertura. Memòria muscular inexistente.		Treure el recolzament que interromp aquesta línia imaginària i compromet la fluïdesa i la continuïtat del gest.			

Postura		Anàlisi postural	10A	Possibles solucions	10B	Vincenzo Scaramuzza
Escàpules	1	Blocades en fase d'ancoratge Si en la fase precedent a l'ancoratge noteu que les seves escàpules ja estan tancades, significa que ha alçat les espatlles i no ha relaxat la musculatura abans del tir. El gest final resultarà incorrecte i costarà de fer passar el clic. Verifiqueu que en la fase de preparació del tir tingui les espatlles baixes, en altre cas les escàpules no treballaran mai correctament.		L'alumne no ha entès bé les prioritats ni la seqüència muscular: Relaxar bé les espatlles en pre-tracció. La primera fase de la tracció es porta a terme amb el bíceps, després aquest es relaxa i en seqüència es contrauen: els feixos del deltoides anteriors i posteriors, l'infraespinós, el gran dorsal, el romboïdes. Recolzar una mà al centre de les scàpules per fer sensibilitzar l'aumne a nivell muscular.		
	2	Es mou durant la mira. Poseu-vos darrera l'alumne i entreguardeu el visor sobre la diana, la prova es pot fer també amb un laser, si noteu que es mou excessivament significa que la seva musculatura no és capaç de dominar l'arc.		Potser hem exagerat en escollir la potència de l'arc (massa fort: no dominable per l'alumne). Si no volem modificar-la ens hi haurem d'adequar, potenciant tota la musculatura de les espatlles i de l'esquena.		
Ritme	1	Incòstent. El ritme de tir és un element important del tir: Economitza el gest, evita despeses inútils d'energia. Fa augmentar la concentració. Millora la coordinació dels moviments.		Per ritme s'entén: Tenir en el cap el gest complet que volem executar d'una manera plaent, perfecte. (Anticipar el gest) L'executem com l'hem imaginat, donant ritme a tots els moviments des de que treiem la fletxa del buirac.		

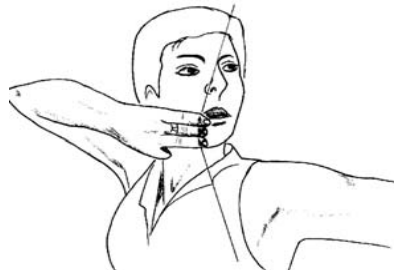
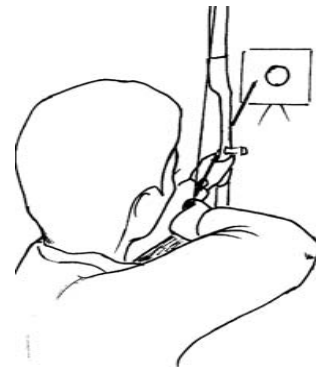
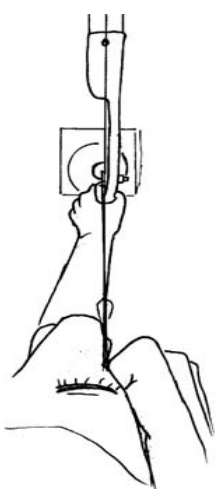
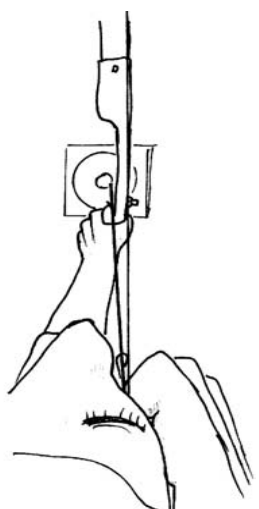
Postura		Anàlisi postural	11 A	Possibles solucions	11 B	Vincenzo Scaramuzza
Alineament	1	Colze tancat (braç de corda). Pot dependre de la conformació personal, és a dir el braç és massa curt respecte l'avantbraç. Obertura incorrecta. Ancoratge massa frontal.		Feu-li provar l'ancoratge lateral. Controleu que no avanci el cap per buscar la corda. Poseu-vos darrera i verifiqueu que el colze estigui alineat amb la fletxa.		
	2	Braç d'arc - angle tancat. Si la corda està massa allunyada del pectoral, significa que l'arquer no està ben alineat amb l'espatlla, per tant costarà mantenir la posició correcta.		Busqueu de fer obrir millor l'angle entre la corda i el braç d'arc en fase de pre-tracció. En la fase de tracció feu-lo treballar amb la mà de corda el més acostada possible al cos, seguint una línia imaginària. Un altre bon exercici és amb el braç a terra.		
Espatlla	1	L'espatlla s'alça mentre apunta. Manca potenciar l'espatlla . Poca repulsió sobre l'empunyadura. Posició incorrecte d'espatlla i pelvis. Va a buscar la corda. No encaixa l'espatlla. Possiblement abaixa el colze de corda. Possibile inflamació de l'acromion (manegot dels rotadors).		Potenciar l'espatlla amb exercicis apropiats. Pot ser útil l'exercici amb l'espatlla a terra. Quan aixequi l'arc poseu-li bé l'espatlla i la pelvis.		
	2	Porta l'espatlla dins dels allineaments. Si l'arquer porta l'espatlla dins perilla de picar-se amb la corda . Està encaixant l'espatlla malament. Manca potenciament. Esta usant un arc massa fort.		Feu-li usar un arc menys fort, només així li serà més fàcil d'entendre la postura correcta. Potenciar la musculatura.		

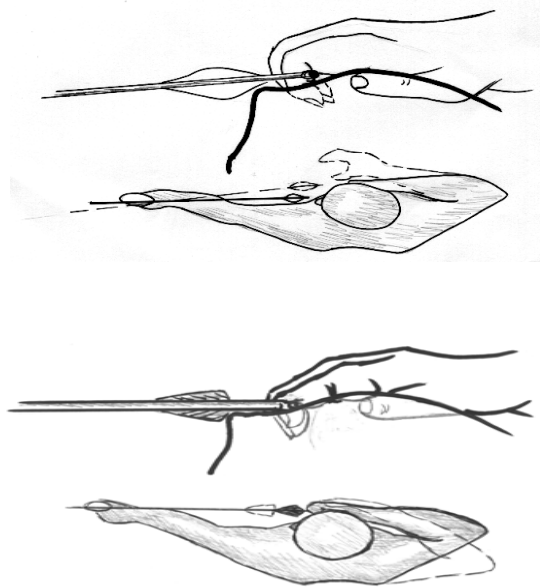
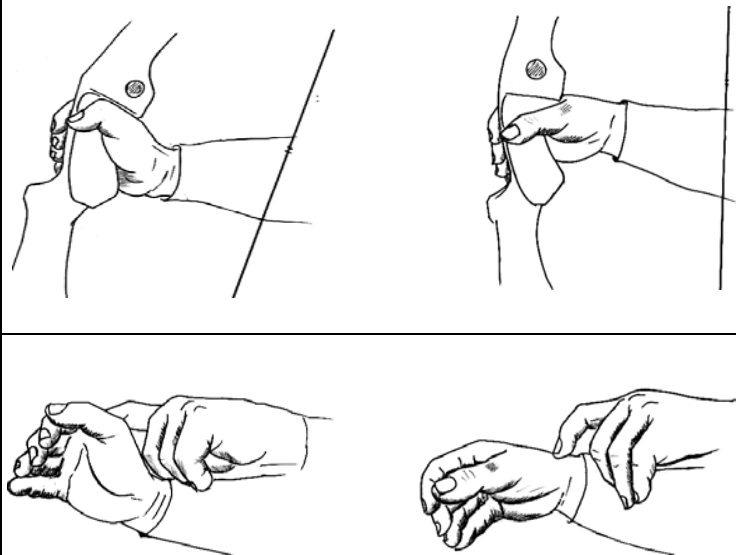
Postura		Anàlisi postural	12 A	Possibles solucions	12 B	Vincenzo Scaramuzza
Obertura	1	Sobre obertura. Ens adonem que el nostre arquer està en sobre obertura quan: Surt fora dels alineaments naturals i posturals. La corda va més enllà de l'ancoratge permès, el bust es tomba enrera i l'espatlla s'alça.		Feu posar el vostre arquer davant l'aturafletxes amb els ulls tancats, i recomposeu la seva postura i la seva obertura.		
	2	Sota obertura. Ens adonem que el nostre arquer es troba en sota obertura quan: té problemes oposats als d'abans, és a dir: Avança el cap. El clic salta abans que arribi a l'ancoratge. El colze està tancat. Ancoratge massa frontal.		Feu posar el vostre arquer davant l'aturafletxes amb els ulls tancats, i recomposeu la seva postura i la seva obertura.		
Preparació física	1	Escassa Us adonareu que el vostre arquer té una escassa preparació de la tremolor, de la disminució de les seves prestacions principalment en la segona part de la competició.		Si amb el vostre arquer heu construït una bona relació de confiança recíproca, no tindrà cap por de confiar-vos allò que realment està fent.		
	2	Bona Quand ens hem preparat seriosament, s'instal·la en la ment aquella seguretat que ens permet d'obtenir els resultats, amb poc esforç, fins i tot mental.		Executeu tanmateix tests periòdics que us permetin de tenir-lo sota control, i sobre tot de verificar si el treball assignat es adequat.		

Postura		Anàlisi postural	13A	Possibles solucions	13 B	Vincenzo Scaramuzza
	1	Segueix la fletxa amb la mirada. En comptes de tenir la mirada fixa sobre la diana molts tenen la mala costum de seguir la fletxa. Encara que satisfà veure-la volar bé, és a costa d'interrompre la seqüència correcta de tir, oblidant un element important, la conclusió del gest.		Inconscientment movem el braç i avancem el cap per seguir millor el vol de la fletxa amb la mirada. És aconsellable fer mirar el vol per una persona experta. Porteu l'atenció de l'alumne només en el gest.		
	2	No conserva la posició. Concloure significa: acabar, seguir l'acció fins el final. És a dir l'acció no acaba amb la deixada, continua per alguns segons més, mantenint-nos apuntant encara, la mirada fixa en la diana. Mantenir la tensió muscular, completar la deixada fins al final, el braç d'arc quiet, esperant la rotació de l'arc, que tindrà lloc si el canell i la mà estan relaxats.		Si tot això no té lloc, analitzarem punt per punt la seqüència de tir, cercant de trobar les raons que han compromès la la correcta seqüència. És molt probable que una correcta conclusió doni bons resultats sobre la diana.		
Concentració	1	Escassa La concentració és un concepte vast, significa moltes coses, per això no pot explicar-se en dues paraules. Concentració és la capacitat d'abstreure's de tot el que ens envolta quan estem a la línia de tir, mantenint alta l'atenció sobre les pròpies sensacions musculars. La millor actitud mental és aquella de veure exactament allò que vols que passi.		Hi ha molts exercicis que permeten millorar les pròpies capacitats propioceptives de relaxament mental i muscular. Els exercicis de relaxament no han de veure's com una cura mèdica que es prescriu per una setmana o quinze dies. Són part integrant del programa d'entrenament tècnic.		
	2	Tensió general la tensió es pot advertir fàcilment si coneixem a fons el nostre alumne, es pot determinar tanmateix d'una sudoració excessiva respecte al seu normal. Mostra símptomes de patiment, nerviosisme, s'irrita fàcilment, tremola mentre apunta, els tirs són diferents cada vegada, etc. Ja no és pot concentrar en les pròpies sensacions.		Manca la seguretat, manca la fluïdesa, manca entrenament. Aquestes coses normalment passen quan el nostre deixeble non s'ha preparat prou per afrontar la competició. És possible que formi part del seu propi caràcter o la competició és particularment important i difícil. Si no arriba a resoldre aquests problemes, haurà almenys d'aprendre a conviure-hi.		

Postura		Anàlisi postural AN	14A	Possibles solucions AN	14B	Vincenzo Scaramuzza
L'ancoratge	1	L'arquer té dificultats en trobar l'ancoratge Durant la fase del perfeccionament de la tècnica, és important adquirir i consolidar un ancoratge segur i repetitiu. Els punts de contacte a la cara poden ser diversos, cadascú haurà de cercar allò que li doni més facilitat de maniobra.		A més de la punta de l'índex o del mig, posada a l'angle de la boca com a referència, cal afermar-lo amb la part lateral de l'índex posada sota el pòmul. Aquesta és l'única garantia per tenir la mà quieta, però sobre tot la sensació tàctil de trobar fàcilment una referència sòlida.		
	2	Ancoratge baix Permet abastos més grans, i és per això que es proposa a aquells arquers amb arcs de poca potència.		Un ancoratge massa baix en la cara obliga a efectuar un string walking molt separat del punt d'encaix amb la consegüent disparitat de velocitats de tancament de les pales, i no s'aconsella a qui practica tir de camp.		
	3	Ancoratge mig És el més emprat perquè és més pràctic i fàcil d'adoptar. La mà sota el pòmul i l'índex a l'angle de la boca.		És difícil indicar quina pot ser la condició millor. Depèn molt de la tipologia i conformació de l'arquer.		
	4	Ancoratge alt Seria l'ideal, perquè a les distàncies curtes la mà de corda és més a prop del punt d'encaix. En fase d'ancoratge la mà es trobarà sobre el pòmul. Cambiar la projecció de la corda sobre l'arc. Si es decideix adoptar aquest ancoratge, caldrà adoptar certs canvis: El dit indicador serà el mig, la mà es recolzarà sobre el pòmul, la projecció de la corda es trobarà més desviada cap a l'exterior de l'arc. Cal que l'arquer estigui absolutament disposat si vol portar a terme un canvi tan important. El punt de mira per les distàncies llargues serà diferent. Aquest canvi resol molts problemes derivats de desplaçaments exagerats sobre la corda. En algunes distàncies el culatí es veurà prop de l'ull.		El poc desplaçament sobre la corda a les distàncies curtes ens permet evitar les diferents velocitats de tancament de les pales, que treballaran millor. El vol de la fletxa resultarà millor a totes les distàncies i el desplaçament per ajustar el punt d'encaix es trobarà en un punt mig entre les curtes i les llargues. Tanmateix s'haurà de substituir el punt de mira de les llargues per la finestra de l'arc i el darrer tram de la fletxa. L'angle així format, un cop consolidat l'ancoratge, l'usarem com a visor, sense tenir en compte la punta que es trobarà sobre l'1 alt o fora de la diana. (és important recordar-ho) Però quina serà la distància a la que haurem d'adoptar aquesta solució? Posem la mà sota el punt d'encaix i comprovem a quina distància les nostres fletxes arriben a lloc apuntant amb la punta al centre. A les distàncies superiors usarem la finestra. El desplaçament sobre la corda es veurà reduït i la càrrega sobre les pales resultarà més equilibrada. És aconsellable efectuar aquest tipus de canvis al final de la temporada de competicions.		 

Postura		Anàlisi postural AN	15A	Possibles solucions AN	15B	Vincenzo Scaramuzza
La deixada	1	Rígida i oberta. En aquest cas l'arquer deixa caure la tensió muscular de l'esquena, per tant la corda per un moment es manté agafada als dits (fletxes baixes) . La deixada oberta té lloc quan s'oblida de relaxar els múscles del braç (bíceps, avantbraç). Es busca l'ancoratge amb el polze darrera el coll. Una bona deixada deriva també d'una bona preparació de la mà i del braç de corda.		Manca seguretat mental però primordialment muscular. Revisar i consolidar la seqüència de tir, de prop. Després amb diana i allunyant-se progressivament.		
		Deixada anticipada En aquest cas el problema és encara més greu. A més de deixar caure la tensió muscular, un cop arribat amb la punta a centre deixa la corda abans d'haver acabat la fase d'ancoratge, l'acció de deixada i la conclusió del gest.		Tirar moltes fletxes de prop sense diana, concentrar-se només en la seqüència completa de tir: Un cop a ancoratge feu contar a l'arquer 3-4 sec. abans de deixar la corda. Pensar sobre tot en les pròpies sensacions musculars, ancoratge, esquena, colze. O bé, un cop a ancoratge, feu-li fer mini traccions més enllà de la pròpia obertura abans de deixar la corda. Feu-li entendre lo important d'acabar la seqüència que es completa abans de la deixada, mantenint la tensió dels múscles de l'esquena.		
	2	Es mostra la inseguretat i la por de fallar. Segurament és un problema mental però també relacionat amb la tècnica. Quan arriba aquesta sensació desagradable en fase d'ancoratge l'hem de vèncer amb un esforç de voluntat, i esperar que aquest conflicte mental desaparegui.		Si el problema persisteix o torna, feu executar traccions completes sense deixar la corda davant d'una diana enganxada sobre una fusta. Aquest exercici s'executa cercant de continuar apuntant per alguns segons, portant l'atenció a l'ancoratge, als alineaments i el manteniment dels múscles de l'esquena. Descarregar l'arc i repetir l'exercici. Després de 20 traccions proveu de tirar sobre l'aturafletxes sense diana. Quan estigueu segurs de poder-vos quedar apuntant, tirar sobre diana a 5m i després a 18m. Si el problema es reproduïx comenceu des del principi, i fins a resoldre-ho		

Postura		Anàlisi postural AN	16A	Possibles solucions AN	16B	Vincenzo Scaramuzza	
Ancoratge	1	Obre la boca mentre apunta Verifiqueu que en fase de tracció i sobre tot durant l'ancoratge els llavis estiguin tancats.		Executar alguns exercicis de prop davant d'un mirall mantenint la boca tancada.		 	
	1	Mou la mira durant la tracció. Verifiqueu si durant la tracció la punta de la fletxa en mou en el pla vertical o horitzontal, verifiqueu si abans d'apuntar la punta està fora de la diana. Les hipòtesis són diverses: La preparació del gest és descoordinada, manca preparació i control de l'equipament, la por inconscient al groc el fa arribar a centre en el darrer instant de la mira.		Si es vol l'economia del gest, la tracció ha d'executar-se en línia i sobre el pla horitzontal, seguint una línia recta hipotètica. La tracció s'executa mantenint el millor possible la punta, o altre referència, en el centre, el que permet de fer treballar els múscles sempre de la mateixa manera.			
La corda	1	No troba l'alineament de corda-arc. Cada vegada que l'arquer arriba a ancoratge, necessàriament ha d'entreveure la projecció de la corda sobre l'arc, no importa on, sempre que la trobi al mateix lloc en fase d'ancoratge. És l'única referència per fer-li tenir el cap inclinat en la mateixa posició, en altre cas la projecció ull/punta/diana resultarà falsejada, i com a conseqüència ho serà també el punt d'impacte.		Haurà d'executar exercicis específics: Un cop a ancoratge haurà d'inclinar el cap lateralment algunes vegades. La visió de la corda es mourà a dreta i esquerra sobre l'eix vertical de l'arc. Després la projecta al lloc que li resulta més convenient i tira la fletxa.		 	
	2	La corda toca el nas en la deixada. Si la corda toca el nas podria comprometre la sortida correcta de la fletxa i la concentració de l'arquer a causa del moviment involuntari del cap per evitar la corda. Deixada rígida, ancoratge fons, Corda allineada a l'interior de l'arc. Conformació del nas.		Si el problema no ha estat identificat és possible que depengui de la conformació del nas, en aquest cas n'hi ha prou amb treure'l de la trajectòria de la corda malgrat perjudicar el perfecte alineament d'aquesta.			

Postura		Anàlisi postural AN	17A	Possibles solucions AN	17 B	Vincenzo Scaramuzza
Presa de la corda	1	Presa fonda. Serà difícil fer sortir la corda dels dits, si la presa d'aquesta és massa fonda. El dors de la mà resultarà poc distès i tant menys relaxat. A més a més, en la fase de la deixada, la mà ha de separar-se necessàriament de la cara.		Fer posar els dits sobre la corda sense dactilera per fer entendre millor quina haurà de ser la presa correcta. En base a la conformació de la seva mà podrà superar lleugerament la primera falange del dit mig.		
	1	Canell rígid. Per notar un canell rígid n'hi ha prou amb observar molt atentament la seva escassa reacció endavant després de la deixada. Si el canell es queda rígid gaire bé segur que agafa l'empunyadura. Si el canell està rígid es trobaran impactes a dreta/esquerra. El salt amunt de l'arc és degut principalment a un pols rígid.		El canell ha de reaccionar a la repulsió que s'exerceix sobre l'empunyadura de manera natural i espontànea. Només això determina la reacció correcta de l'arc i el vol també estable de la fletxa. Feu executar exercicis que permetin el relaxament i la caiguda del canell.		

Recorbat Olímpic			X Problema		XX Problema vist i no resol		O Problema resol		
			DATA						
			DATA						
			DATA						
POSTURA		Detecció dels Problemes	Club						
			Nom						
1	Centre de gr. vist de front	Tronc inclinat enrera respecte la diana							
2		Tronc inclinat endavant cap a la diana							
3		Cos inclinat a la dreta							
4		Cos inclinat a l'esquerra							
1	Arc inclinat	Té l'arc inclinat a la dreta (vist de darrera)							
2		Té l'arc inclinat a l'esquerra (vist de darrera)							
1	Presa de la Corda	Canell plegat							
2		Mà i dits rígids							
3		Presa fonda sobre la segona falange							
4		Presa per la punta dels dits							
5		Cedeix amb el dit índex							
6		Cedeix amb el tercer dit							
7		Pinça el culatí							
1	Tracció de la corda	No en línia							
2		Mou la mira durant la tracció							
1	Ancoratge sota la barbata	Colze massa alt							
2		Colze massa baix							
3		Mou el cap endavant							
4		Mou el cap enrera							
5	Alça el cap								
1	Posició de la corda	No troba l'alineament corda-arc							
2		Corda al costat del nas							
3		Frega sobre el pit							
4		Corda massa frontal							
5		Corda massa enrera							
1	Deixada	Rígida i oberta							
2		Rígida avall							
3		Rígida endavant							
4		Rígida inconstant							
1	Braç d'arc	Es toca amb la corda							
2		Tremola apuntant							
3		Plega el colze							
4		El braç s'alça després de la deixada							
5		El braç s'abaixa després de la deixada							
6		Es mou enfora (obert)							
7		Es mou endins (tancat)							
1	Empunyadura	L'apreta després de la deixada							
2		Aprèta amb el polze							
3		Llisca mentre apunta							
4		Massa externa							
5		Massa interna							
6		Canell rígid							
1	Clic	Endavant i enrera, no és fluid							
2		Temps incostants							
3		S'atura a la punta							
4		Salta massa aviat							
5		S'ajuda amb els dits							
1	Escàpules	Blocades en fase d'ancoratge							
1	Visor	Es mou durant la tracció							
2		Es mou durant la mira							
1	Ritme	No constant							
1	Alineament	Colze de corda tancat							
2		Braç d'arc - angle tancat							
1	Espatlla	S'aixeca mentre apunta							
2		Porta l'espatlla dins dels alineaments							
1	Obertura	Sobre obertura							
2		Sota obertura							
1	Preparació	Escassa							
2		Bona							
1	Conclusió	Segueix la fletxa							
2		No conserva la posició							
1	Concentració	Escassa							
2		Tensió general							
Arc Nu		Molts dels problemes en l'arc nu són comuns amb l'arc olímpic.							
1	Ancoratge	Té dificultats per trobar-lo							
2		L'ancoratge ideal							
5		Obre la boca							
1	Deixada	Anticipada							
2		Abortada							
1	Tracció de la corda	Mou la mira durant la tracció							
1	La corda	Toca el nas en la deixada							
2		No troba l'alineament de corda-arc							
1	Presa corda	Fonda a la segona falange							
1	Canell	Canell d'arc rígid							

Nom:	Club:	Categoria:	Divisió:
------	-------	------------	----------

Anàlisi dels problemes:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Eventuals solucions:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	