

Aprendre la tècnica del Tir amb Arc

L'objectiu d'aquestes línies és el d'ajudar a progressar en l'aprenentatge de la tècnica del tir amb arc en general, i en arc compost en particular. No tots els que arriben al nostre esport ho fan de la mà d'un tècnic. N'hi haurà també que, havent passat per un curs d'iniciació de mans d'un tècnic qualificat, si no disposen de cap monitor en el club, puguin tenir dubtes sobre com fer-ho per progressar.

En general l'arquer que no ha tingut un bon guiatge en els seus inicis interpreta "entrenar" com anar al club i passar l'estona tirant a dianes anant a millorar les puntuacions.

L'arquer que només tira a diana acaba interpretant la bondat del seu gest pel resultat que veu sobre la diana, no per la bondat de l'execució del gest. L'atenció de l'arquer està en la diana, no en sí mateix. Com més 'difícil' sigui la situació de tir (diana petita, distància llarga o ambdues) menys atenció podrà tenir l'arquer en sí mateix.

Convé recordar el primer principi del tir amb arc: "Fer un 10, i repetir-ho!"

Malgrat que aquesta simple frase comença per "**fer un 10**", convindria formular-la a l'inrevés, primer caldrà tenir la "**capacitat de repetir el gest exactament cada vegada**". Del 10, de fet, se n'ocuparà el visor, que per això està!

En força ocasions veiem arquers buidant el buirac a distàncies apreciables, una vega i una altra, amb resultats no gaire engrescadors. Aquesta situació només pot portar a un resultat cert: que l'arquer acabi interioritzant i acceptant que 'escampa' les fletxes, el que minarà la seva confiança en el seu possible progrés. La satisfacció d'encertar una sola fletxa en condicions que considerem difícils no pot compensar de cap manera la decepció en totes les altres.

Adquirir i mantenir una bona tècnica exigeix treballar en unes condicions que fomentin la confiança i permetin consolidar les millores que es van adquirint. Aquestes condicions venen determinades per un treball gradual, amb paciència i constància.

Podem “**saber**” de tir amb arc pel que ens han explicat o hem llegit, però només amb exercicis específics adquirirem les “**habilitats**” requerides per a una acció reeixida. Habilitats que després caldrà anar mantenint també, amb exercicis específics segons les necessitats de cada arquer.

Aquí entenem per habilitat la capacitat de realitzar una acció d’una determinada manera, gaire bé sense pensar-hi, repetidament, i amb capacitat de reconèixer quan no s’ha fet prou bé.

Per anar adquirint les habilitats, ens cal, primer conèixer i comprendre el que hem de fer, i després anar progressant en l’adquisició de l’habilitat des de situacions fàcils (de baixa intensitat) a situacions de major dificultat. Començar a curta distància sense diana o amb una diana prou gran, per anar augmentant progressivament la distància a mesura que anem dominant l’habilitat en cada situació. Sovint ens caldrà tornar a situacions més fàcils per repescar les sensacions perdudes i poder tornar a augmentar la intensitat progressivament.

La situació més fàcil és a curta distància i sense diana, anant a tirar sobre la zona central de l’aturafletxes; el que permet dedicar un màxim d’atenció al propi cos, a les sensacions associades al gest, i a l’element central que s’està treballant. La situació de major intensitat serà la de competició. Distàncies i dianes reglamentàries, en línia de tir concorreguda, i on t’hi juguis un títol. Per reeixir en aquesta darrera situació, que difícilment podem reproduir en entrenament, haurem d’haver entrenat a distàncies majors per tal que la situació de competició ens sembli més fàcil.

Sense haver adquirit un mínim de les habilitats requerides serà poc útil que ens plantejem posar-nos a entrenar a distàncies reglamentàries o majors. A risc de minar la pròpia confiança i comprometre els avenços aconseguits.

Una nota d’advertiment: per tal que la situació més fàcil ho continuï sent, i s’hi pugui tornar, cal que es treballi sempre la progressió. Si el treball s’eternitza en una situació molt fàcil no hi haurà guanys. Convé que anem augmentant el grau d’exigència per obligar-nos a ‘aprendre’. Si en aquest exigir-nos arriba moment que els guanys semblen esguerrar-se, caldrà tornar a una situació més fàcil per reprendre.

L’**entrenador** juga un paper fonamental en tot el procés. Primer en transmetre els coneixements necessaris, després en dirigir els exercicis d’adquisició de les habilitats, i en tot el procés observant l’arquer, corregint

disfuncions en la postura o el gest, transmetent confiança en els guanys i ajudant a consolidar les adquisicions. Entrenar sol i obtenir els resultats desitjats és una utopia, només a l'abast d'uns pocs.

Algunes de les habilitats a adquirir en entrenaments progressius poden ser:

- Mà d'arc. Domini de posició i relaxament.
- Alineament d'espatlla i braç d'arc (l'anomenat bloc del davant).
- Alineament d'avantbraç i colze de corda amb la fletxa.
- Postura de màxim equilibri, en tot el gest i a través de la deixada.
- Postura de sostenir (*holding*): posar-se dins l'arc, amb capacitat de sostenir en màxima oposició aprofitant l'esquelet, i amb mínim esforç.
- Mirar permanentment el centre a colpir, deixant que el visor o l'element de punteria es posi en la línia de la vista. No mirar mai el visor, el visor estarà fora de focus.
- Acció contínua i pausada, sense afluixar tensió, passant per totes les fases del tir.
- Acció d'expansió de pit o de contracció de musculatura de l'esquena, des de la posició de sostenir, sense desequilibris, que portarà a la deixada.
- Reacció en línia a la deixada. Postura d'acabament.
- Control sobre la posició i l'acció de l'escàpula de corda.
- Procés de deixada per sorpresa.

En el gest de tir, tota acció es recolza en les accions anteriors, establint una jerarquia temporal que construeix la plataforma de llançament formada pel propi cos. Així, tots els elements del gest estan interrelacionats. Una mà d'arc en mala posició pot dificultar o impossibilitar l'alineament de braç i espatlla d'arc. Una postura incorrecta dificultarà o farà impossible exercir tensió d'esquena eficientment.

Aquí és on entra un cop més el **tècnic**. L'arquer no pot estar tirant i a la vegada observant-se des de diferents angles.

A la progressió en els exercicis d'entrenament hi afegirem la diversitat. Cada sessió d'entrenament ha de consistir en exercicis i situacions diverses que motivin, plantegin reptes diferents, i ofereixin oportunitats d'aprenentatge.

En l'encadenament d'exercicis dins d'una mateixa sessió hi ha d'haver també una certa progressivitat. L'exercici de final de sessió serà tornar a una situació més fàcil, com la d'inici de sessió per exemple, per gaudir del treball fet i contribuir a augmentar la confiança.

Una reflexió final és que, les habilitats un cop adquirides caldrà mantenir-les. Desafortunadament en ser gestos i/o actituds aliens al que fem habitualment en la vida normal no les adquirim per sempre. Se'ns aniran rovellant si deixem de practicar-les específicament. Segons cadascú, en major o menor grau, unes més o menys que les altres. Convé establir una programació d'exercicis que permetin estar tècnicament a un nivell òptim.

En funció de l'estat de cada moment l'arquer haurà de modular dos elements importants. El primer: com tirarà les primeres fletxes de la sessió que va a començar, les **fletxes d'escalfament**, aquelles que no compten. En quins elements es concentrarà preferentment per tal d'encarrilar la resta de la sessió. El segon: l'**estratègia de tir** per la sessió. És a dir en quin/quins pocs elements s'esforçarà més a concentrar-se i sentir. A què dedicarà la màxima atenció, fletxa rera fletxa, sense oblidar-ne cap. El contingut d'aquests dos elements serà necessàriament evolutiu, el propi arquer (possiblement amb l'ajut de l'**entrenador**) ha de conèixer les seves febleses del moment. Aquestes febleses marcaran a què ha de dedicar un màxim d'atenció.

Notar que aquí no hem parlat d'entrenar en el sentit de preparar-se per afrontar els reptes d'una temporada, només de fer pràctiques tendents a **adquirir les habilitats tècniques del tir amb arc**, i arribar a un bon nivell d'execució. Entrenar per obtenir resultats en competició és més complex que això, i demana incorporar treball físic i psicològic a més del tècnic.

Josep Gregori

20 d'Agost de 2020