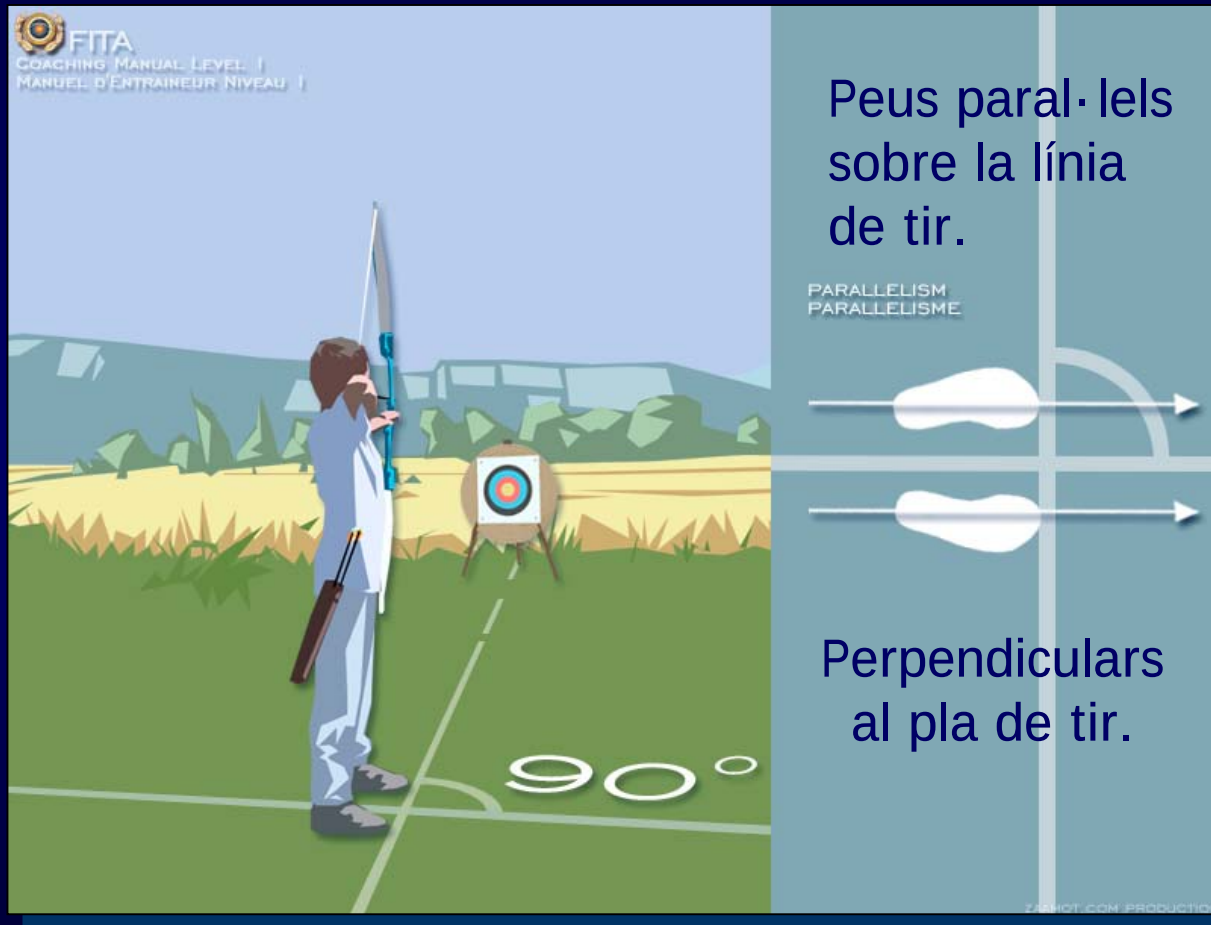


ARC NU

LA SEQÜÈNCIA DE TIR

ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

Enfrontament a la diana : Posició de peus



ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

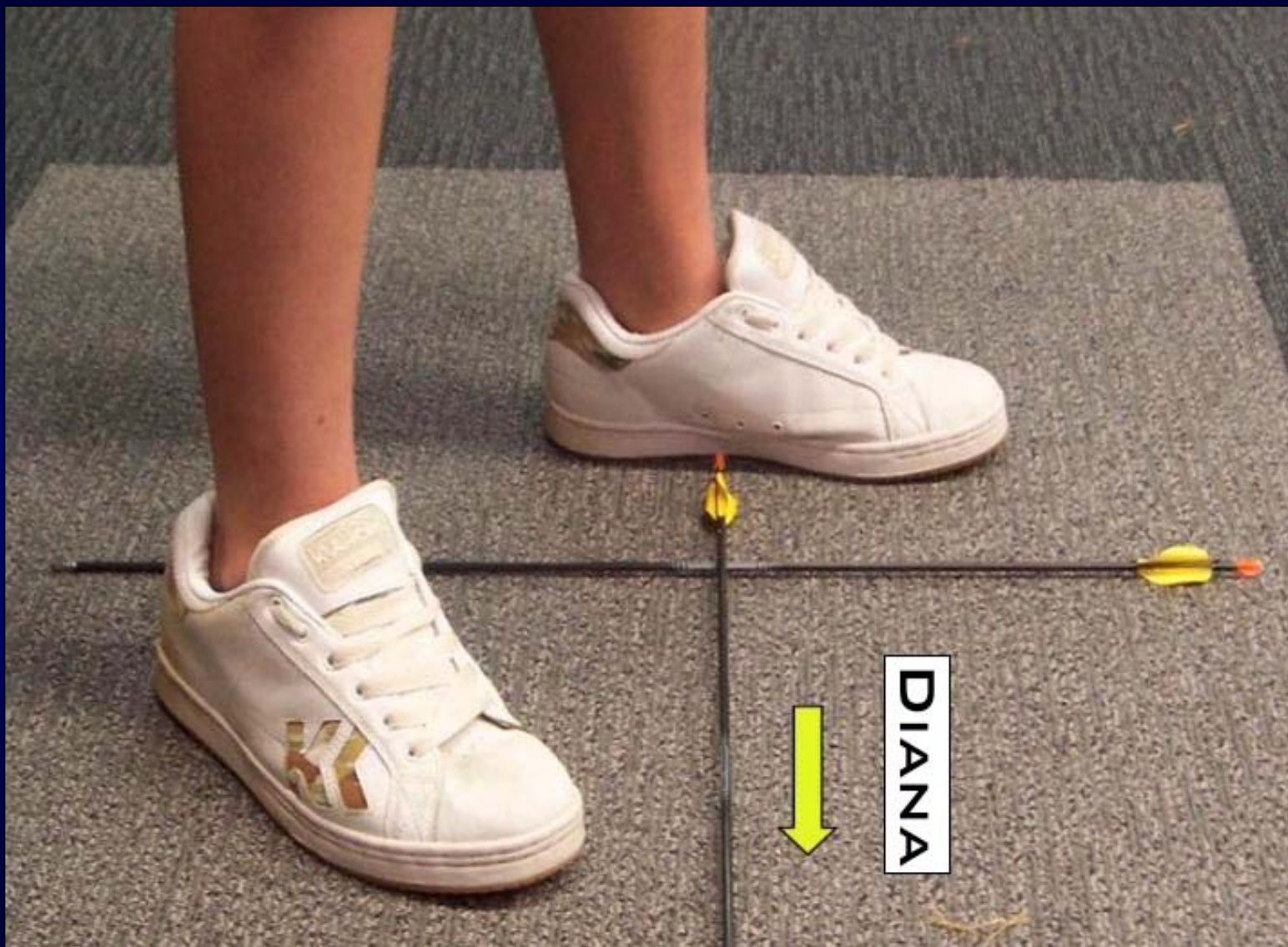
Enfrontament a la diana

*En condicions
de camp es més
freqüent una
posició de peus
lleugerament
oberta.*

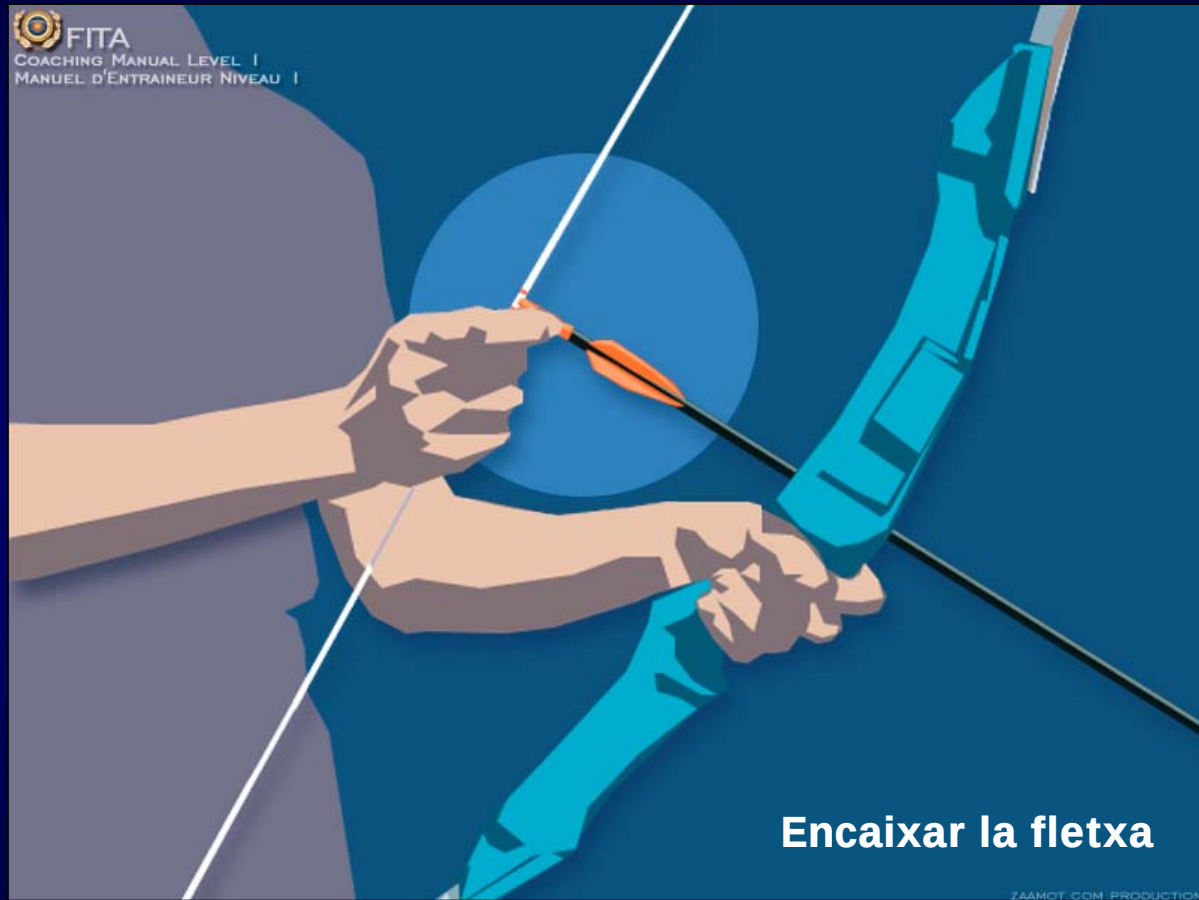
*Dóna major
estabilitat.*



ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

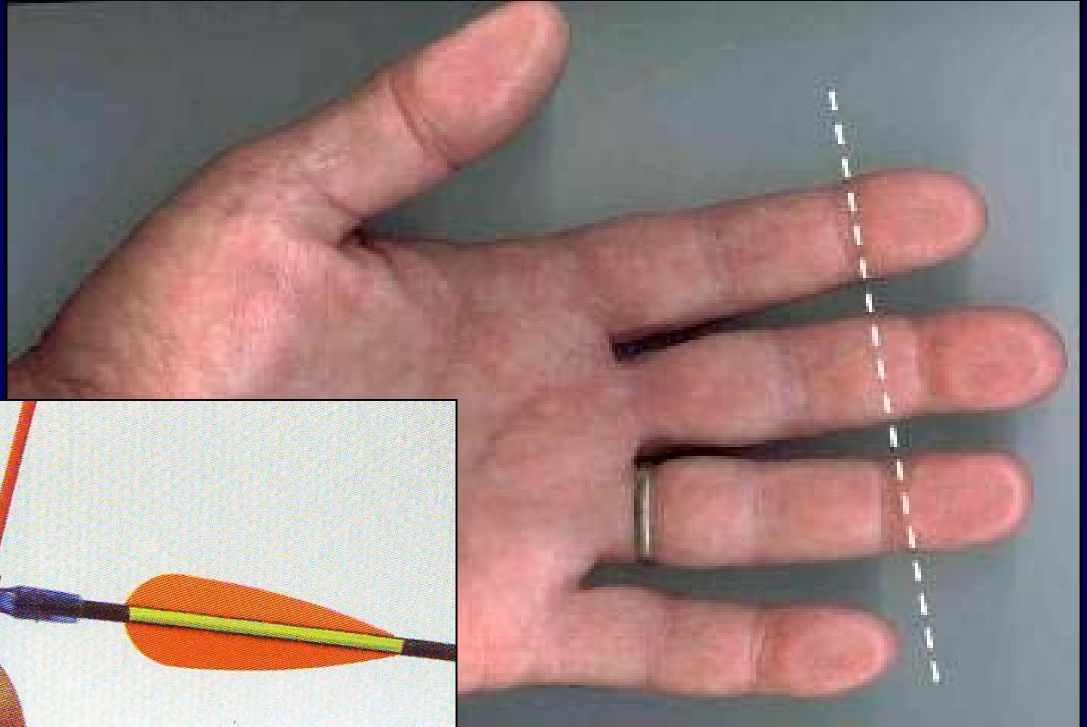
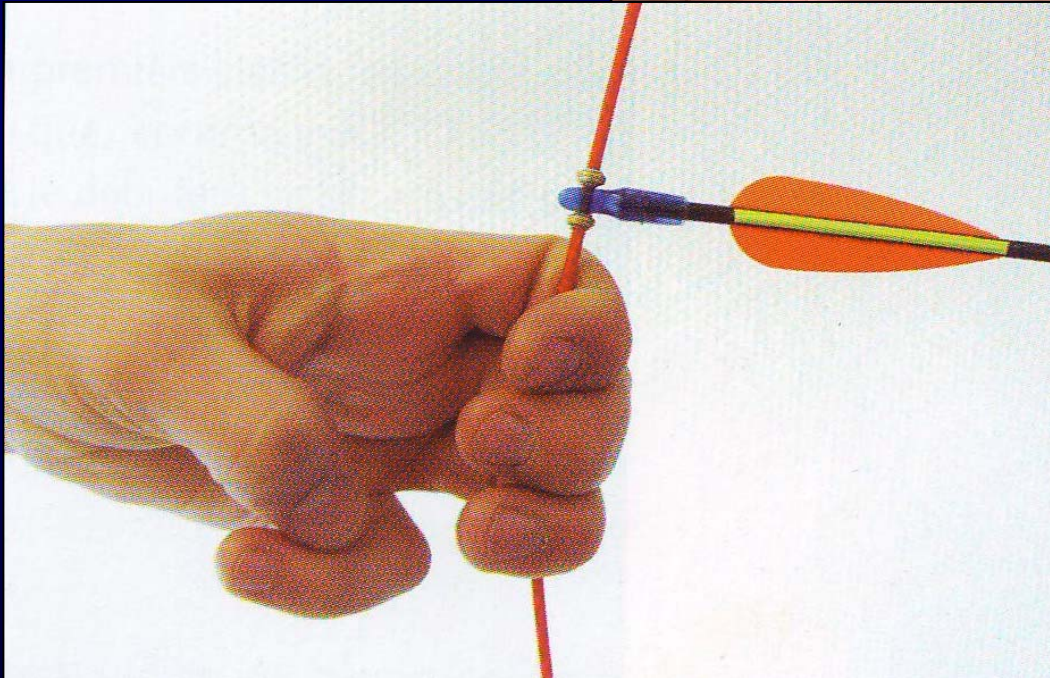


ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

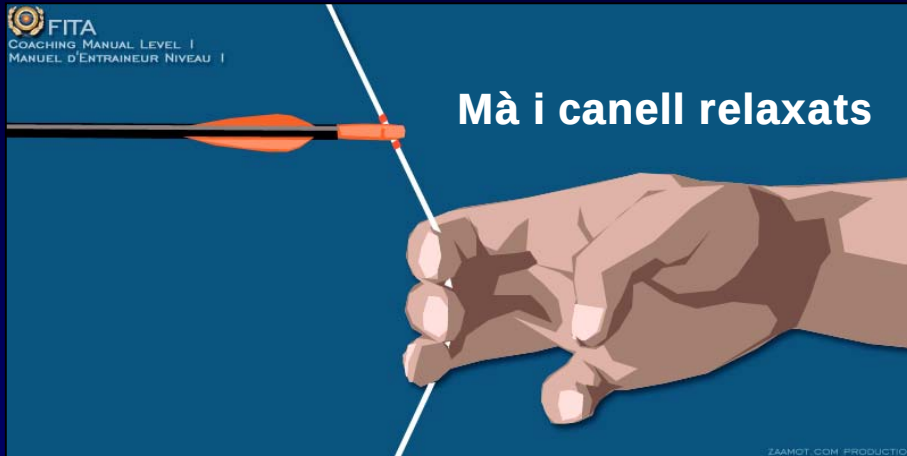


ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

Dits de corda

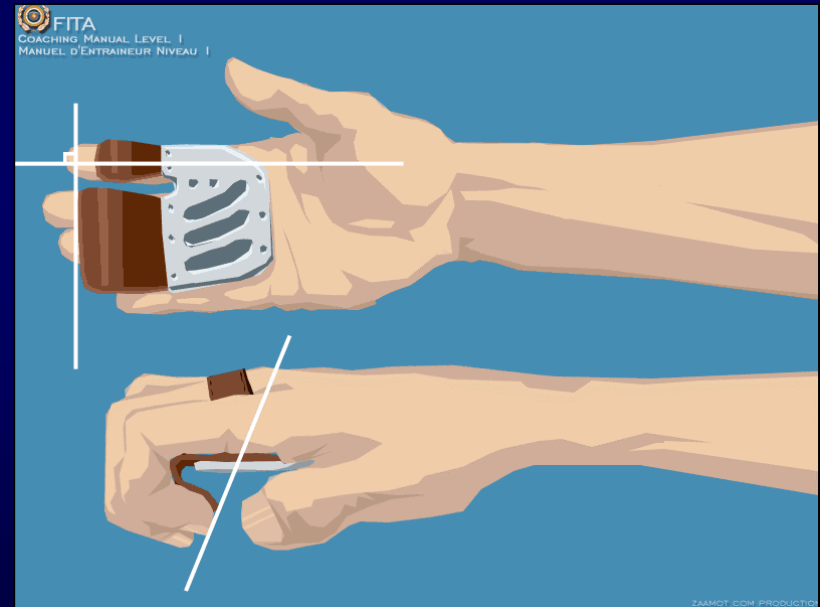
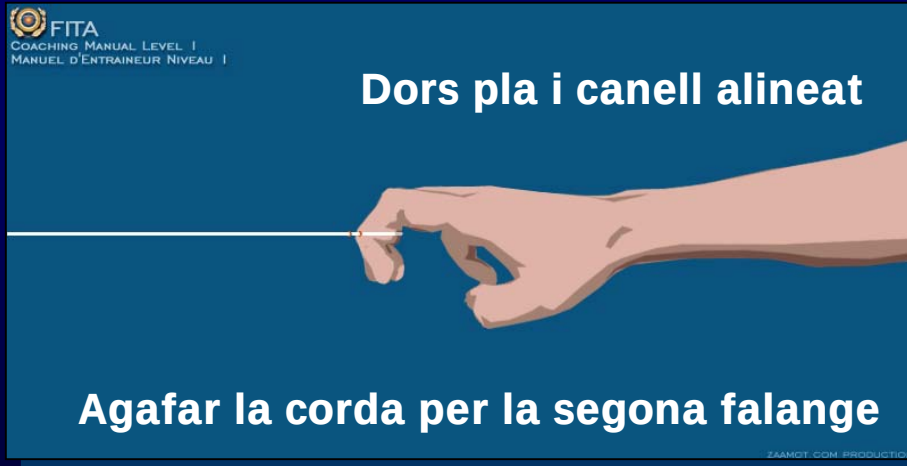


ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR



Presa de la corda
(amb l'arc avall)

a fons, mà plana i relaxada

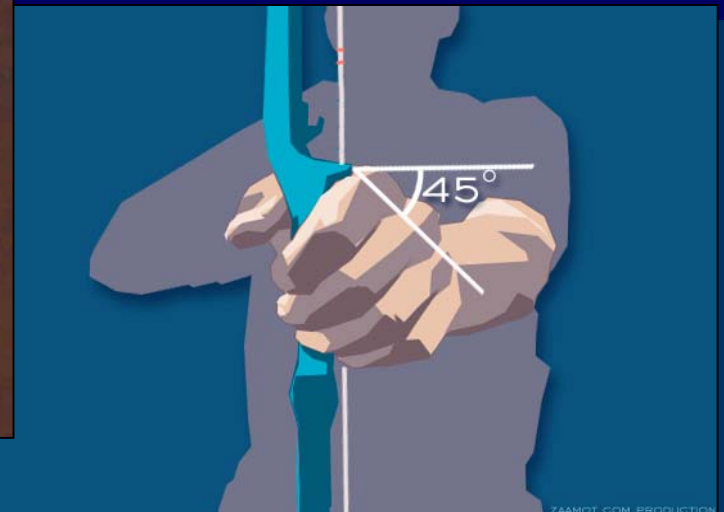
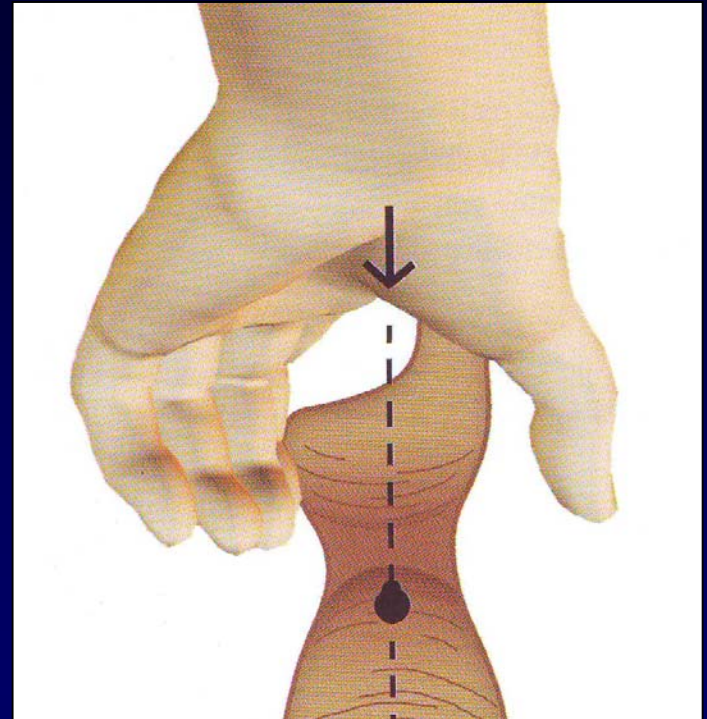


ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

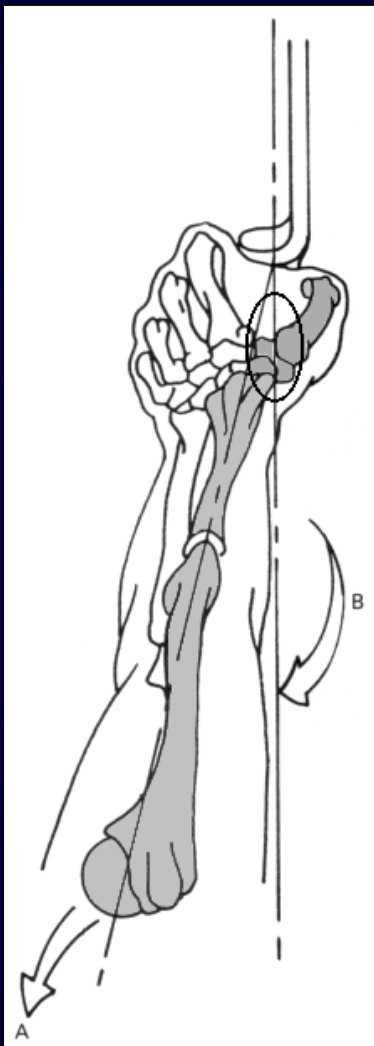
Presa de l'arc

(amb l'arc avall)

Mà i colze d'arc



ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR



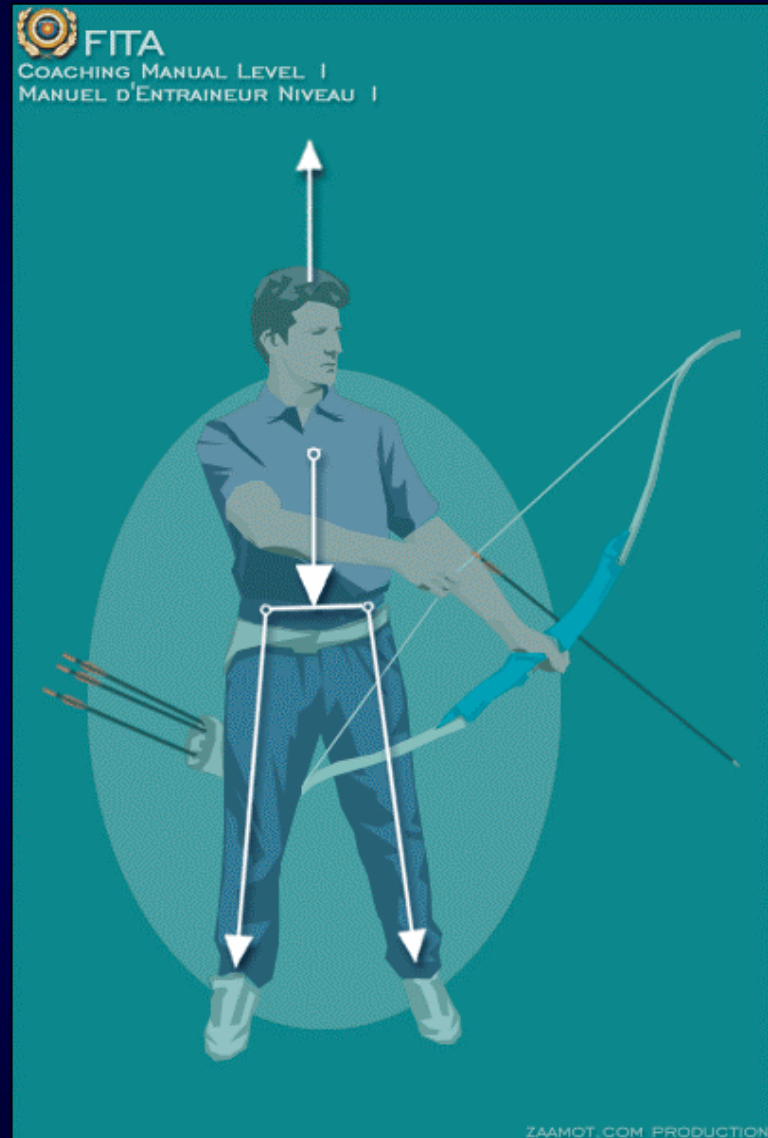
Presa de l'arc (amb l'arc avall) :

Pronació de colze d'arc

ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

Amb corda i arc ja agafats, i amb lleugera tensió, s'alça la vista per no treure-la ja del centre de la diana.

Abans d'alçar l'arc s'assegura una postura potent, equilibrada i ben dirigida.

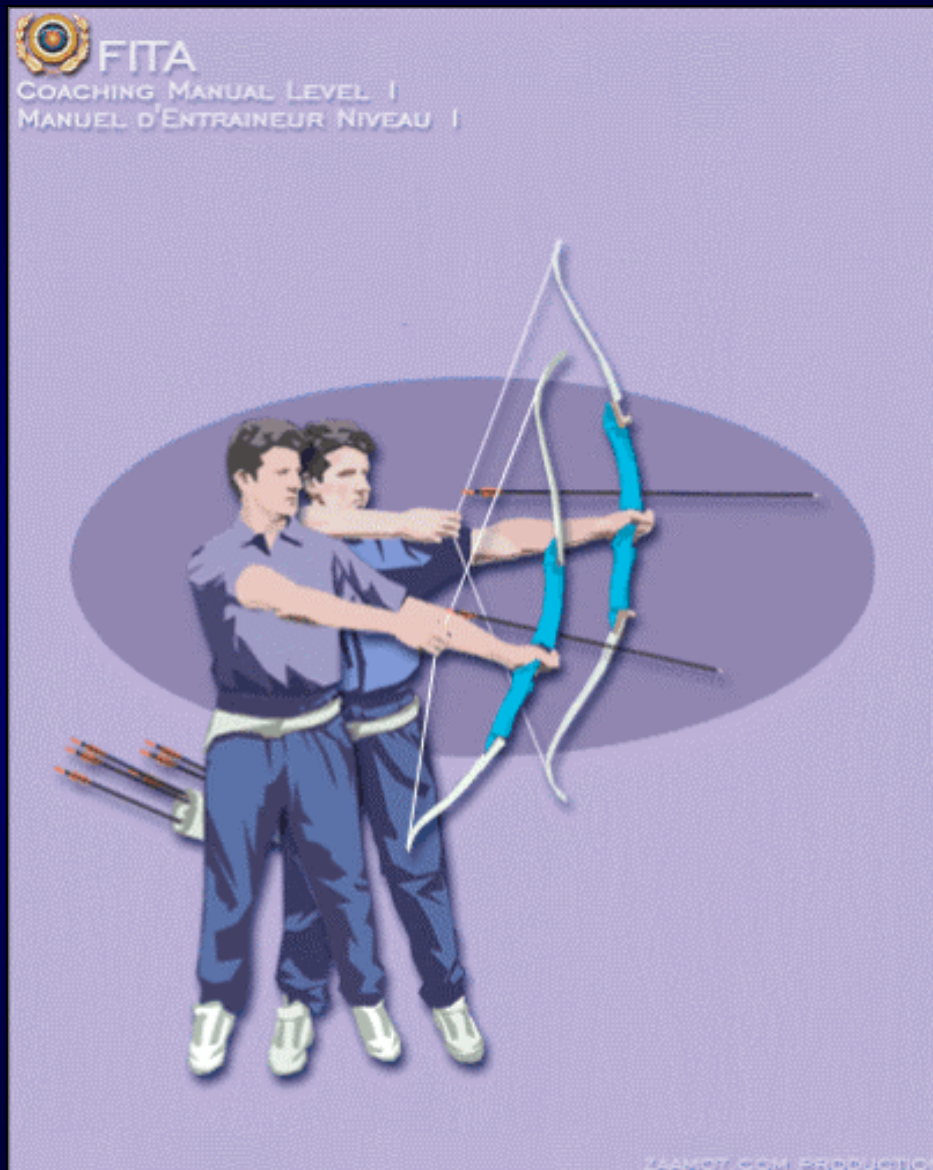


ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

Aixecar l'arc

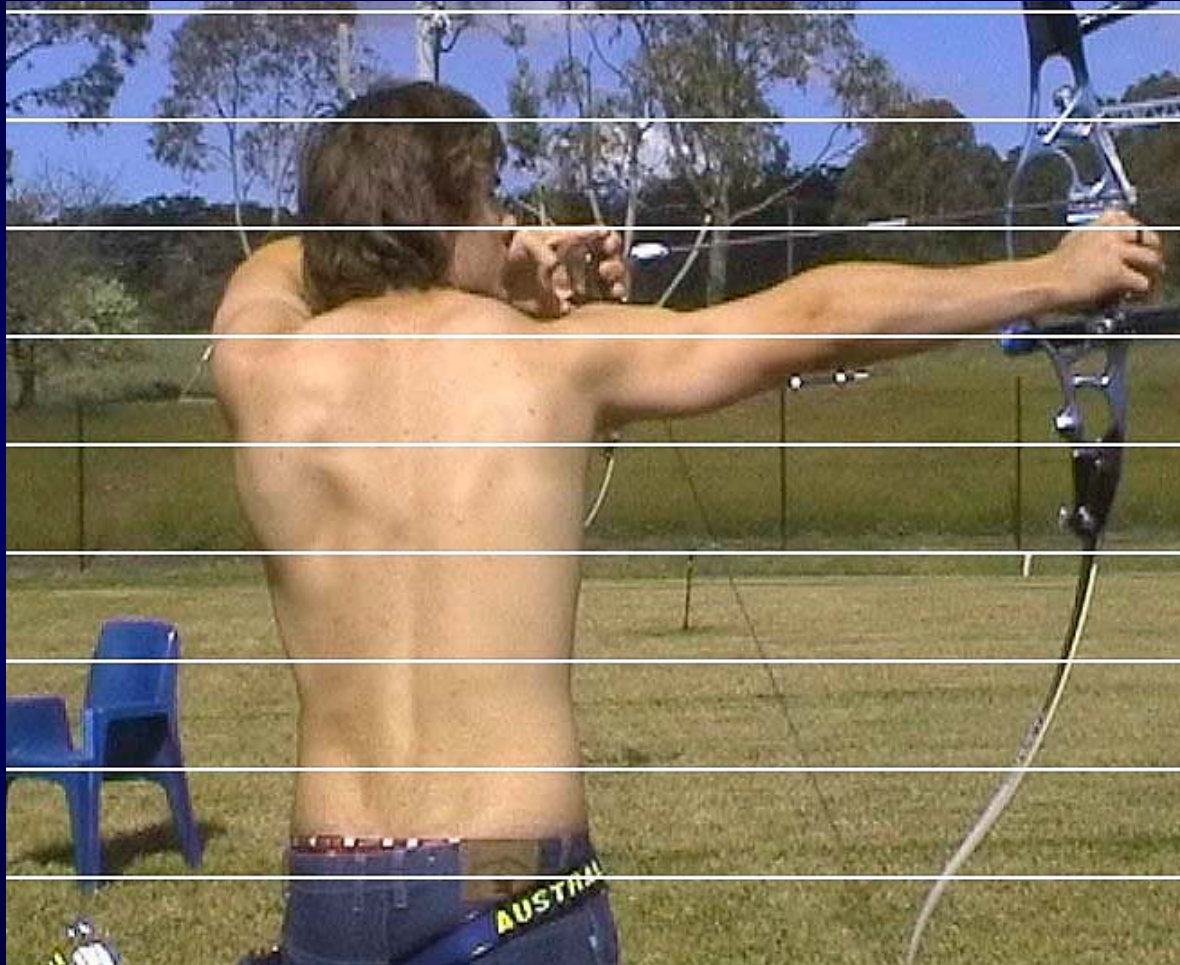
*Mans
sincronitzades*

*Mantenir baixes
les espatlles*



ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

Pre-tracció: Situar espatlles i mans a lloc.



ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

Pre-tracció: Referències inicials

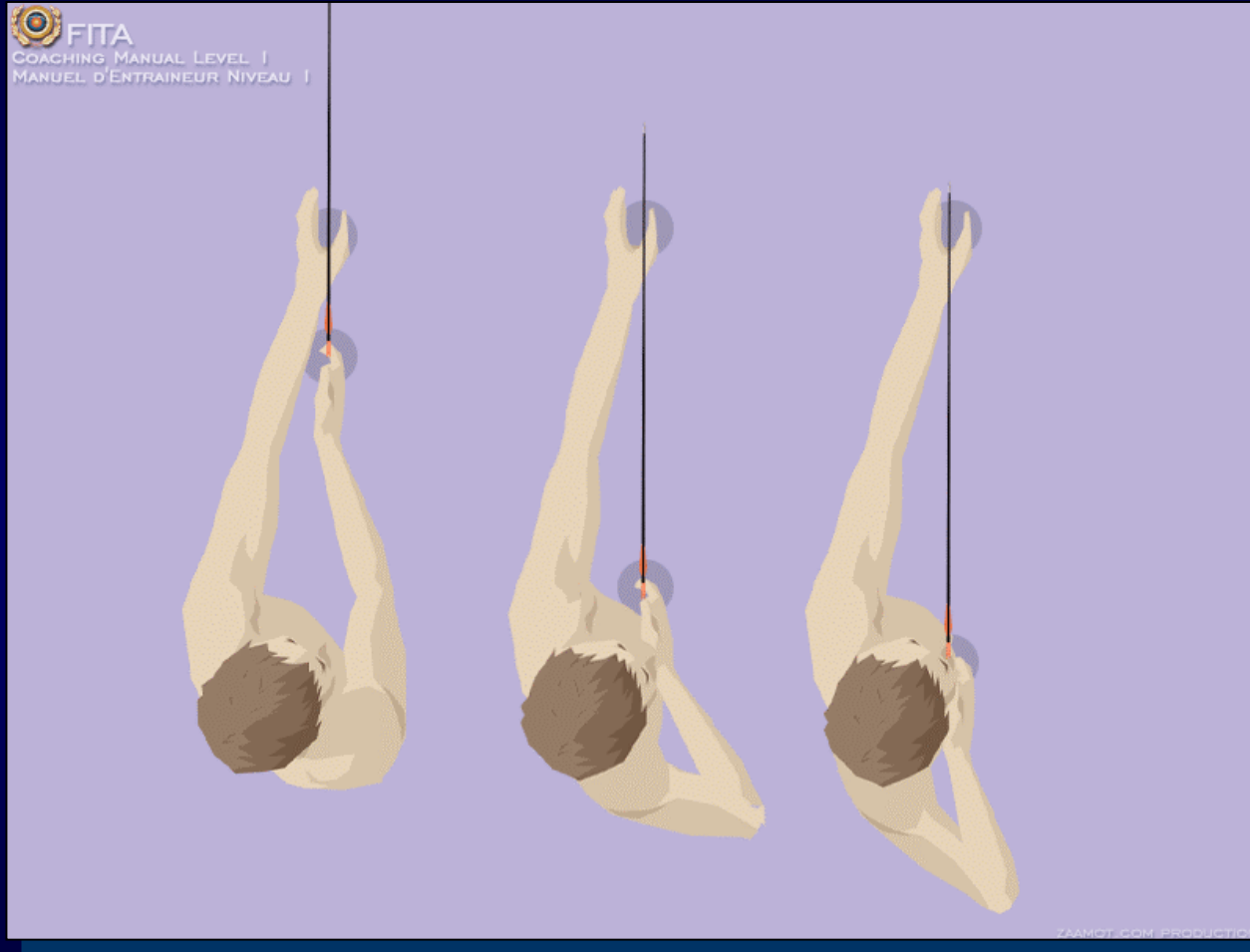


Tracció directe a la cara



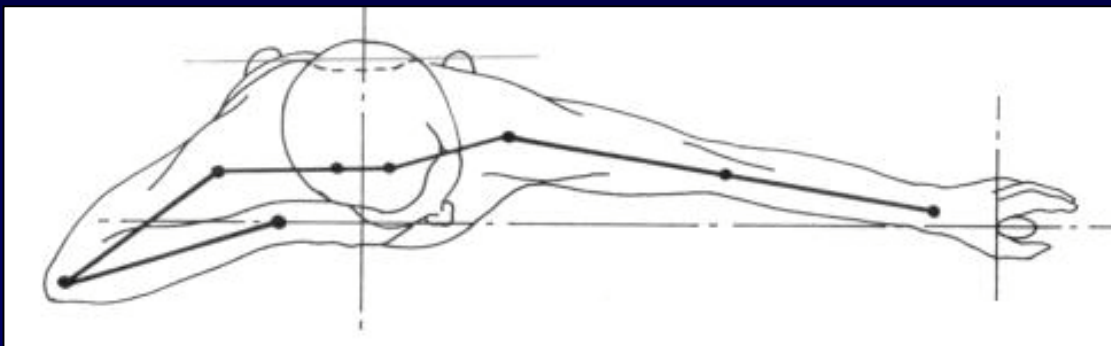
ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

Tracció contínua, pausada i alineada en el pla de tir

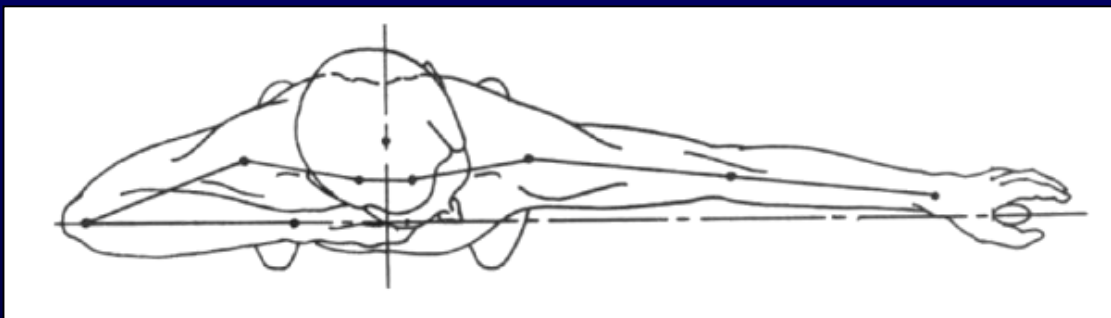


la tracció es fa més lenta els darrers cm

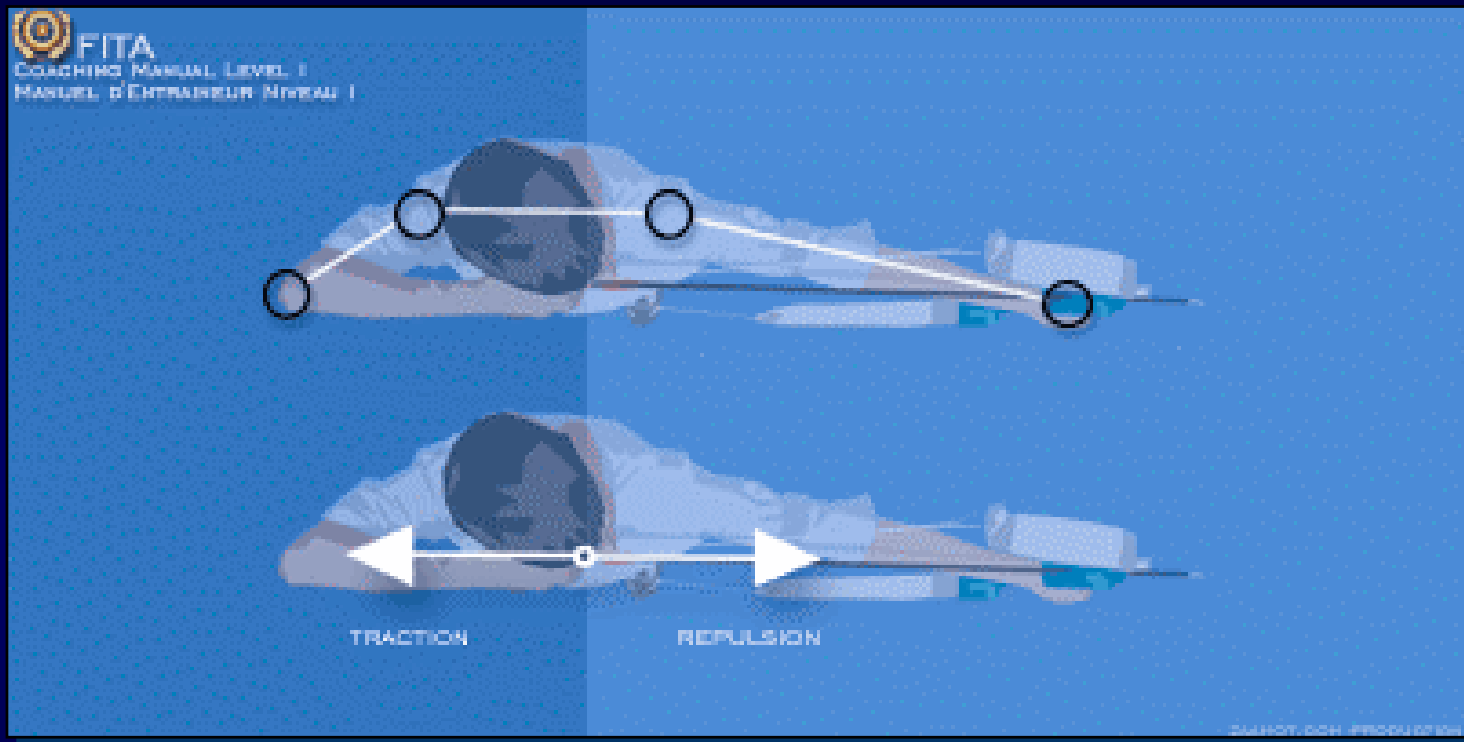
ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR



El punt de plena tracció es correspon amb l'alineament del colze de corda amb la fletxa



ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR



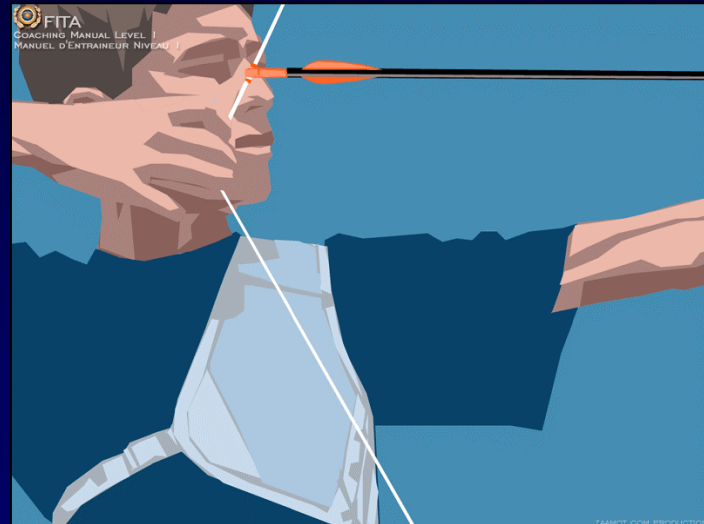
***Posició de plena tracció , alineament i equilibri
en les forces de tibar i pitjar.***

ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

Marques facials

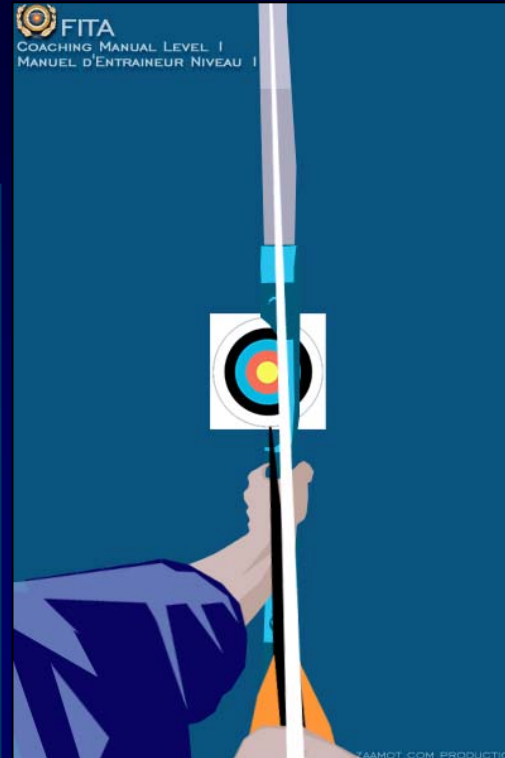
a) Línia recte (a les curtes)

ORIENTACIÓ de la FLETXA:
***N'hi ha prou amb alinear
el tub de la fletxa per
situar punta i culatí***



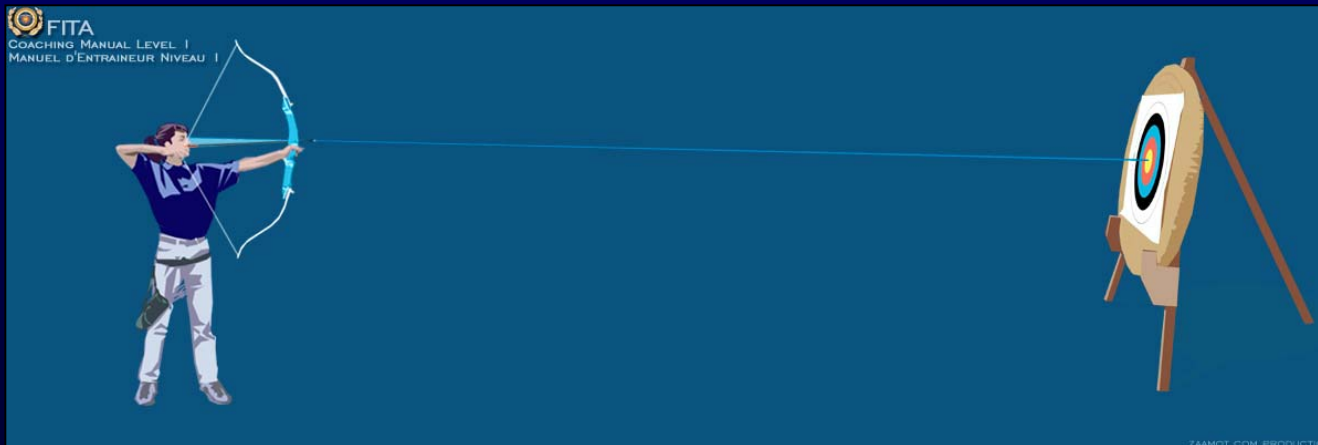
ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

b) Triangle (mitges i llargues)



ORIENTACIÓ
de la
FLETXA:

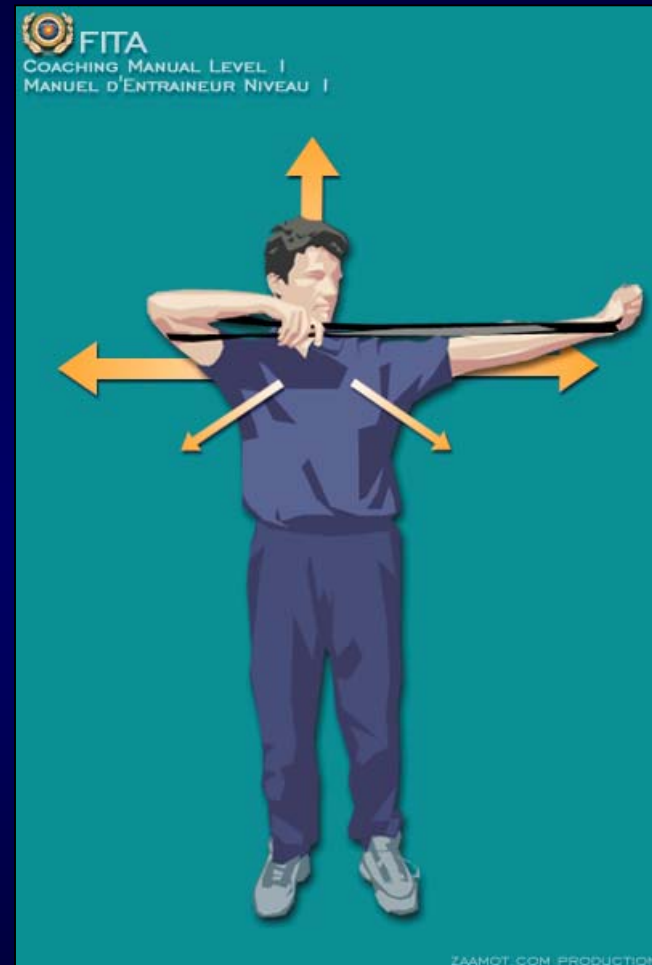
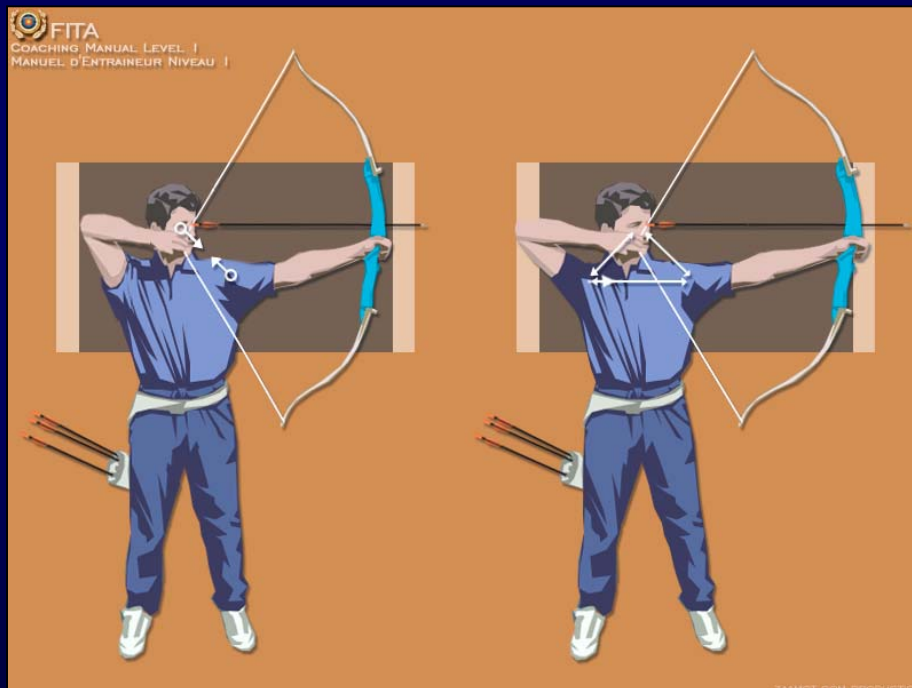
***El mètode
del triangle
exigeix
alinejar la
corda per
situar el
culatí.***



ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

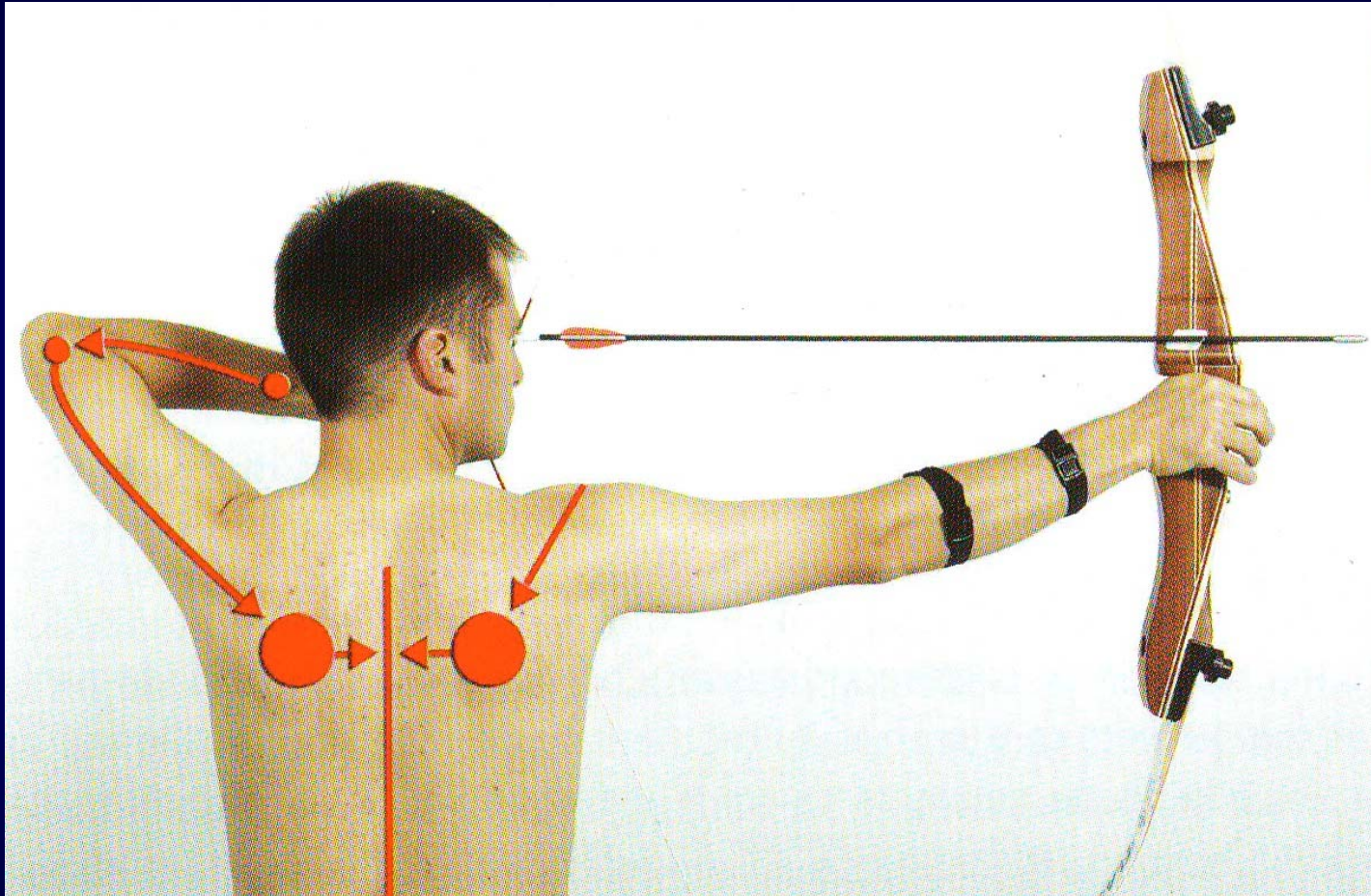
Acció a plena tracció

Acció de “créixer”: separar les espatlles i tirar-les avall



ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

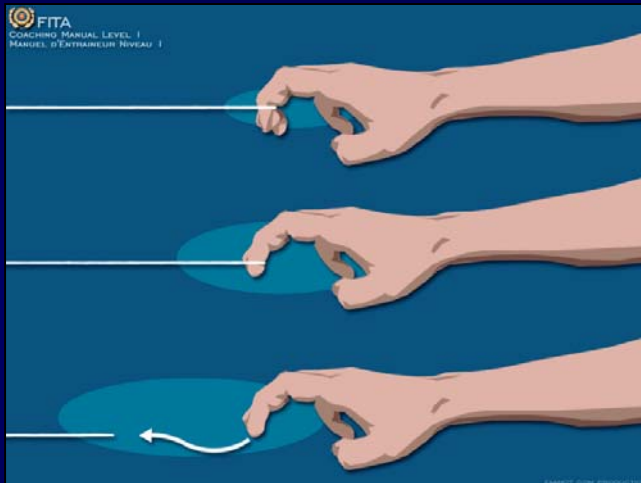
La tracció prové d'una mobilització dels muscles de l'esquena



són els muscles subescapulars els que han de treballar.

ARC NU - LA SEQUÈNCIA DE TIR

Instant crític (amollada)



ARC NU - LA SEQUÈNCIA DE TIR

***Les accions
prèvies han de
tenir l'objectiu
d'estar al màxim
en el precís
moment de la
deixada,
l'instant crític.
Tot va dirigit a
sentir el màxim
confort i control
a plena tracció***

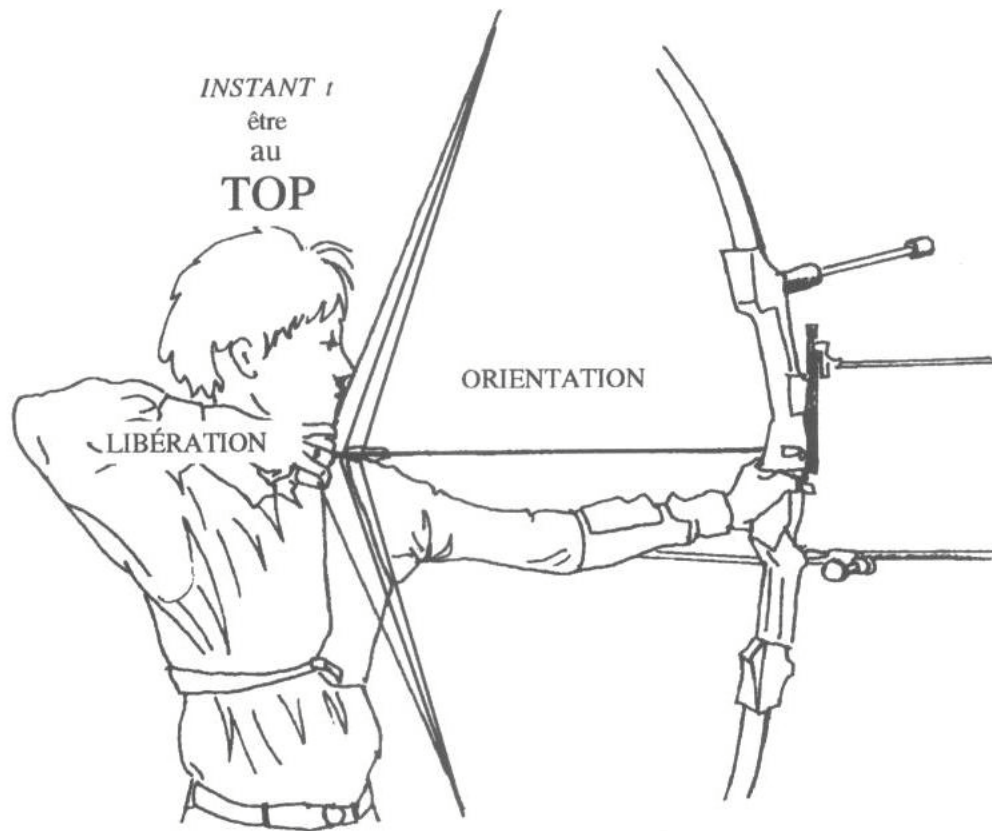
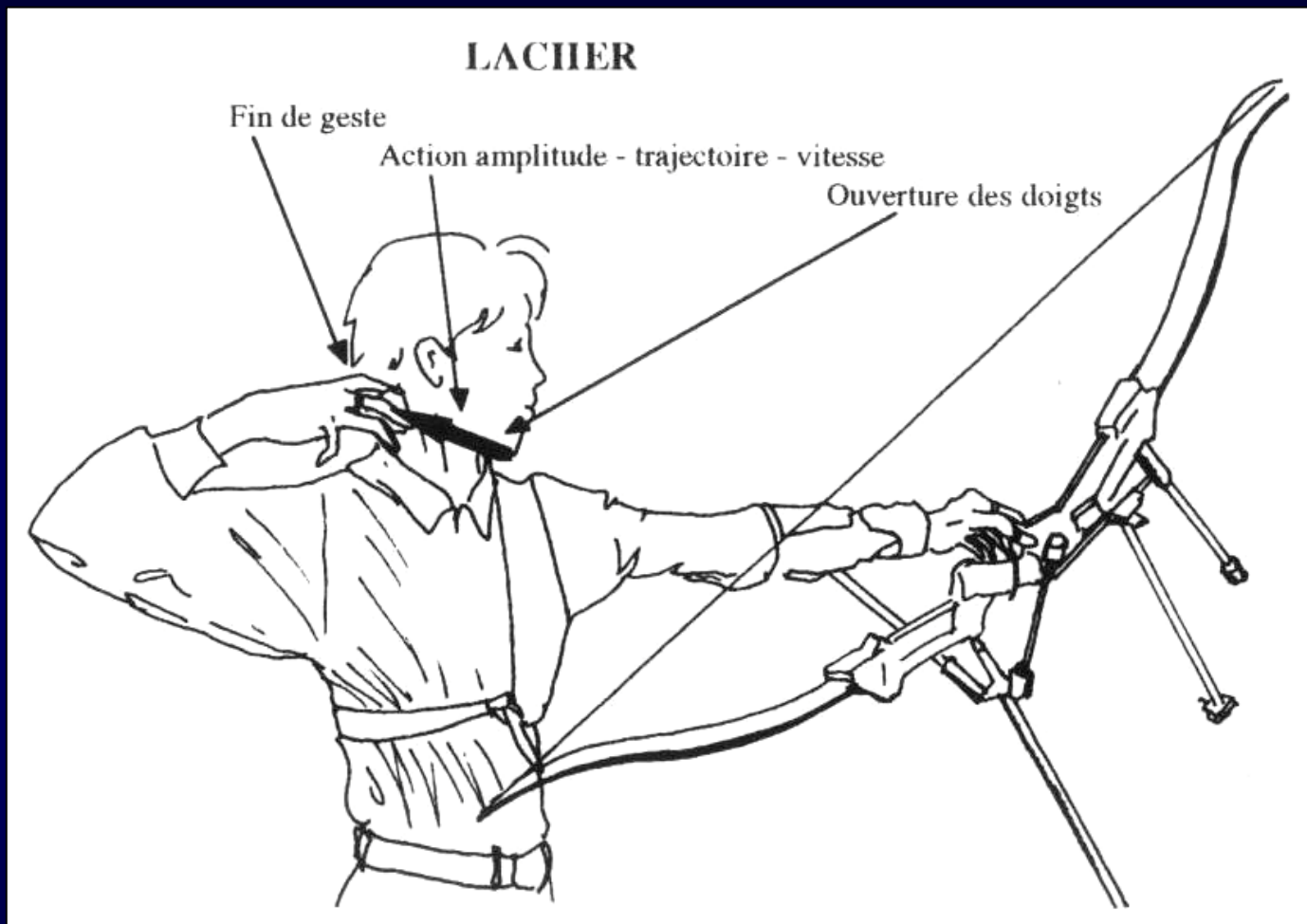


Figure 55 - Importance du départ de la flèche, dans les conceptions hiérarchiques de la stratégie de tir, pour la recherche de performance

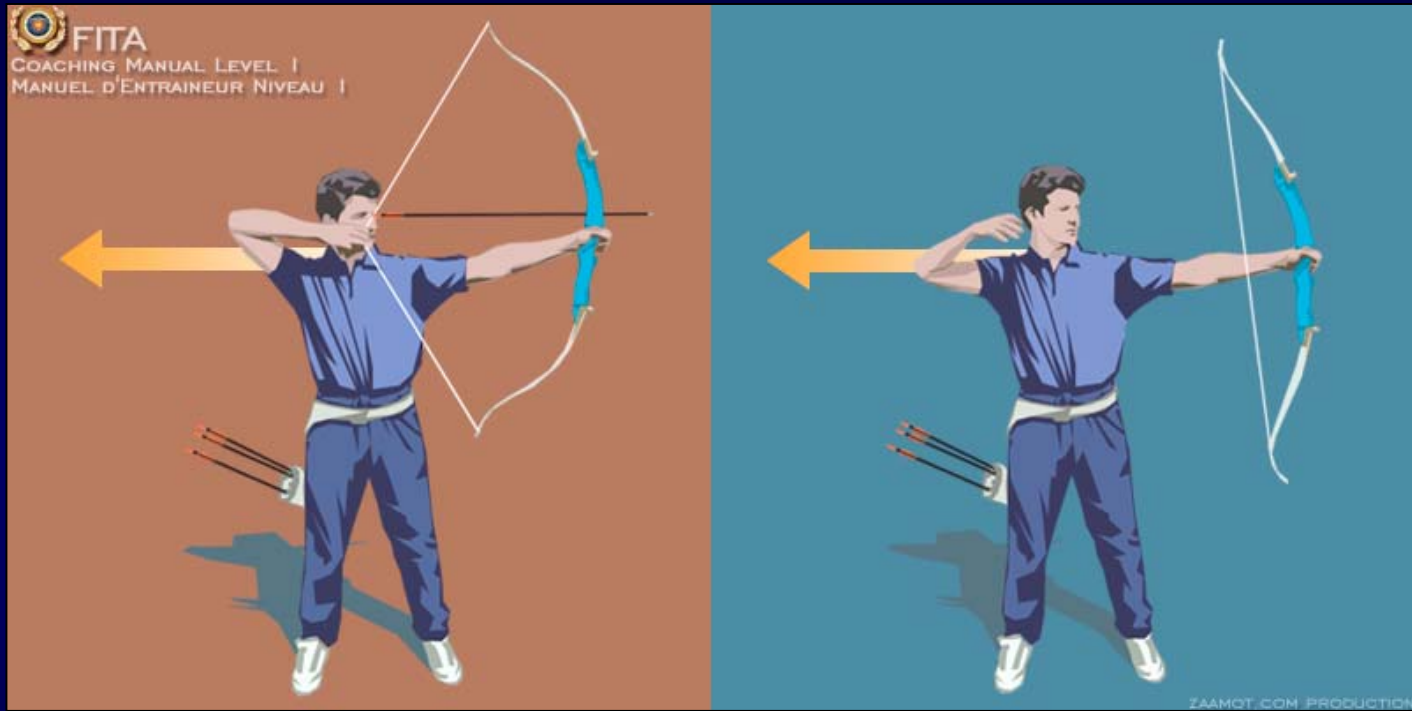
ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR



Els dits llisquen relaxadament sobre la cara, fins que l'acció s'atura naturalment amb el colze a l'alçada de l'espatlla, i els dits a la de l'orella o la nuca.

ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

Tracció contínua



L'acció contínua de tracció comença en aixecar l'arc, i acaba força després que la fletxa ha sortit.

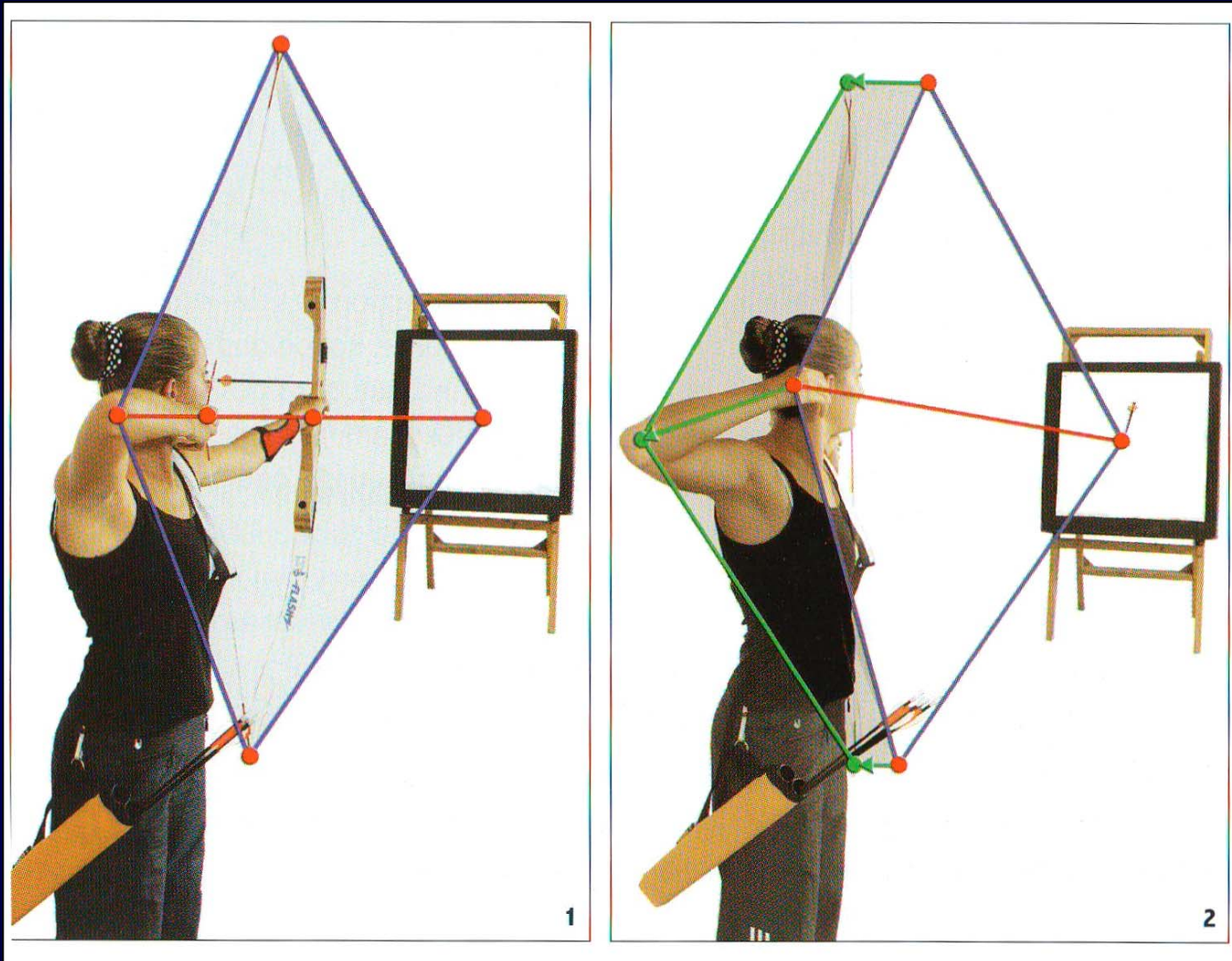
ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

Impassibilitat a través del moment crític



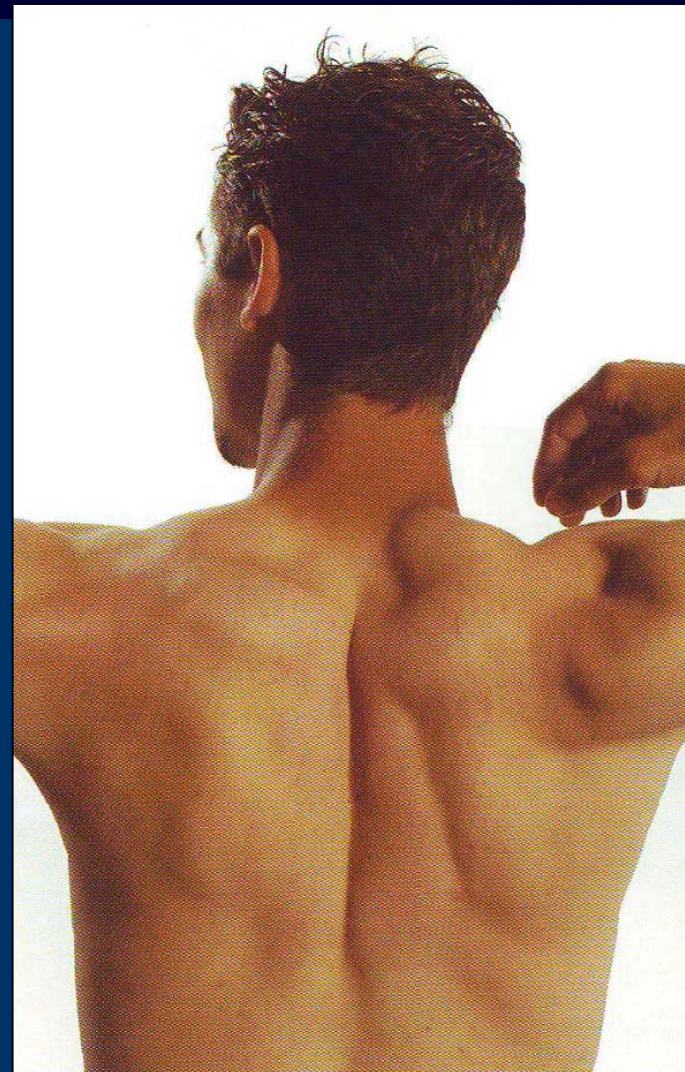
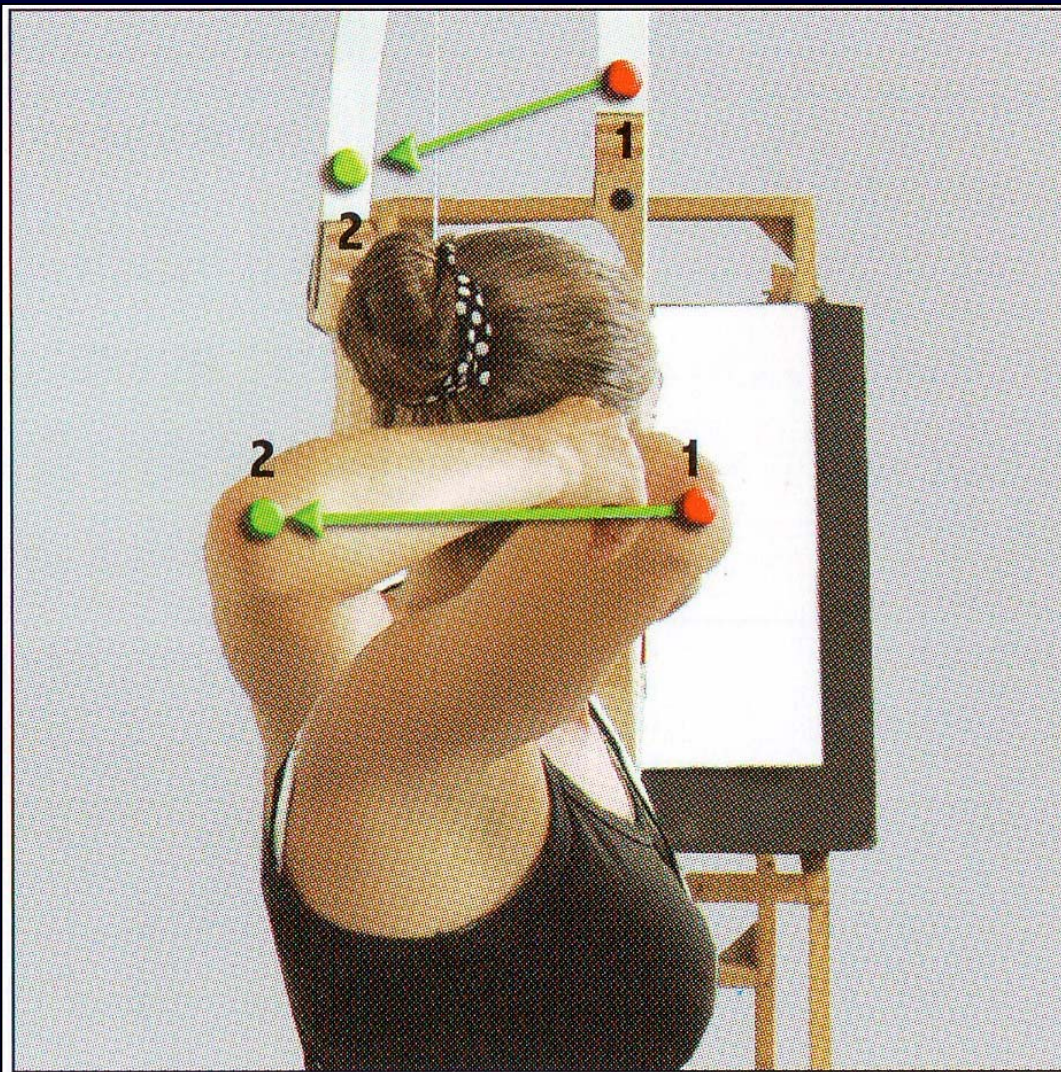
... tot continua

ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR



Reacció natural a la contracció dels muscles de l'esquena

ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

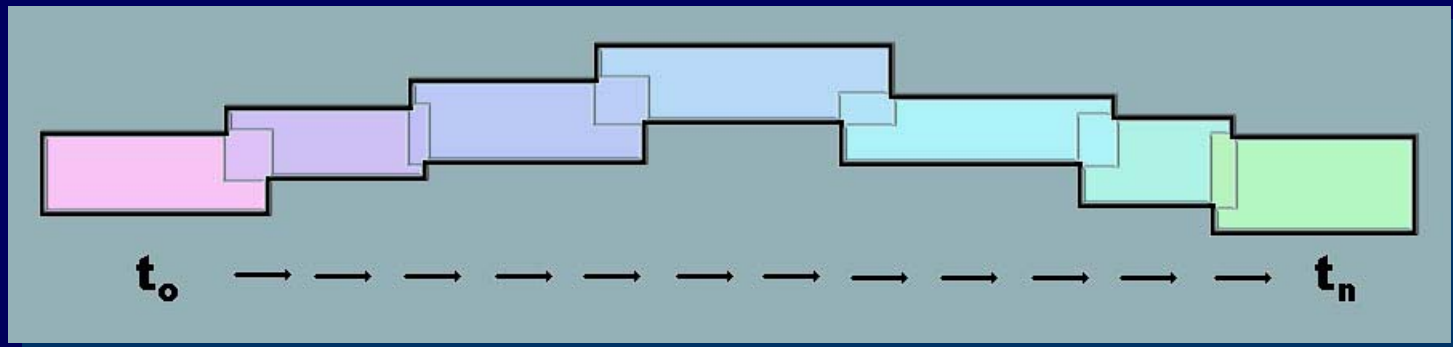


Reacció natural a la contracció dels muscles de l'esquena

ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

COORDINACIÓ

*Seqüència d'accions que s'encadenen i solapen
en un gest únic i continu*



i a un ritme consistent

ARC NU - LA SEQUÈNCIA DE TIR

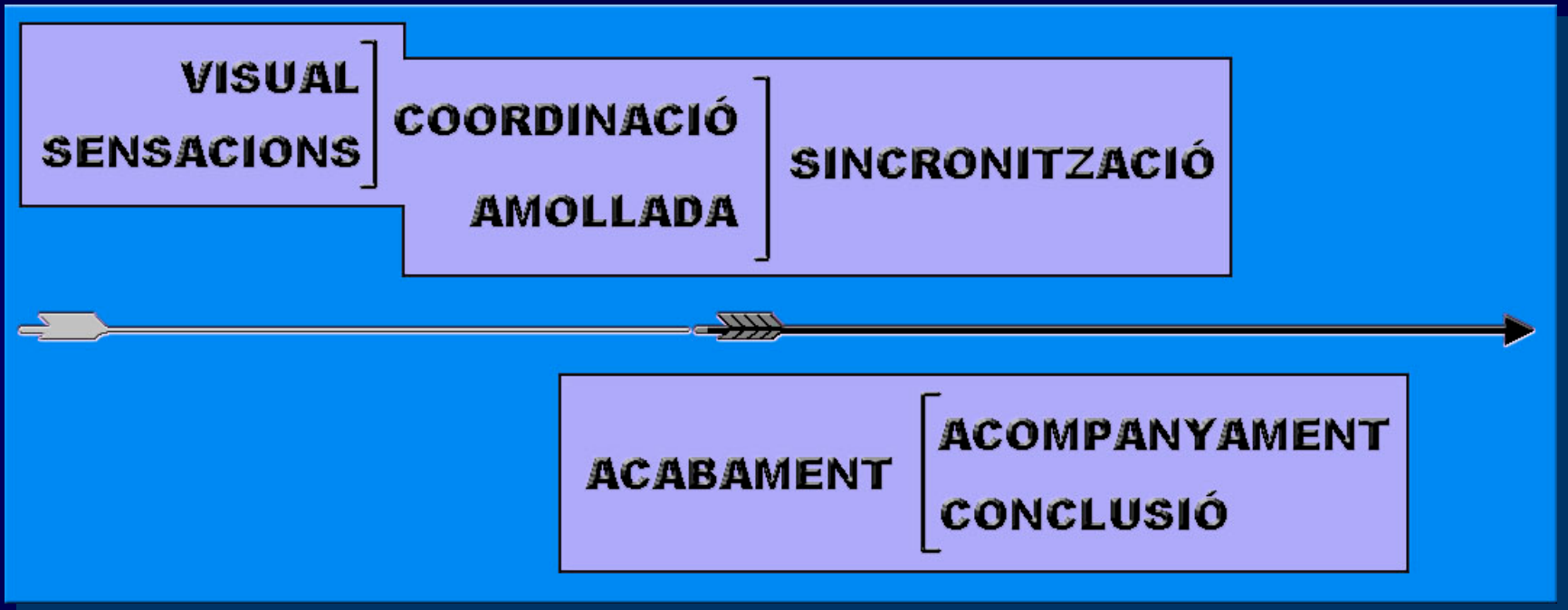
Coordinació

La coordinació visual-motora en perfecte enfrontament a la diana és essencial per a obtenir els millors resultats en condicions de camp.



ARC NU - LA SEQÜÈNCIA DE TIR

La globalitat del gest



REFERENCIES, IMATGES I BIBLIOGRAFIA

J. Rousseau, E. Nicolier, “*Les fondamentaux du Tir à l’Arc*”, Ed. Amphora, Paris, 2005

FITA, “*Manual de l’Entrenador (Primer Nivell)*”, FCTA, 2003

Francis Simon, “*Le tir à l’arc. Comprendre, practiquer, enseigner.*”, INSEP, Paris, 1998

Ray Axford, “*Archery Anatomy : An Introduction to Techniques for Improved Performance*”, Souvenir Press Ltd, 1996

IMATGES: Tomas Randall (**FITA**), INSEP, Ray Axford, Kisik Lee, Jacques Rousseau, i l'autor.

**Josep Gregori i Font
Gener 2008**