

CINC PRINCIPIS en l'APRENTATGE del TIR amb ARC

per LARRY WISE

19/11/14

Aprendre i ensenyar tir amb arc depèn de comprendre cinc principis bàsics. Aquesta comprensió ens permet moure'ns pel laberint del tir amb arc sense perdre'ns. Quan els comprenem, i veiem com estan relacionats entre ells, aquests principis poden ser la nostra guia.

Els apliquem quan volem tirar per puntuar. És a dir, ens guien sempre que volem enregistrar els resultats dels impactes de les nostres fletxes a la diana. Aquesta diana tan pot ser un paper de Tir de Cap, d'Aire Lliure, de Sala, de 3D, com animals de caça.

PRIMER PRINCIPI:

L'ARQUERIA ÉS UN SPORT EN DOS PASSOS:

PRIMER PAS: APRÈN A FER UN 10

SEGON PAS: **REPETIR** EL PRIMER!

SEGON PRINCIPI:

PER PODER REPETIR L'ACCIÓ HEU D'APRENDRE:

- 1) QUÈ FER!
- 2) COM FER-HO!
- 3) QUAN FER-HO!

TERCER PRINCIPI:

EL VOSTRE OBJECTIU EN EL TIR HA DE BASAR-SE
EN FIXAR EL PENSAMENT EN EL PROCÉS PRESENT:

TENSIÓ d'ESQUENA & EXPANSIÓ de PIT

QUART PRINCIPI:

EL VOSTRE OBJECTIU EN EL TIR EXIGEIX LA
POSTURA BIOMECÀNICAMENT ÒPTIMA QUE
FACILITA LA TRANSFERÈNCIA A SOSTENIR.

CINQUÈ PRINCIPI:

CONSTRUIR LA VOSTRA POSTURA DE SOSTENIR,
ÒPTIMA I REPETIBLE, EXIGEIX UNA SEQÜÈNCIA
ESPECÍFICA I ORDENADA D'ACCIONS CORPORALS
QUE ANOMENEM PASSOS DE LA FORMA.

Nota del traductor: preneu-vos aquest esquema, que es desenvolupa tot seguit, com una xulleta per portar en el buirac i consultar en moments d'incertesa. És el vostre mapa.

CINC PRINCIPIS a SEGUIR en L'APRENTAGE del TIR amb ARC

LARRY WISE

JUNY 2017

Podeu millorar la vostra capacitat d'aprendre tir amb arc si seguiu uns principis simples. La seva comprensió us permetrà moure-us pel laberint del tir amb arc sense perdre-us. Els emprareu per examinar el que esteu aprenent, per avaluar-ho, i llavors eliminar el que no serveixi, quedant-vos només en que resulta útil. En altres paraules, quan entengueu aquests principis, i com es relacionen lògicament entre ells, esdevindran la vostra guia.

Empreu aquests principis per examinar cada canvi que introduïu en la vostra seqüència de tir. Si la nova acció física o mental entra en contradicció amb un o més d'aquests principis, en especial el primer, us heu de demanar "*Perquè ho estic fent?*". Si una o més de les vostres accions no casen amb aquests principis, aleshores us caldrà canviar el que esteu fent per un pensament o una acció que ho faci. Estructureu el vostre enfocament de manera que aconseguiu una execució més consistent i una puntuació més alta.

COMENCEM

Cada acció que emprenem i cada pensament que tinguem en la nostra activitat de tir amb arc ha de seguir aquest principi.

PRIMER PRINCIPI

L'ARQUERIA ÉS UN SPORT EN DOS PASSOS:

PRIMER: APRÈN A FER UN 10

SEGON: **REPETIR EL PRIMER!**

Els nostres ancestres ho sabien de fa molt. De fet, n'hi ha evidències en parets pintades en les coves sobre tota la conca Mediterrània, algunes amb una antiguitat de més de 20.000 anys.



Podeu veure-ho en aquest exemple de la cova de La Valltorta (Castelló), on es mostren diversos arquers tirant a animals amb forma de cérvol. Es pot veure com un arquer ja ha disparat una fletxa a un cérvol, i en té una altra de carregada i a punt de tirar. Ja sabia el que és encertar la presa i tornar-hi. Els nostres ancestres havien de fer-ho amb aquestes armes que no eren gaire potents, i amb puntes de fletxa que no eren tan letals com les d'avui dia. Simplement, matar un animal exigia múltiples ferides.

Sabem que els nostres ancestres varen reeixir en aquest intent, es van procurar aliment, varen sobreviure, i es reproduïren. Vosaltres i jo som aquí avui com a testimoni de la seva capacitat de repetir. Com ho feren? Quin secret varen descobrir sobre l'arc i la fletxa que els va permetre de reeixir, i que puguem aplicar al nostre tir avui?

Quan ens dirigim a la diana, comencem a tirar-hi, i anotem la puntuació, desitgem mesurar la nostra capacitat humana de repetir. Desitgen repetir el nostre procés físic de tirar de manera que les fletxes impactin sobre el mateix punt una vegada rera l'altra. I la nostra puntuació augmenta.

Repetir el nostre gest és el repte que el tir amb arc ens posa cada vegada que agafem l'arc i tirem a una diana. Competim contra nosaltres mateixos en un esforç per millorar. Un repte que val la pena. No som diferents dels nostres ancestres.

COM REPETIM

El meu mentor i gran amic, antic entrenador olímpic i membre de l'Archery Hall of Fame, Bud Fawkes, em va ensenyar que haig saber i fer tres coses si vull repetir en meu gest. La majoria d'arquers fan les dues primeres i obtenen algun èxit. Tanmateix no arriben al seu màxim nivell de rendiment perquè no estan atents al tercer i més important ingredient de la rutina de tir.

SEGON PRINCIPI

PER REPETIR LA VOSTRA ACCIÓ FÍSICA HEU D'APRENDRE:

- 1) **QUÈ FER!**
- 2) **COM FER-HO!**
- 3) **QUAN FER-HO!**

Molts arquers que conec i que entreno no paren atenció a **quan** fan algunes accions necessàries i importants en l'execució del seu gest. Per exemple, quants arquers veieu tibant l'arc, arribant a la posició d'ancoratge, i aleshores "moure els peus" ? O arribant a la posició de sostenir per ajustar la posició de la mà d'arc, la mà del disparador, o moure el cap? És important tenir tots aquests elements a lloc per realitzar un bon tir, però quan ho feu a plena tracció i sota la càrrega de l'arc obert, aleshores no els podreu repetir dues vegades d'entre cent intents. De manera que si feu alguna cosa **diferent** en cada tir, podeu esperar d'obtenir el **mateix** resultat en cada fletxa? La resposta és, està clar que NO. El segon principi és doncs d'importància vital per la vostra capacitat de repetir, cal establir cada element de la forma en el seu moment per permetre-us repetir al vostra màxim nivell. Quan hàgiu après a completar cada acció en el moment adequat heu de mantenir aquesta seqüència sense variació de tir en tir.

L'OBJECTIU DEL TIR

Ara preneu-vos un moment per contestar aquesta important pregunta:

Així que esteu a plena tracció, sostenint l'arc obert, i apuntant a una diana, amb la intenció d'anotar el resultat de l'impacte, **quin és el vostre objectiu per aquest tir?**

La majoria respon "Fer una X", mentre que altres diuen "executar un bon tir". Com ho heu contestat vosaltres?

Ens agradaria impactar sobre la X, però si estem pensant amb aquest desig mentre estem apuntant, aleshores estem pensant en el futur. No molt enllà en el temps, però tot i amb això en el futur . . . i en el resultat del tir. En aquest punt ens hem de preguntar "quan hem d'executar el tir?" Està clar que l'hem d'executar físicament **ara** . . . en el **present**.

Seguidament ens hem de preguntar, si el nostre cos ha d'actuar en el present per executar el tir, i la nostra ment conscient està pensant en el futur, estem en les millors condicions per tenir èxit?

"Executar un bon tir" és un bon pensament però no prou específic com per ajudar-nos a fer-ho.

Per millor repetir el tir hem de concentrar-nos en la part més important del tir, i en el procés que cal per completar-lo. En el nostre sistema nacional d'entrenament (NTS) ensenyem la dinàmica interna del 'TRANSFER to HOLD' (transferir a sostenir) que situa l'esforç de sostenir i d'executar el tir en els múscles de l'esquena. Com usem la contracció de la musculatura de l'esquena, i la seva acció complementària l'expansió de la musculatura del pit, esdevé el centre del procés de tir i ha de ser el focus de cos i ment alhora si s'ha de completar en el temps degut i amb repetició.

TERCER PRINCIPI

**L'OBJECTIU DEL TIR HA DE BASAR-SE EN
FIXAR EL PENSAMENT EN EL PROCES PRESENT**

***** CONTRACTIÓ D'ESQUENA & EXPANSIÓ DE PIT *****

En altres paraules, hem de concentrar-nos en com estem emprant la postura i els múscles de l'esquena si volem repetir la nostra acció física. Hem de concentrar-nos en les sensacions físiques d'aquests múscles si volem que repeteixin l'acció. Aquesta és la part més important del tir, de manera que no podeu permetre que aquesta execució muscular resti a l'albir de l'atzar. L'heu de sentir en cada tir i garantir que aquests múscles fan la seva feina.

CONSTRUIR UNA POSTURA CORRECTA

Si esteu d'acord amb el concepte de “transferir la força de sostenir a l'esquena” aleshores podeu deduir que hi ha una postura que us ho permetrà al nivell més eficient. Sabent que els múscles estan fixats als ossos, i que operen de la manera més eficient quan aquests ossos estan en posició adequada, en traiem el quart principi:

QUART PRINCIPI

**HEU D'EMPRAR LA POSTURA BIOMECÀNICAMENT
ÒPTIMA PER COMPLETAR DE MANERA EFICIENT
L'ACTE DE TRANSFERIR A SOSTENIR.**

Aquesta postura és observable i fàcil de comprendre. Transferir l'esforç de sostenir als múscles de l'esquena requereix que tingueu el braç de corda en línia amb la fletxa, observant-ho des de sobre. Aquesta és també la postura que us permet resistir la força de l'arc de manera més eficient, disposant l'avantbraç de corda en una línia que s'hi oposi directament, en un angle de 180°. Oposar-se a una força en un angle obtús, diferent de 180°, és molt ineficient, i impedeix la transferència completa de l'esforç de sostenir del braç a l'esquena.

Per l'altre banda, alineant els ossos del braç d'arc us permetrà resistir la força de l'arc amb un mínim d'esforç muscular. Els braços i les espatlles quan estiguin adequadament alineats mantindran una longitud constant i ajudaran a aconseguir una transferència, sosteniment, i deixada “repetibles”. Maximitzeu l'ús de l'esquelet i minimitzeu l'ús de la musculatura per tal d'aconseguir el més alt nivell de “repetició”.

ORGANITZEU ELS PASSOS DE LA FORMA

Si desitgeu construir una postura específica, i seguir els principis descrits més amunt, aleshores heu de formar-la d'una manera ordenada. En altres paraules, cada element ha de disposar-se en el moment òptim, per després mantenir-li en el que resta de l'execució del tir.

CINQUÈ PRINCIPI

CONSTRUIR LA VOSTRA POSTURA DE SOSTENIR, ÒPTIMA I REPETIBLE, EXIGEIX UNA SEQÜÈNCIA ESPECÍFICA I ORDENADA D'ACCIONS CORPORALS QUE ANOMENEM ELS PASSOS DE LA FORMA.

Aquí és on comença la feina. Per tal de construir la millor postura heu de començar per la base. Us heu de connectar amb la mare Terra a través de peus, cames i malucs. Des d'aquí construïu amunt, disposant cada part de la vostra anatomia en la millor i més eficient posició per tal d'aixecar l'arc, tibar-lo, i després aconseguir "la transferència a sostenir". Aquests passos, del nostra sistema nacional d'entrenament de compost (CNTS) es llisten més avall per tal que els veieu i empreu. Estan comprovats i són certs, de manera que tingueu-els-hi confiança . . . i comenceu.

CONCLUSIÓ

La vostra capacitat de repetir el tir emprant el vostre cos és la vara de mesurar del vostre nivell d'execució. Si no podeu arribar a un nivell alt de repetició en l'execució, aleshores heu de fixar-vos en com i quan esteu disposant els elements de la forma. La repetició és l'objectiu, i la biomecànica amb sincronització és el mitjà pel que hi arribem. En altres paraules, hem d'adherir-nos a la "ciència" del nostre esport si volem assolir en nostre màxim potencial. Seguiu aquests cinc principis i ho aconseguireu.

LW

Traducció de Josep Gregori
Abril 2020

Una versió anterior d'aquest document es va publicar a:
Archery Focus, Mar/Apr 2015, **19**, #2, pg. 17

CNTS

EL SISTEMA NACIONAL D'ENTRENAMENT
PER ARC COMPOST AMB DISPARADOR DE
TENSIÓ D'ESQUENA

LA FORMA PAS-A-PAS

1. POSTURA
2. POSAR LA FLETXA
3. DISPOSAR: (DISPARADOR AL LOOP)
MÀ D'ARC
MÀ DEL DISPARADOR
4. POSTURA / MENT
5. AIXECAR L'ARC
6. TRACCIÓ A CÀRREGA
7. ANCORATGE
8. TRANSFERIR A SOSTENIR
9. APUNTAR ... { EXPANSIÓ } ... APUNTAR
10. DEIXADA i ACABAMENT
11. ANÀLISI DE LA RESPOSTA

LINDA BECK & LARRY WISE, 2017

Traducció de Josep Gregori
Abril 2020