

HUNTER + FIELD →  
CONSELLS TÈCNICS

VINCENZO i DAMIANO  
SCARAMUZZA



---

## HUNTER + FIELD

### CONSELLS TÈCNICS

. . . . .

El Tir de Camp, una especialitat en la que cal gran experiència, preparació física, mental i tècnica.

Hi ha diferències substancials entre el Tir de Camp i les altres especialitats. Per un o dos dies es viurà completament immers en la verdor (cada vegada més escassa) junt amb altres arquers (adversaris o no), que compartiran amb vosaltres totes les dificultats del recorregut, els esdeveniments atmosfèrics, i el fruit de la natura.

A banda d'aquesta petita, però no menys important divagació, purament ecològica, hi ha altres coses importants que cal tenir en compte si volem millorar les nostres prestacions, em refereixo a la preparació física, mental i tècnica.

### **La preparació física**

És absolutament necessari per qui tinguis la intenció d'afrontar seriosament aquesta disciplina tenir una bona preparació física. N'hi haurà prou amb anar dues o tres vegades a la setmana al gimnàs i elaborar un programa de desenvolupament adequat. Fins i tot ens anirà bé el monitor del gimnàs sempre que li expliquem amb claredat quins són els segments musculars interessats en el treball a desenvolupar. El període ideal per aquesta preparació és obviament l'hivern. S'iniciarà el mes de setembre/octubre, per continuar amb càrregues i descàrregues fins a febrer/març, i per aplicar un programa de manteniment a partir d'aleshores. El que ens permetrà d'estar en forma durant tota la temporada de competició.

No oblidar d'inserir en el programa el potenciar de les cames. Des d'aquest moment feu com si l'ascensor de casa no funcionés. Us fareu les escales a peu, sigui baixant, com sobre tot pujant. Això us permetrà d'afrontar millor les dificultats i de recuperar més ràpidament l'energia quan us calgui.

Molts pseudo atletes creuen poder obtenir resultats igualment, sense una preparació adequada. Creieu-me, aquests s'enganyen. Els hi mancarà el control de l'equipament i la lucidesa mental. Recordeu que la competició és llarga i que es venç fins i tot a la darrera fletxa. I que el que està ben preparat en pot treure el major avantatge. Tots els altres continuaran sent sempre "tiradors de diumenge". Amb el risc, entre altres, d'inflamacions i problemes diversos que els obligaran de tant en tant a aturar l'activitat.

## **Els petits secrets**

Quins són, per dir-ho així, els secrets, les petites coses que convindrà recordar i que cal saber, per a poder portar a terme una bona competició ?

Doncs bé, en són tants que només amb l'experiència i moltes competicions disputades s'arribarà a administrar tot amb serenitat, però sobre tot cal tenir una fonda convicció en els propis mitjans.

Comencem per la cosa que sembla aparentment la més banal. Informeu-vos uns quants dies abans de les condicions atmosfèriques del lloc. Equipeu-vos sempre de calçat de muntanya, i de vestit adequat.

Tingueu sempre en la motxilla (possiblement amb seient incorporat) un impermeable complet amb pantalon, i una camiseta ajustada de màniga llarga. Si es posés a ploure us poseu l'impermeable i al damunt la camiseta que ho adherirà tot al vostre cos sense crear problemes de pas de corda. He vist fer molts zeros (alguns fins i tot de meus) per una cosa tan banal. Porteu un barret o una gorra, un paraigua dels plegables que entri bé a la motxilla, un parell de guants de neu per si fes fred que seran sempre útils per mantenir les mans calentes.

No oblideu de posar a la motxilla material de recanvi: una corda, una dactilera, un botó de pressió, un reposafletxes, fil de reforç, cola, un grapat de culatins, claus diverses, un ganivet multi ús, una pinça, etc.

Pel que fa a l'alimentació el tema és molt subjectiu, però com a mínim va bé per exemple: un paquet de galetes, fruita seca o del temps, un parell d'entrepans preferiblement amb pernil (perquè si haguéssiu de suar molt us ajudarà a restablir l'equilibri electrolític), una cantimplora d'aigua, i suc de fruita; si fa molt de fred també va bé portar algunes preses de xocolata.

## **Mètodes de valoració per les distàncies desconegudes**

Entrenar-se en el propi camp de tir és indispensable per a memoritzar un o altre dels mètodes de valoració per a després aplicar-los correctament en competició.

En el camp d'entrenament ajusteu el visor entre 10 i 60 metres (recorbat i compost), o entre 5 i 50 metres sobre la dactilera per a arc nu. El visor haurà de tenir una subdivisió metre a metre; tindreu així una millor precisió en els petits desplaçaments.

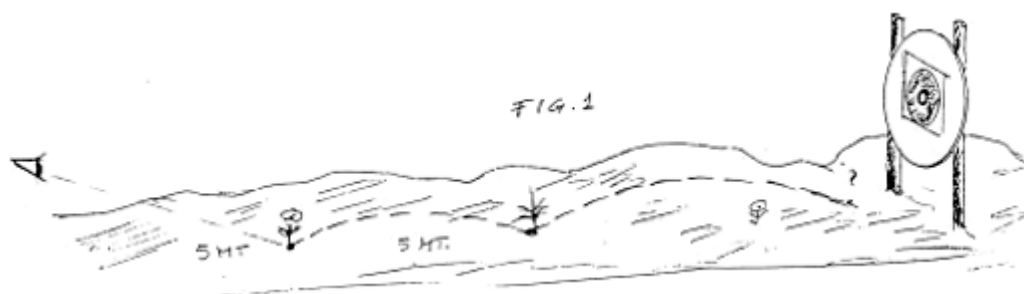
Una de les primers coses que fareu quan us trobeu a la piqueta de tir és establir ràpidament (si en sou capaços) les dimensions de la diana, perquè si el recorregut ha estat muntat per una persona experta serà molt fàcil confondre la diana de 60cm amb la de 80cm. Tanmateix hi ha diversos mètodes d'obviar el problema. Controleu si els aturafletxes són tots de les mateixes dimensions, per exemple els tradicionals de 120cm. Per raons obvies la diana de 80cm ocuparà gaire bé tot l'aturafletxes, mentre que la de 60cm, es posi on es posi, tindrà molt de marge al voltant. Si els aturafletxes

són diferents, controleu les dimensions del número de la diana, compareu-les amb la diana, i decidiu en conseqüència. També podeu comparar l'alçada dels arquers en la colla del davant quan es trobin a prop de la diana. Si en canvi estimeu bé les distàncies ja en podreu intuir bé les dimensions.

Les primeres vegades segurament no serà fàcil però veureu que després (sempre anirà pitjor) amb una mica de tenacitat i una mica d'experiència n'hi haurà prou amb un cop d'ull per tenir-ho tot clar.

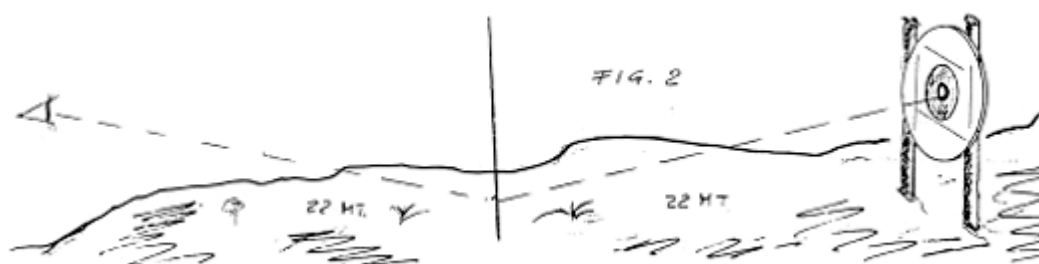
Naturalment si no esteu ben preparats per afrontar un recorregut de Camp davant d'una diana desconeguda sereu presa del pànic pels zeros o les fletxes perdudes. Aquesta raó unida a d'altres ha mantingut molts arquers (també de vàlids) allunyats del Tir de Camp. La pregunta és espontània "A quina distància està la diana?"

També aquí hi ha sistemes diversos per valorar amb bona aproximació la distància que us separa de la diana. Us en explicaré algun dels que conec, però sobretot vosaltres haureu de dedicar-hi una mica del vostre preciós temps.



La primera cosa que haureu d'aprendre és memoritzar bé en el cap la distància de 5 metres entre vosaltres i un punt qualsevol sobre el terreny, una flor, una pedra, un brot d'herba, etc. (Fig. 1). Per després mesurar-la amb la cinta o amb passes si ho teniu controlat així, per exemple 6 passes poden correspondre als 5 metres. Feu-ho més vegades fins a haver après que amb un cop d'ull esteu en posició de tenir la mesura exacta. Useu el mateix mètode per a exercitar la mesura dels 10 metres.

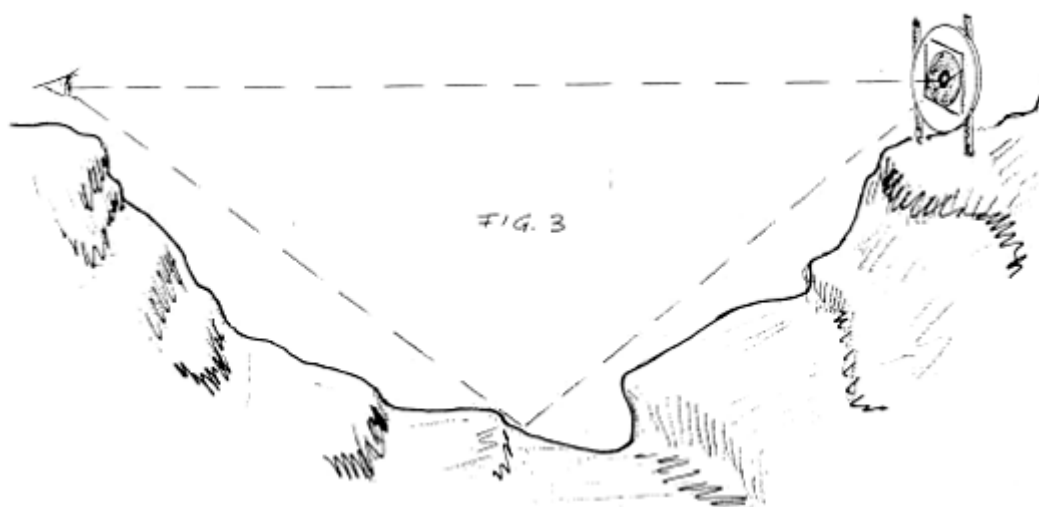
Fet això avanceu els 10 metres, arribareu a 20m, 30m, i així anar fent fins arribar a la diana, estant molt atents als darrers 10/15 metres perquè en el darrer tram per efecte de la distorsió òptica el terreny us semblarà més comprimit i us podrà enganyar (ho podreu verificar).



Si teniu dificultats amb aquest tipus de valoració adopteu-ne un de més simple: dividiu la distància que us separa de la diana per la meitat. Serà més fàcil valorar el primer tram de terreny per a després doblar-lo. Aquestes valoracions seran relativament simples mentre el terreny sigui relativament pla. (Fig. 2)

**Conèixer i saber emprar diversos mètodes de valoració de distància és important per a obtenir la màxima correspondència, i una major precisió.**

La valoració de la distància serà una mica diferent de la figura precedent si trobeu un paisatge com el següent:



Podreu fer una primera valoració sobre el terreny per després fer els càlculs de la hipotètica hipotenusa, però us asseguro que la cosa es força complicada i aproximada. Si podéssiu emplenar el sot de terra us trobaríeu davant una diana perfectament en pla, per tant és un fet més suggestiu que altra cosa.

Un mètode precís en aquests casos és el de mirar atentament la diana i només la diana seu, perquè la conformació del paisatge us pot enganyar.

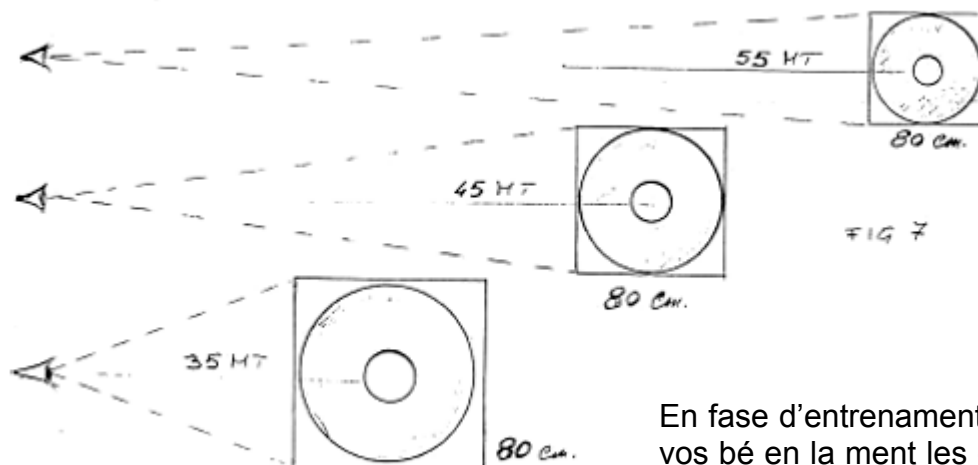
Us semblarà més llunyana una diana posada darrera una fila d'arbres.





En una zona completament oberta, en forta pujada, en ràpida baixada, o bé amb la diana en front vostre però amb un xaragai en mig, com en la figura 3, en aquests casos la distància entre vosaltres i la diana podrà semblar major del que és en realitat per suggestió, perquè us crea ànsia, o us sembla difícil o perillosa.

Mentre que dins d'un bosc amb els arbres escampats, o sota un terraplè, la imatge podrà semblar més tranquil·litzadora, i per tant més propera. Desgraciadament la ment i la vista es deixen suggestionar i enganyar fàcilment. És per això que us deia de mirar només la diana. La nostra ment té la capacitat de memoritzar les dimensions dels objectes i per valorar bé la distància haurem d'usar al màxim aquesta facultat



En fase d'entrenament haureu de fixar-vos bé en la ment les dimensions de la diana a les diverses distàncies mirant-la atentament. Veureu que la mida aparent varia amb la distància.

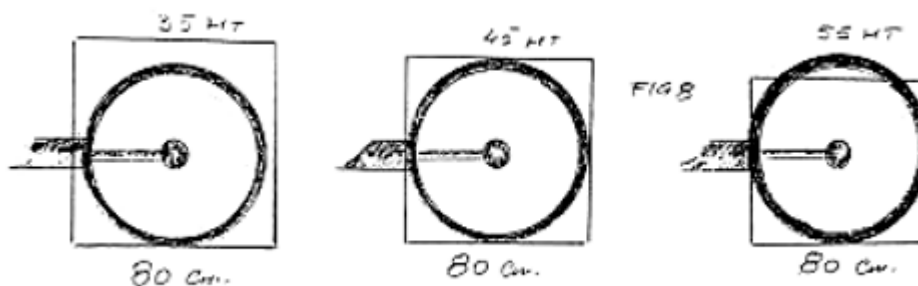
No pretengueu entendre-ho tot en un sol dia. L'exercici repetit en el temps, i en llocs diversos, perquè com us he dit abans fins i tot l'ambient que envolta el lloc us pot enganyar. Després d'exercitar-vos un cert temps arribareu a tenir la precisió d'un telèmetre, establint fins i tot les distàncies intermèdies, aquelles que es troben, per exemple, entre 50 i 55 metres.

Un altre sistema és el següent: Posem per cas que la diana estigui a 53 metres (vosaltres no ho sabeu). Arribeu a la piqueta de tir, mireu la diana que us semblarà d'una mida estranya. Us en allunyeu fins a veure que correspon a 55 metres, tindreu així la distància que es exactament de 53 metres. Tanmateix com que aquest moviment no és permès pel reglament, començareu a fer aquests càlculs en apropar-vos a la piqueta de tir.

Quan us trobeu davant d'una diana i penseu que ha estat posada a la distància màxima, us aconsello de treure sempre un metre del visor. Perquè si hagués estat posada a 53 metres només n'haurem errat un, en canvi si ha estat posada a la màxima, és a dir a 55 metres, haurem errat sempre d'un sol metre, i estarem sempre propers al centre. El mateix val per les altres distàncies.

Naturalment això no valdrà el mateix per qui tingui arcs no molt ràpids, amb una menor tolerància per l'error en la distància. Un arc de 45/48 lliures amb fletxes de carboni es pot permetre un error de valoració a la distància màxima de 5/6 metres abans de fer un zero. Un arc de 30/35 lliures tindrà un marge màxim de prop de tres metres. S'està arribant tanmateix a l'optimització en la relació pes de fletxa i potència de l'arc per tenir una paràbola sempre el més plana, tot i mantenir l'estabilitat en el vol i l'agrupació dels impactes.

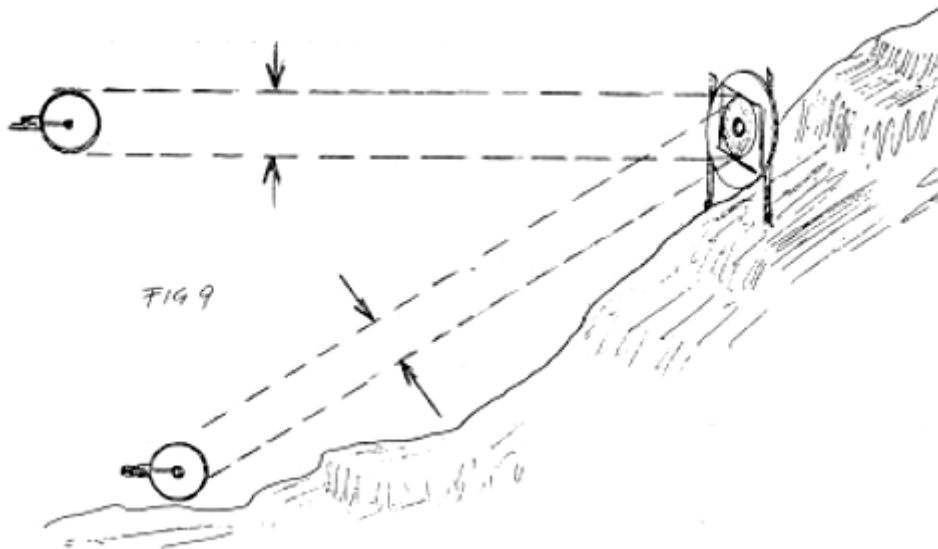
Existeix un altre mètode de valoració, no molt lícit (però molt emprat), es tracta de la col·limació del visor sobre la diana.



En posició de tir sobreposar el cercle del visor sobre la diana, tindreu una configuració de la imatge i d'aquesta obtindreu fàcilment a la distància que esteu (Fig. 8) El compost es podrà auxiliar de la lent, i l'arc no pot obtenir referències en la finestra entre el pla i el reposafletxes, o bé amb les dimensions del botó de pressió.

Aquest mètode us donarà una aproximació amb un error de l'ordre del 5 al 7%. Esdevé menys precís quan us trobeu a grans distàncies perquè el braç de l'arc no estarà perfectament immòbil en fase de mira, perquè hi ha una mica de vent, o esteu en un contrallum, o bé la diana està en un lloc fosc.

Si en un pendent l'aturafletxes es munta dret, és a dir a plom, la col·limació del visor sobre la diana resultarà falsejada perquè l'eix de la diana no és paral·lel a la inclinació (Fig. 9). Podrem obviar aquest inconvenient col·limant el visor en sentit horitzontal. (Ja ho he dit però feu veure que no ho heu sentit).



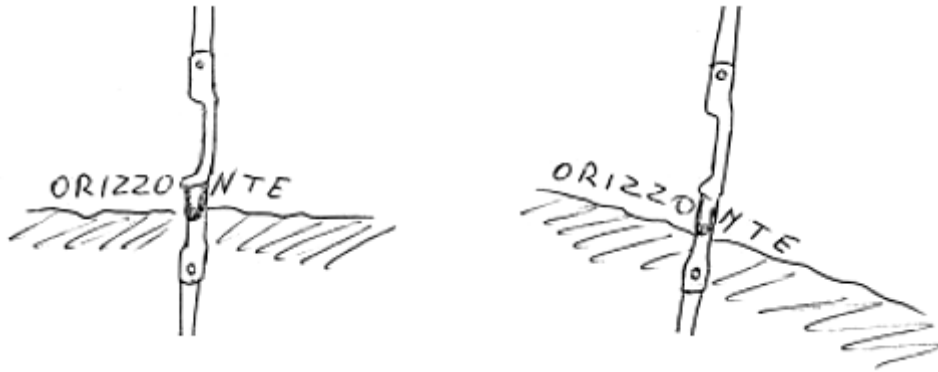
**Recordeu que teniu un minut i mig per decidir el que calgui,  
i tirar la primera fletxa.**

Quan hàgiu disparat la primera fletxa controleu amb els binocles si ha anat alta o baixa, i en base a la distància de l'impacte del centre hauríeu de ser capaços d'establir en quants metres heu errat la valoració.



## Posicions

Resolt el tema de les “distàncies desconegudes” afrontem ara la resta de situacions particulars que es presenten en el Tir de Camp. Parlarem ara de “Posicions”.



“Aquesta diana tiba a la dreta” . . . en l’argot fieldístic l’afirmació anterior és una de les més comunes, i de fet podem verificar que si tirem fletxes sobre una diana disposada sobre un pendent avall cap a la dreta, el nostra agrupament seguirà més o menys netament la mateixa orientació.

Obviament no hi ha dianes que tiben cap enlloc, més aviat es tracta de costums que influencien la posició del nostre cos en l’espai.

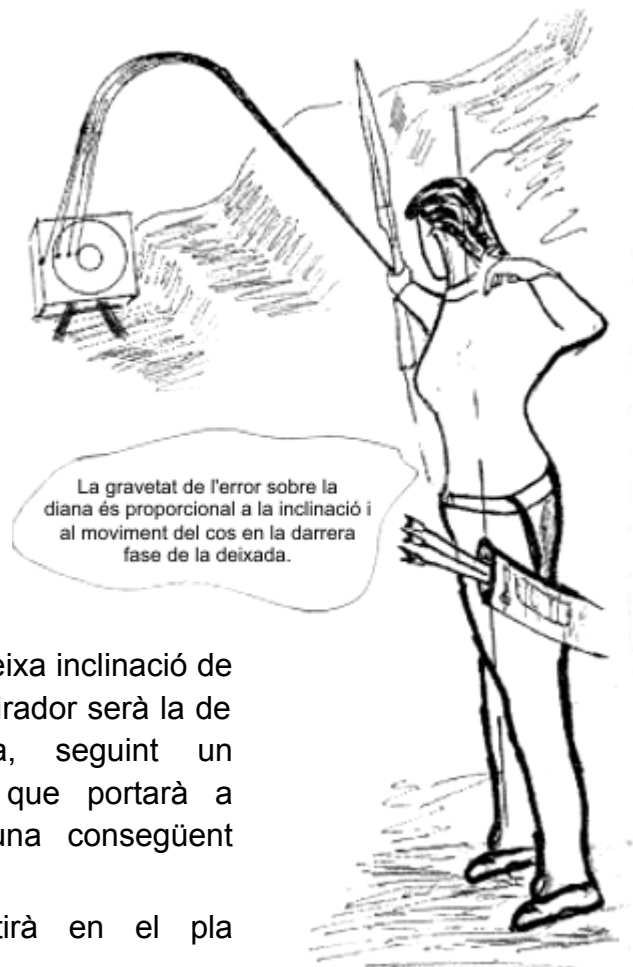
D’aquest anàlisi es desprèn que hi ha una predisposició inconscient del nostre cervell a alinear-nos amb l’horitzó.

En poques paraules, quan ens troben davant d’un terreny inclinat, el nostre cos, i en conseqüència també el nostre arc, copiarà aquesta inclinació cercant de restablir la fictícia perpendicularitat del terreny.

Heus aquí desvelat el secret de les dianes que “tendeixen a ...”

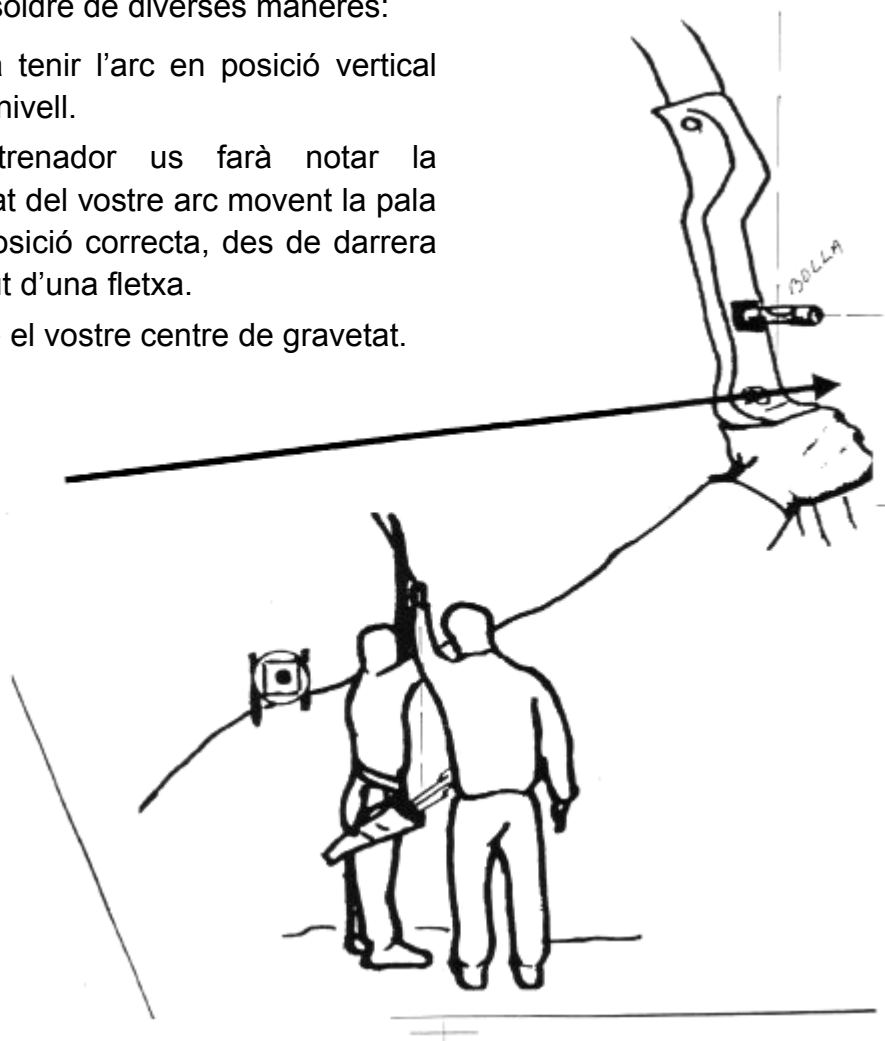
En la situació en estudi (arquer dretà i mateixa inclinació de la diana cap a l’esquerra), l’orientació del tirador serà la de tenir l’arc inclinat cap a l’esquerra, seguint un comportament típic de lordosi lumbar que portarà a “recolzar-se sobre els ronyons” amb una consegüent inclinació del cos enrera (cap a l’esquerra).

Naturalment aquesta tendència s’invertirà en el pla horitzontal pels tiradors esquerrans.



El problema es pot resoldre de diverses maneres:

- ✓ Entreneu-vos a tenir l'arc en posició vertical amb l'ajut d'un nivell.
- ✓ El vostre entrenador us farà notar la perpendicularitat del vostre arc movent la pala superior a la posició correcta, des de darrera vostre amb l'ajut d'una fletxa.
- ✓ Treballeu sobre el vostre centre de gravetat.



### Els remeis

Pel que fa al típic “recolzar-se sobre els ronyons” haurem d'exercitar-nos en entrenament a mantenir la correcta perpendicularitat de l'arc. Per fer-ho ens podem fer ajudar per un company o del nostre entrenador, que posats al darrera nostre ens ajudi a tenir l'arc ben dret movent la pala superior amb una fletxa o amb un bastonet.

Si intentem resoldre el problema per nosaltres mateixos, n'hi haurà prou amb disposar un fil a plom davant nostre, o bé muntar un nivell en el cos de l'arc, preferiblement en la cara interna de la finestra, prop del visor, o de la fletxa en cas d'un arc nu.

L'entrenament amb l'ajut d'un nivell podria ser també útil als tiradors FITA que acusen problemes de lateralitat. Per la solució dels quals, de tota manera, seria útil l'ajut d'un tècnic.

A títol purament indicatiu, és aconsellable cercar una percepció de recolzament sobre els peus que afavoreixi la planta en detriment dels talons.. Encara que en els primers intents la sensació serà la d'abalançar-se endavant, no hi haurem de donar massa importància. Tot plegat és el resultat d'una memorització inconscient del que la nostra ment considera una posició correcta. Ens hi ajudarà escollir un calçat correcte que,

com en les altres disciplines de tir, ha de caracteritzar-se per una planta plana (sense curvatura de tacó a punta).

## **El vent**

També per nosaltres els fieldistes els capricis d'Eolo estan sempre a l'aguait.

Els problemes relacionats a la presència del vent esdevenen una mica més complicats donades les peculiaritats típiques de l'especialitat.

Durant una competició haurem de recordar, per exemple, que encara que el vent tingui una direcció constant, serem amb tota probabilitat nosaltres, que al avançar pel recorregut, ens podrem trobar orientats de manera diferent respecte a aquest. Valorar amb atenció l'evolució de les ràfegues, diana rera diana, serà una de les nostres primeres preocupacions, i per a facilitar la interpretació podria ser oportú ajudar-se amb brins d'herba llançats a l'aire, un cop arribats al lloc de tir. Hem de tenir present a més que sempre que ens trobéssim en una zona coberta, però que la diana no estigués protegida de la mateixa forma, el tir es podria desviar en els darrers metres recorreguts per la fletxa en l'espai obert. El mateix pot passar quan la diferència d'alçada entre lloc de tir i diana sigui important. La fletxa un cop disparada podria trobar un corrent d'aire difícilment perceptible a priori.

Haurem doncs d'estudiar tot el que ens podria donar indicis: herba, arbusts, arbres, desviacions d'agrupacions sobre la diana, etc. El vent sempre deixa rastres. Hem de ser sempre capaços d'observar bé.

Pel que fa en canvi a la influència de les ràfegues sobre el visor només es pot aconsellar d'apuntar lleugerament desviat cap al vent, sense moure el cursor del visor, el que ens pot estalviar de distraccions prou comuns. Oblidar les correccions fetes sobre el cursor, d'una diana a l'altra, és de fet un incident molt comú, que sovint porta a l'agreuement dels errors.

## **Dels peus en surt l'estabilitat**

M'adono de citar una obvietat que cal donar per descomptada, però a la que no es dóna molta atenció. L'estabilitat de la nostra base de suport és una condició irrenunciable per a l'execució d'un bon tir, i quan més irregular i impracticable resulti el recorregut més certa resultarà aquesta afirmació.

On sigui que ens trobem hem de cercar, o bé de construir-nos, una base segura i plana per al nostre tir.

No ens acontentem mai de tirar amb les extremitats inclinades, el risc de relliscar és massa alt. El control de l'equilibri ha de ser possible !

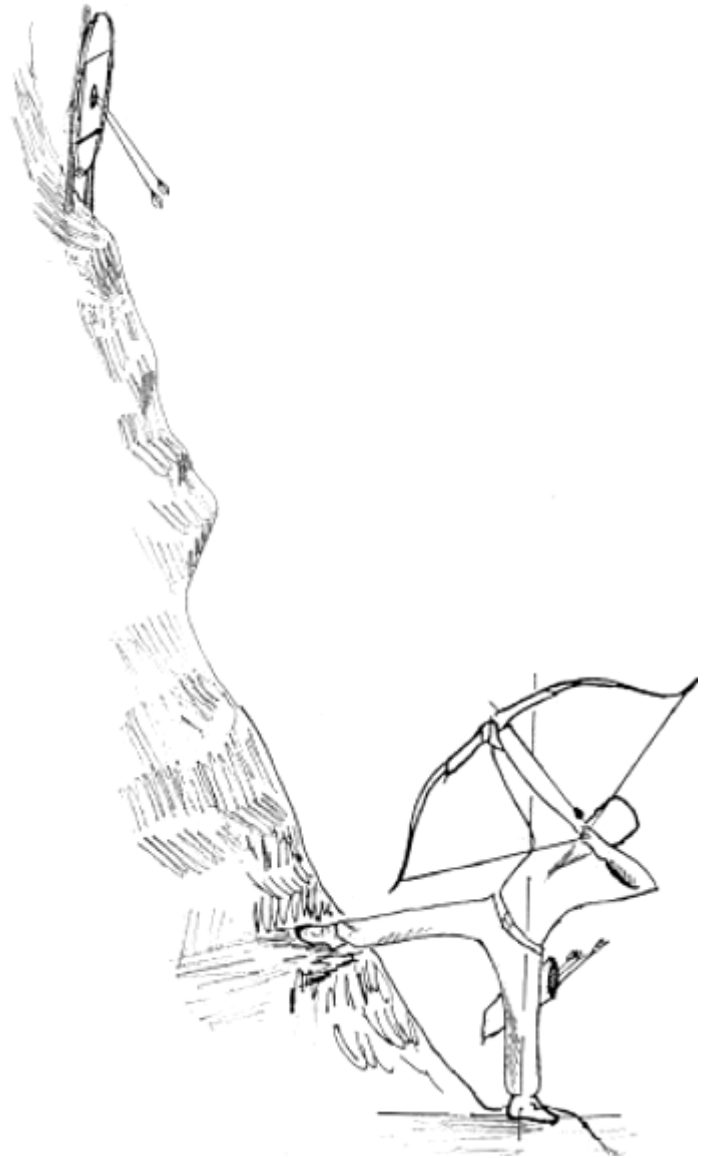
A l'entrenament, com de costum, experimentarem diverses posicions dels peus: Unint-los, separant-los, separant-los entre ells en angles diferents, cercant a més a més de treballar amb les dues extremitats a nivells separats. La recerca ha d'orientar-se a obtenir la millor estabilitat possible.

Estic convençut que la posició ideal en pujada és la que disposa els peus gaire bé units.

Acostem els malucs al pendent, inclinant simultàniament el tronc i les espatlles en sentit contrari seguint la inclinació del terreny, després ens disposem en pre-aliniament o pre-tracció i, respectant la mítica **T**, busquem que la major part del pes de cos reposi sobre la cama del davant.

Això ens pot anar bé si disposem de prou espai pla per a contenir els nostres peus. Si no fos així, no ens queda més que separar els peus, amb la del darrera ben estesa i a punt per a sostenir el pes del cos (veure figura del costat).

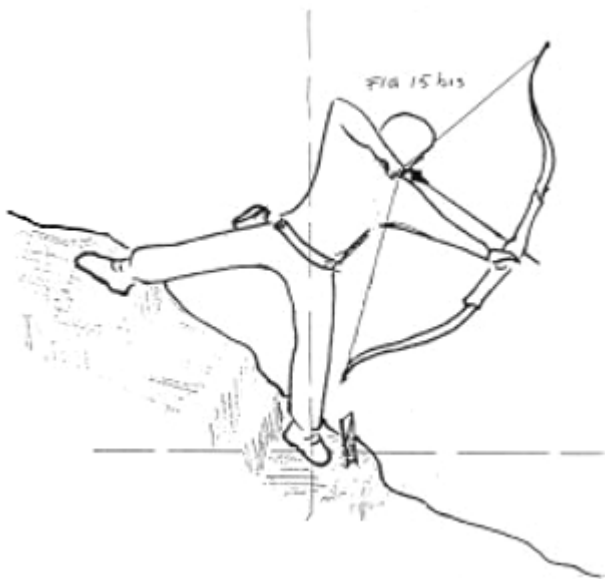
Només quan haurem construït una situació de gran estabilitat podrem iniciar la tracció. Em sembla oportú recordar que a igualtat de condicions (fletxes, potència, etc.) una posició incorrecta en aquestes situacions difícils pot arribar a diferenciar, sense cap mena de dubte, fins i tot notablement, les eventuais compensacions degudes al desnivell d'un tirador respecte a un altre.



Això és degut a les normals, petites interferències, provocades per l'arquer sobre l'equipament, fins i tot en el tir en pla, que poden veure's amplificades modificant sensiblement la velocitat de sortida de la fletxa. En l'arc nu a més a més es produeix una autèntica modificació de l'obertura (pot arribar a modificar la rigidesa de la fletxa). El que convé aleshores és atenció i preparació . . . com de costum !

En els tirs cara avall les coses són una mica diferents. Si el lloc de tir és en pla, i heu de tirar avall, els peus no estaran alineats amb la diana, ni junts, si no lleugerament separats i a esquadra.

En aquest moment moure els malucs enrera el que calgui per la inclinació del terreny i sostenir el pes del cos entre ambdues cames. (Fig. 15)



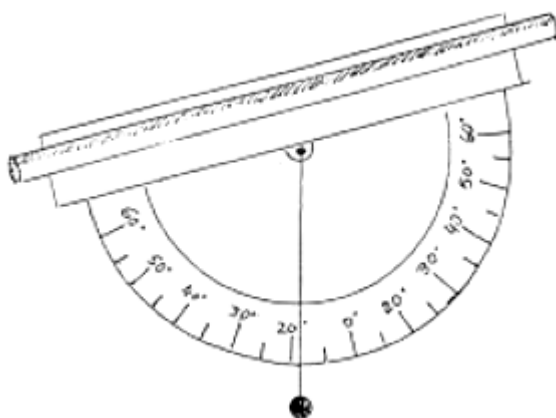
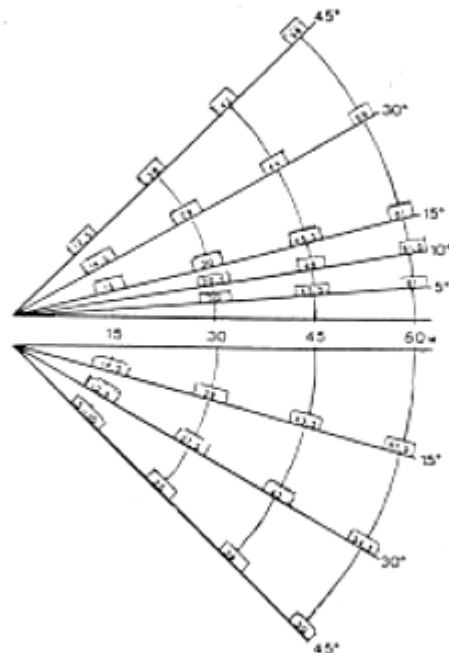
Si en canvi el terreny en el lloc de tir és inclinat, i només hi ha lloc per a un sol peu, separeu les cames, avanceu el cos, i feu sostenir el pes del cos sobre la cama del davant ben estesa, mentre la cama del darrera servirà solament de recolzament, sempre que no hi recolzeu mai el pes perquè us farà estar amb la musculatura en greu tensió, provocant tremolors a la mateixa cama. (Fig. 15bis)

L'altra posició en baixada és la de plegar la cama del darrera recolzant-ne el genoll a terra. Encara que en alguns sentits és la més còmoda i estable, s'usa molt rarament perquè en aquesta posició no es pot adoptar la postura en **T** perquè el centre de gravetat es veu desplaçat enrera, per tant tots els paràmetres sobre l'arc es veuran modificats, com el punt de pressió sobre l'empunyadura, la presa de la corda, la velocitat de la fletxa, etc. I per acabar la corda pressionarà anòmalament sobre pit. (Fig. 16)



## Pendents

Una altra cosa que fa encara més difícil el tir de camp és la valoració de les pendents. Existeix tanmateix una taula que us hi podrà ajudar. L'elaboració matemàtica de la nostra taula personal serà molt complexa perquè la velocitat de la fletxa, i en conseqüència la paràbola, és diferent per a cada arquero, a causa de materials, pesos i potències diverses. La taula funcionarà bé si cadascú és pot fer les pròpies valoracions per substituir les existents amb xifres personalitzades



Construïu-vos aquest instrument: preneu un transportador, enganxeu-hi al llarg del cantó dret un tros de tub de fletxa, i després pengeu de l'origen un fil amb un pes a la punta. Per valorar l'angle mireu per dins el tub en pujada o baixada per llegir així els graus d'inclinació.

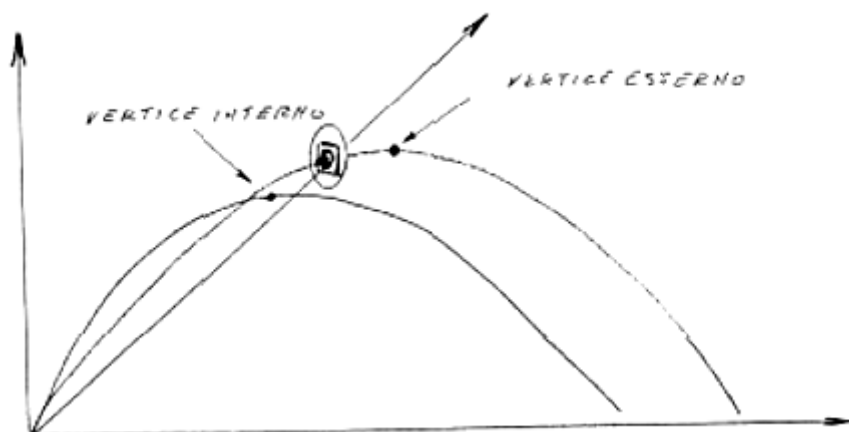
Quan us entreneu en les pendents haureu de memoritzar-les, només així sabreu quants metres caldrà treure pel vostre arc.

A part d'això hi ha un motiu físic per a les compensacions. En baixada, per exemple, l'acció de la força de la gravetat té, per dir-ho així, més influència que no en un tir en pla, d'aquí el motiu de treure metres en pendent avall.

En pujada la cosa és lleugerament més complexa. Primer que res, no és sempre cert que calgui treure metres com en la baixada; serà funció de la potència, de la inclinació del terreny, i de la distància.

Tots sabem que la trajectòria descrita per una fletxa en vol és una paràbola. La paràbola per la seva conformació presenta un vèrtex, és a dir un punt més alt respecte del terreny, superat el qual la fletxa comença a descendir.

En pujada ens veiem obligats a inclinar l'arc com si haguéssim de tocar una diana molt llunyana i fem seguir una paràbola molt alta a la fletxa. Si el vèrtex de la paràbola cau dins de la distància a la que volem arribar, caldrà afegir-hi metres, és com si degut a la pujada la trajectòria de la fletxa es corbés més del degut. Si en canvi el vèrtex de la paràbola cau fora, caldrà treure metres.



Està clar que un arc poc potent presentarà un vèrtex anticipat i una paràbola més corba respecte a un altre més potent, i serà tant més probable que el vèrtex caigui dins quan menys inclinat sigui el terreny i llarga sigui la distància, aquest és el motiu pel que es diu que *“en lleugera pendent en pujada, a la màxima distància, he hagut d'afegir un parell de metres”*.

Un clar exemple és el de dos arquers, que usant la fletxa apropiada (entenen mateix pes de fletxa en relació a la potència de l'arc), un amb 30 lliures i un altre amb 50 lliures, tot i tirar de la mateixa distància, el primer ha de treure més metres en pujada o en baixada perquè presenta un marge sobre el visor major que la del segon.

Tanmateix en totes les condicions de tir que he indicat compta molt l'experiència, perquè moltes vegades es recorda que en una competició anterior i amb un paisatge semblant, i pendent del terreny, havíem tret un cert nombre de metres, o havíem apuntat a un cert punt a causa del vent. Ens n'ha quedat record perquè era particularment difícil, o bé havíem aconseguit una puntuació molt alta. I és per això

que cada competició que farem serà una aventura nova que viurem, fins i tot si hi ha situacions que es podran repetir.

Per acabar, encara que una competició no hagi anat com esperàvem, ens haurà tanmateix servit, perquè fins i tot els errors enriquiran el nostre bagatge d'experiència.  
(Mercès de l'atenció)

**Vincenzo i Damiano Scaramuzza**

Traduït per Josep Gregori, Juliol 2007