PORADY

JAK POPRAWIĆ STABILNOŚĆ PODCZAS CELOWANIA?

Tekst: Konrad Przesmycki, Tomasz Chałubka

Wielu zawodników uważa, że za jakość celowania odpowiada kształt rączki czy stabilizatory z obciążeniem. Oczywiście te elementy mają duże znaczenie. Zgłębiając temat można dojść do zaskakujących wniosków. Podstawą do stabilnego celowania podczas strzału jest ustawienie stóp.

Chcąc uzyskać powtarzalność i pewność każdego strzału, powinniśmy się skupić na przyjęciu prawidłowej postawy. Konsekwentnie ustawiając stopy w odpowiedniej pozycji jesteśmy w stanie uzyskać pewniejszy układ całego ciała. To pomoże utrzymać celownik stabilnie na celu.

Wielu łuczników zapomina o tym, ze ustawienie stóp ma znaczy wpływ na pozycję górnej połowy ciała, w szczególności ramienia ręki w której trzymamy łuk. Przyjęcie minimalnie innej pozycji skutkuje znaczną zmianą położenia ręki. To z kolei skutkuje zmianą zaangażowania poszczególnych mięśni pleców. Nieprawidłowa pozycja stóp może powodować, iż położenie barków będzie się zmieniać w trakcie strzału. Utrzymanie układu barków w stabilnej pozycji jest szczególnie istotne dla łuczników klasycznych, strzelających z klikierem oraz bloczkowych, angażujących w znacznym stopniu mięśnie pleców.

DOPASOWYWANIE POZYCJI

Przygotuj sobie tarczę lub cel. Na niewielkim dystansie (15-20 m) ustaw się w pozycji neutralnej. Wyceluj w środek i zamknij oczy na 10 sekund. Otwórz oczy. Celownik może nie być dokładnie na środku. Jeżeli jest poniżej lub powyżej, to niema się czym martwić, to z powodu ciężaru łuku.

Jeżeli celownik jest z prawej to znaczy, że pozycję należy nieco otworzyć (zamknąć jeżeli jesteś leworęczny). Przesunięcie celownika w lewo znaczy, że postawę należy trochę zamknąć (otworzyć w przypadku leworęcznych). Dzieję się tak ponieważ ciało ma naturalną tendencję to takiej postawy.

Aby osiągnąć najlepszy efekt, dopasowywanie należy powtarzać wielokrotnie, dokonując przy tym niewielkich zmian ustawienia. Gdy znajdziemy naturalną pozycję ciała, warto ją zaznaczyć na podłodze na potrzeby dalszego treningu. Z początku przy zmianie pozycji stóp możesz odczuwać dyskomfort, jednak z czasem stanie się ona naturalna i powtarzalna.

Pozycje stóp

W łucznictwie wyróżniamy trzy podstawowe pozycje. Pozycja otwarta, zamknięta oraz neutralna. Pomiędzy nimi występują drobne różnice, a każda z nich może być skuteczna gdy jest stosowana konsekwentnie. Każda z nich posiada swoje plusy i minusy w zależności od techniki zawodnika.

KIERUNEK STRZELANIA

Neutralna

W tej pozycji należy ustawić stopy prostopadle do kierunku strzelania. Powinny być one rozstawione na szerokość ramion, stopy względem linii strzelania.

ZALETY

Pozycja naturalna, łatwa do powtórzenia

WADY

Słabo stabilizuje na osi przód tył.

Łatwo stracić równowagę, szczególnie podczas powiewów wiatru.

Mało miejsca na czystą pracę cięciwy, szczególnie dla zawodników z rozbudowaną klatką piersiową.

Otwarta

Stojąc w pozycji neutralnej przestawiamy stopę znajdującą się dalej od celu w przód. Uzyskamy w ten sposób skręt bioder w kierunku celu.

ZALETY

Umożliwia przyjęcie bardzo stabilnej postawy.

Redukuje tendencje do odchylania się od celu

WADY

Tendencja do obracania górnej części ciała w stronę celu.

Tendencja do użycia mięśni ramion zamiast mięśni pleców przy strzale.

Zamknięta

Stojąc w pozycji neutralnej należy stopę znajdującą się dalej od celu nieznacznie wycofać. Nastąpi minimalny obrót miednicy w kierunku od celu.

ZALETY

Umożliwia przyjęcie bardzo stabilnej postawy

Umożliwia ułożenie ramienia oraz barków w linii strzału

WADY

Często powoduje nieczystą pracę cięciwy po zwolnieniu. Cięciwa częściej uderza o ciało.

Wywołuje tendencje do odchylania się od celu.

Otwarta-skośna

Pozycja ta niewiele się różni od pozycji otwartej. Należy jednak skierować stopy pod niedużym kątem w kierunku strzału i powinny być względem siebie równoległe.

ZALETY

Pozwala na najczystszą pracę cięciwy po zwolnieniu

Ciało jest w całkowitej równowadze.

WADY

Ciężka do opanowania, używana tylko przez doświadczonych łuczników