



# Analiza pojedynczego strzału z łuku

Jednolity model nauki strzelania z łuku

Materiał Działu Szkolenia PZŁucz - 2016 rok

13  
SEC

|   | TOTAL | TIE BREAK |
|---|-------|-----------|
|  POL POLAND  | 222   | 28        |
|  BLR BELARUS | 222   | 16        |

# Założenia

Prezentacja ta ma na celu wyjaśnienie i wdrożenie do stosowania w grupach naborowych nauki jednolitego strzelania z łuku. Celem tej prezentacji jest wdrożenie do stosowania jednolitego słownictwa techniki poszczególnych elementów składowych pojedynczego strzału. Efektem planowanych działań będzie ujednoczenie szkolenia i procesu treningowego we wszystkich klubach zrzeszonych w Polskim Związku Łuczniczym. Po dwóch latach działań w najmłodszych kategoriach wiekowych trener klubowy nie powinien mieć oporów przed przekazaniem do szkolenia zawodnika czy to w kadrze wojewódzkiej czy w kadrze narodowej innym trenerom.

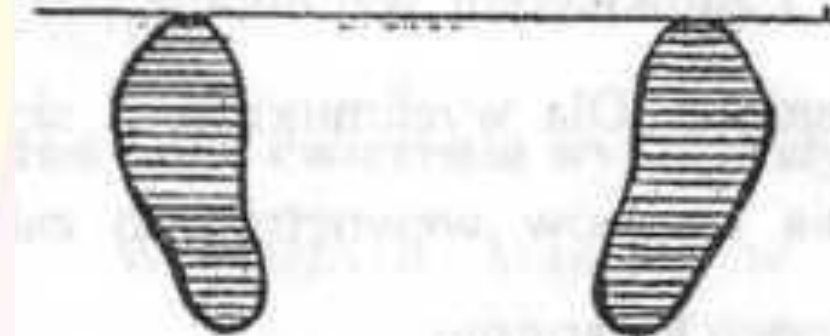
# Słowniczek wyrazów niezrozumiałych:

- Ręka łuczna – ręka trzymająca łuk
- Ręka cięciwna – ręka chwytająca cięciwę
- Brzęczyk /klikier/ - ogranicznik długości naciągu strzały
- Majdan – środkowa część łuku z rękojeścią
- Cięciwa – sznurek łączący górne i dolne ramię łuku
- Nasadka strzały – tylna część strzały pasująca do siodełka
- Siodełko – określone miejsce na cięciwie na strzałę
- Podstawka – metalowe bądź plastikowe podtrzymanie strzały

# Punkt pierwszy postawa - ustawienie nóg.

Zawodnik staje bokiem do linii strzału ustawiając stopy równoległe nieco szerzej niż szerokość jego barków. Obuwie dostosowane do zawodnika. Przyłożona strzała do czubków butów powinna być skierowana w środek celowanej tarczy.

*Linia kierunku strzelania*



Mów :

- ustaw się bokiem do kierunku strzału
- Stój tak, aby linia strzelań była w środku między twoimi stopami

# Punkt drugi postawa - ustawienie bioder

Biodra niezależnie od ustawienia stóp w pozycji łuczniczej zawsze muszą być równoległe nad stopami i tonus mięśniowy powinien być na tyle duży aby od momentu ustawienia stóp do momentu oddania strzału pozostały w tej samej pozycji

Mów

- Biodra lub pas biodrowy nieruchomo nad stopami

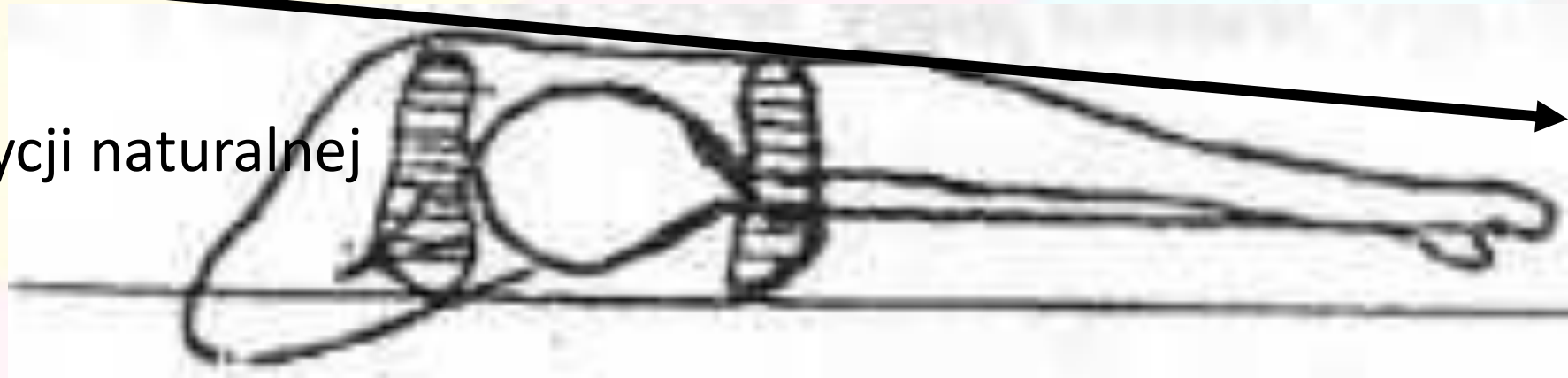
# Punkt trzeci postawa – ustawienie barków

Barki ustawiamy równoległe do linii strzału na jednakowej wysokości tak by głowa kości ramieniowej kończyny łucznej znajdowała się dokładnie w środku stawu ramiennego.

Linia barków musi przeciąć się z linią strzały najlepiej w stałym punkcie. Jest to osobniczo zmienne, zależne od budowy anatomicznej zawodnika.

Mów

- Barki luźno w pozycji naturalnej



# Punkt czwarty - postawa założenie strzały

- Łuk oparty jest o nogę bliższą celu, ręka łuczna podtrzymuje łuk, ręka cięciwna wyjmuje strzałę i w pozycji wyprostowanej zakłada nasadkę strzały na siodełko i podstawkę

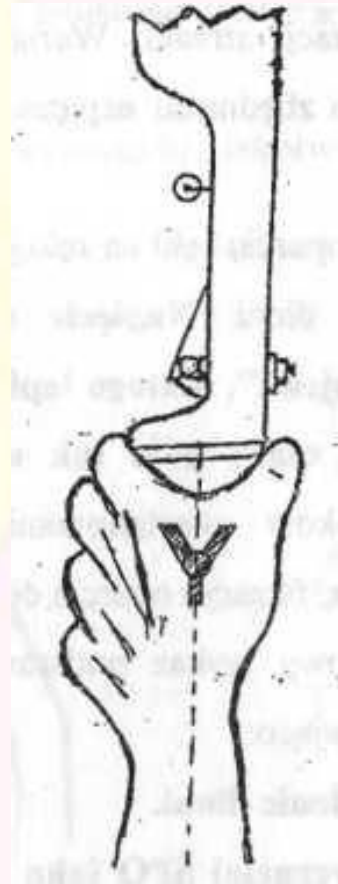
# Punkt piąty postawa - oparcie ręki łucznej

Punkt podparcia łuku jest na przecięciu linii palca wskazującego i kciuka ręki łucznej. Jest punktem stałym dla zawodnika. Kciuk celuje w tarczę a palce uginają się naturalnie.

Łokiec łuczny odwiedziony pionowo.

Mów:

Oprzyj, ustaw

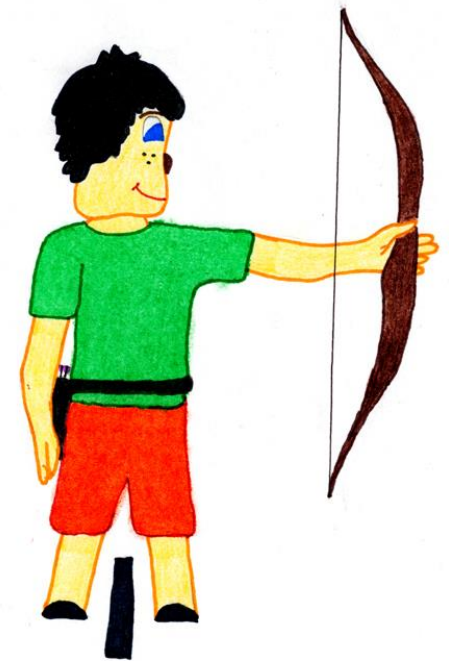
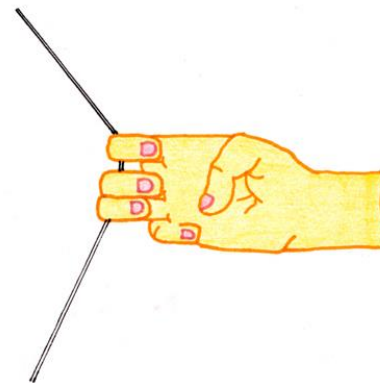
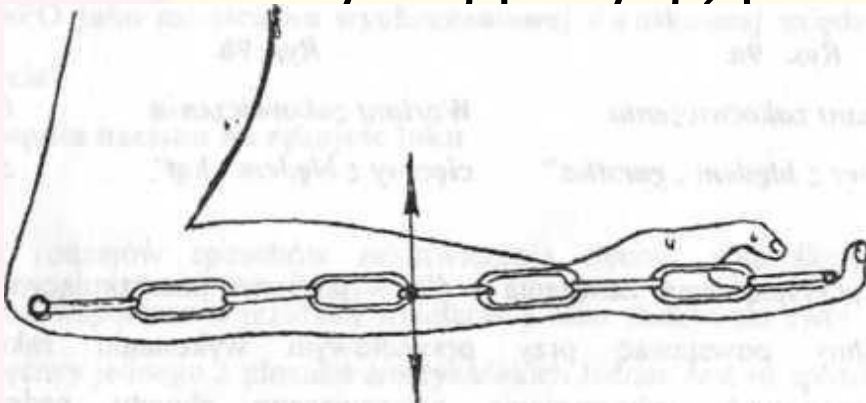


# Punkt szósty postawa - zahaczenie cięciwy

Po oparciu ręki łucznej na rękojeści majdanu, palec wskazujący ręki cięciwnej zahacza pierwszym zgięciem paliczkowym cięciwę nad nasadką strzały. Palec środkowy i serdeczny również w taki sam sposób pod nasadką strzały aby jej nie dotykać.

Mów:

Zahacz i utrzymaj pozycję palców



# Punkt siódmy postawa - wstępne naciągnięcie / podniesienie łuku

- Patrząc w cel płynnym ruchem naciągamy cięciwę do połowy bicepsu /ramienia/ ręki łucznej jednocześnie unosząc rękę łuczną nad cel. Należy dbać aby łokieć ręki cięciwnej był cały czas przedłużeniem linii strzały.

- Mów :

Barki w linii strzału

Łokieć w przedłużeniu strzały



# Punkt ósmy postawa - naciąganie łuku

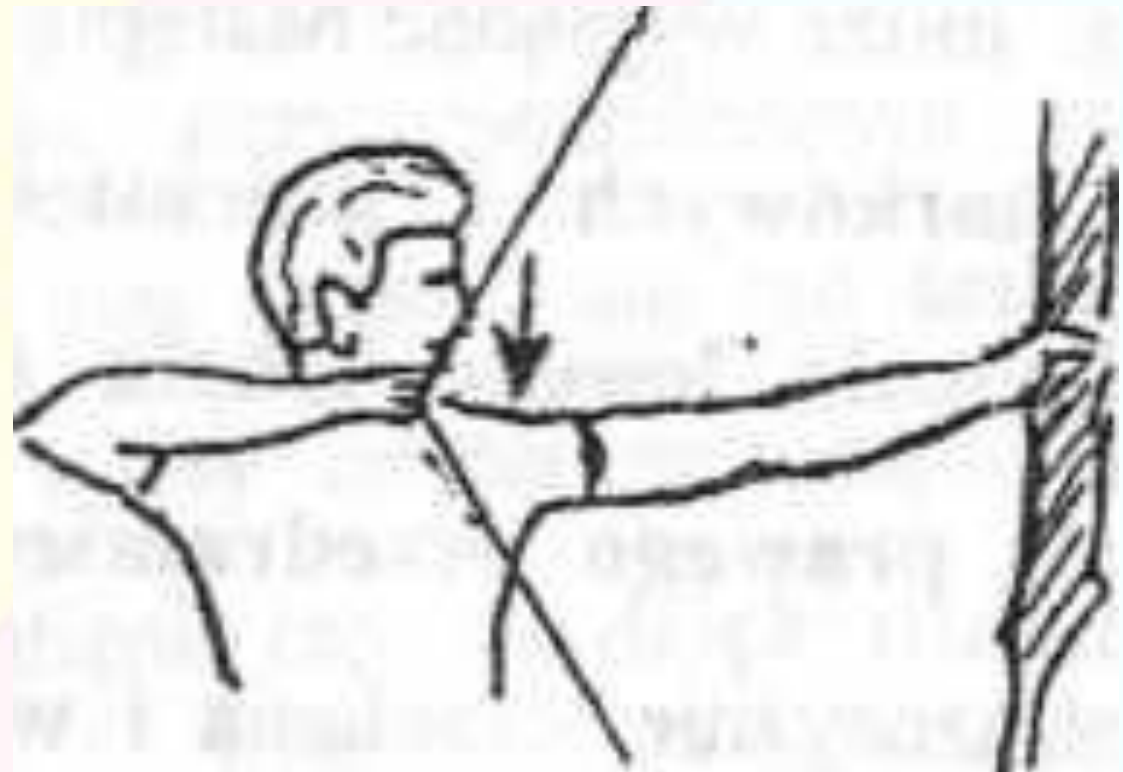
- Z pozycji wstępnego napięcia naciągamy cięciwę do zuchwy przez ruch łopatki cięciwnej w stronę kręgosłupa.
- W tej fazie ważnym jest fakt przeciwdziałania oporowi stawianemu przez łuk czyli przeciwdziałanie sile łuku przez oporowanie stroną łuczną. Prawidłowe wykonanie tego elementu nie spowoduje zmian w ustawieniu barku łucznego /góra, dół, wewn, zewn./
- Mów:
- Zamknij układ

# Punkt dziewiąty postawa - zakotwiczenie cięciwy

- Naciąganie łuku kończy się zakotwiczeniem czyli mocnym oparciem ręki cięciwnej pod żuchwą, tak aby ręka się nie przesuwiała wzdłuż żuchwy a cięciwa dotykała nosa

- Mów:

Cięciwa mocno do brody i do tyłu

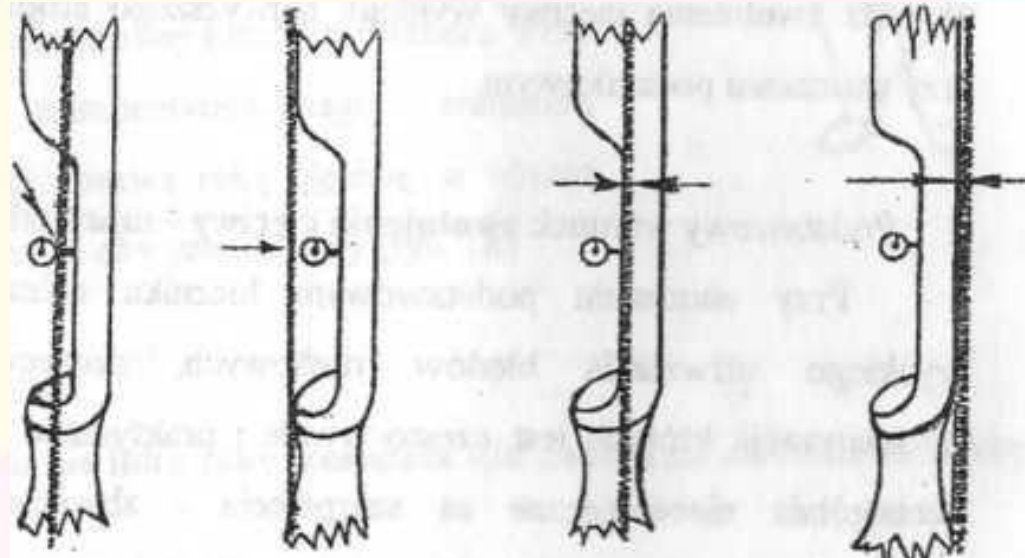


# Punkt dziesiąty postawa - rozciąganie – przejście przez brzęczyk

- Po zakotwiczeniu następuje najważniejsza faza strzelania z łuku czyli rozciąganie w której cała uwaga łuczника skupia się na ciągłym płynnym ruchu łopatkki cięciwnej w kierunku kręgosłupa przy jednoczesnym wzroście napięcia i stabilizacji strony łucznej.
- We wstępnej fazie szkolenia zawodnik trenuje bez brzęczyka a następnie brzęczyk staje się dodatkowym elementem mierzącym stałą prędkość początkową strzały.
- Mów:
- Pracuj, wzmacniaj,

# Punkt jedenasty postawa - celowanie

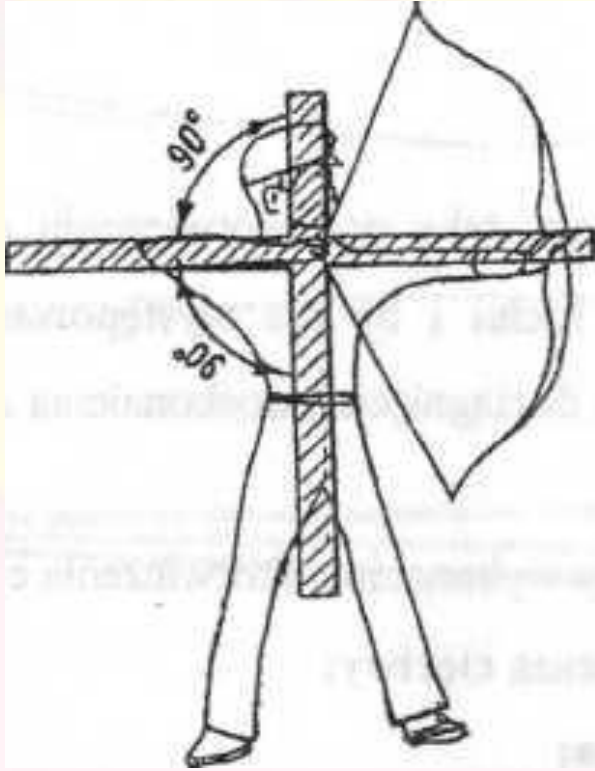
- Po zakotwiczeniu i rozciąganiu następuje celowanie:
- przy stałym położeniu głowy, kończyny łucznej - grot strzały będzie zawsze w tym samym miejscu, wtedy po zgraniu ciężkiwy ze stałym punktem łuku zawodnik przystępuje do ostatecznego zejścia celownikiem w środek tarczy
- Celowanie efektywne nie powinno trwać dłużej niż dwie sekundy



- Mów:
- Celuj do końca

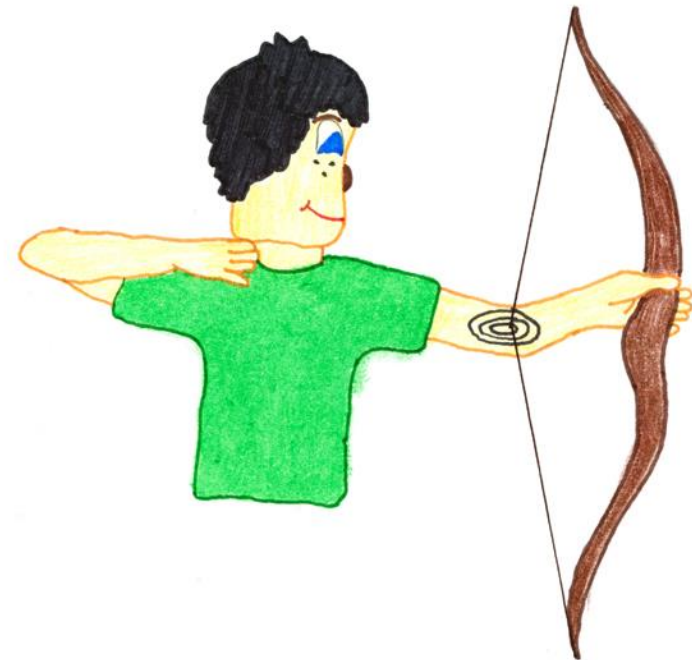
# Punkt dwunasty - postawa „krzyż”

- Zawodnik od momentu wstępnego napięcia do zwolnienia powinien znajdować się w równowadze sił czyli w układzie tak zwanego „krzyża”



# Punkt trzynasty - postawa - uwolnienie - strzał

- Uwolnienie cięciwy jest kontynuacją fazy rozciągania połączonej z celowaniem i reakcją na brzęczyk, w której palce ręki cięciwnej uwolnią napiętą cięciwę /uwolnią napięcie łuku/,
  - Siła mięśni która rozpychała łuk spowoduje że łopatką ręki cięciwnej zbliży się do nieruchomej łopatką ręki łucznej.
- 
- Mów
  - Uwolnij



# Punkt czternasty postawa po strzale

- Po strzale łuk powinien podążać w kierunku celu zatrzymując się na uwięzi połączonych palców kciuka i palca wskazującego ręki łucznej. Zawodnik pozostaje w pozycji łuczniczej do chwili trafienia strzały w cel. Z 70 m to może być nawet 2 s. W tym czasie pas biodrowy mięśnie brzucha linia barków linia krzyża pozostają niezmiennione!
- Po trafieniu dziesiątki możemy przystąpić do myślenia o powtórzeniu strzału...
- Mów:
- Trzymaj układ



# Dział Szkolenia PZŁucz

- Henryk Jurzak – Kierownik Wyszkolenia PZŁucz
- Jarosław Walaszek – Trener kadry PZŁucz
- Kazimierz Kocik – Trener kadry PZŁucz
- Grudzień 2016 roku