

AZ ÍJÁSZAT MOZGÁSTECHNIKÁJA

Írta: Gunter Stangl, fordította: dr. Simon Zoltán

Először is meg kell neveznünk azokat az alapelveket, amelyeket a mozgás tanításakor figyelembe kell venni. Ezek tehát:

- a (sport) mozgások lehetőleg egyszerűek legyenek,
- a mozgás lehetőleg könnyen megismételhető legyen,
- a mozgás minél kevesebb hibalehetőséget engedjen meg,
- a mozgás lehetőleg kevés erőfeszítéssel legyen végrehajtható,
- a mozgás lehetőleg ne okozzon károsodást a szervezetnek,
- a sérülés veszélye lehetőleg csekély legyen.

Tekintettel arra, hogy a sportolók anatómiai felépítése különböző, csupán az ideális mozgásfolyamatot mutatjuk be. Ezeket az ideális esetre vonatkozó szabályokat a sportoló egyedi tulajdonságait figyelembe véve kell alkalmaznunk.

1. Felállás.

Hogy a gerincoszlop elcsavarodását elkerüljük és lehetőség szerint vállunk vonalban legyen, a legegyszerűbb az, hogy zárt állást foglaljunk el. Ez egyben azt a problémát is megoldja, hogy a lábfejünk által bezárt szög mindig azonos maradjon.

Ezen a helyen szeretném dr. Thein szavait idézni, aki az elcsavarodott gerincoszloppal kapcsolatban az alábbiakat mondta: "Bizonyos ideig számos íjász a rossz és kicsavart tartás (stílus) ellenére kiváló eredményt ér el. Aztán hirtelen elhasználódási jelenségek lépnek fel, amelyek az íjászt kedvenc sportja teljes feladására is kényszerítheti. Jóllehet azonban néhány idősebb íjász nagyon sok örömet talál a versenyzésben.

2. Kéz elhelyezése az idegen.

Az ideg az első ujjperc hajlatában vagy egy kicsit még a kézhez küzelebb legyen! Néha a nem megfelelő tab (ujjvédő) használata miatt ez egyáltalán nem lehetséges.

3. Az íjat tartó kéz.

A kézközép csontjain át a nyomást közvetlenül az orsócsont vegye fel. Maga a kéz semmiféle nyomást nem vesz fel, az ujjak teljesen lazák maradnak. Normális esetben semmiféle különleges fogásváltoztatásra nincs szükségünk.

4. Testtartás.

Miután kezünket elhelyeztük az íj markolatán, (az íj eközben ferdén a lábak között van) testünket kiegyenesítjük (néha ez problémát okoz) a medencénket egyenes állásba hozzuk, a gerincoszlop kiegyenesedve, a vállak leengedve, a mellcsont kiemelt helyzetben. Ezek után fejünket a céltábla felé fordítjuk amennyire az a lövéshez szükséges. Ajánlatos, hogy a fejünket lehetőleg jól, nagy szögben fordítsuk el, ugyanakkor a fejtartás ne okozzon görcsöt. A térdek lazák maradnak.

5. A karok felemelése.

Más izületeinkkel ellentétben vállunknak az a tulajdonsága, hogy itt semmilyen megfelelő csonttámasz nem található. Az egyébként egyenetlen felkarcsont végződésének felvételére a lapocka, a kulcscsont és bonyolult szalagok hálózata szolgál. Tekintettel arra, hogy a váll oldallirányú nyomásnak nem képes túlzottan ellenállni, nagyon fontos az, hogy fiziológiailag optimális állást vegyünk fel. Ezzel kell elérni, hogy az íjat tartó kart stabilan lehessen tartani, azzal együtt, hogy ez a támaszunkat semmilyen módon ne befolyásolja.

Az íjtartó kar helyes állására vonatkozó jó előgyakorlat a következő: A könyököt oldalirányban pontosan a vállunk magasságába emeljük, ügyelve arra, hogy a váll lehetőleg alacsonyan maradjon. Ezután kezünket

pontosan a nyakunk alá, kinyújtott ujjakkal a mellkasra helyezzük. Most az alkarunkat könyökből elfordítjuk és az ily módon a felkar meghosszabbítása lesz. Felkarunk megtartja eredeti helyzetét. A kézfejet - nyújtott ujjakkal - úgy forgatjuk el, hogy a hüvelykujj hegye kb. 10 cm-rel magasabb legyen a csuklónál. Ez azt feltételezi, hogy a csuklónkat teljesen kinyújtjuk, az ujjbegyek pedig a kisujjhoz képest 45 fokos szögben csökkenő vonalat képeznek.

Ellenőrzésként könyökünket ismét behajlíthatjuk. Annak majdnem vízszintesen hátrafelé kell mozognia. A karunkat semmilyen esetben sem szabad befelé fordítani. Ahhoz, hogy ezt a kartartást az íj felemelésekor könnyen megtaláljuk, azt tanácsoljuk, hogy a karunkat ne függőlegesen alulról, hanem előlről ferdén fölfelé mozdítsuk. A nehézség abban van, hogy a felsőtestünk előzőek szerint felvett helyzetét eközben ne változtassuk meg.

A másik (húzó) karunkat ezzel egyidejűleg felemeljük, ily módon ez a könyökünk is vállmagasságig emelkedik. Számos íjász már ebben a helyzetben is jelentős mértékben feszíti íját, ami azonban gazdaságtalan. Mindenesetre meg kell kísérelnünk, hogy csak annyi feszültséget építsünk fel, amennyi a kezek elhelyezkedését nem változtatja meg.

A helyes fogás (markolati) beállítására szolgáló próbálgatást el kell kerülnünk, mivel az felesleges erőfeszítést okoz. Karjaink felemelésével a lövés előkészületeit lezártuk. Az utolsó ellenőrzés dönti el, hogy az eddigieket (a lövés felépítését) meg kell-e ismételni vagy a mozgásfolyamatokat továbbvihetjük.

6. Az íj kifeszítése.

Nagyon lényeges, hogy az íj kifeszítése a hátsó vállizmok és a lapocka segítségével történjék. Ha a húzókar kézfeje és a hozzátartozó alkar optimálisan laza, akkor először a húzókarfej oldalirányban tér ki a vonalból, majd ívben az állhoz visszatér.

Ehhez az íjat tartó kézben az íj egy kicsit elfordul, de ezen a módon a bicepsz izom aktiválása jól elkerülhető. Állandóan szem előtt kell tartanunk, hogy a vállak és a gerincoszlop derékszögű "T" alakot képezzenek. A probléma abban áll, hogy milyen magasan legyen a húzókar könyöke.

Alacsonyan lévő könyök esetében a húzókar nagy része a gyűrűsujjra jut, míg magasan lévő könyöknél a húzóerő hangsúlya a mutatóujjra kerül (az ennek megfelelő túlterhelési jelenségek fellépésével!) Az alkar és a kézfej optimális ellazítása majdnem mindig magától a helyes pozíció felvételére vezet. A laza tartás eléréséhez az is fontos, hogy a hüvelykujj és a kisujj is egészen laza maradjon.

7. A horgonyzás.

Az íj megfeszítése során a fej egyenes tartását megőrzi. Sem az ideg felé, sem az idegtől nem mozdul el. Az ideg állhoz történő hozzáérése után esetleg egy kis döntés szükséges ahhoz, hogy az orrkontaktust megteremthessük. Az orr az ideget csak egészen könnyedén érintheti, így mindig azonos szöveget érhetünk el.

8. Hátizmok.

Természetesen a váll hátsó izmai végzik az íj kifeszítését, a horgonyzás után a feszültség egészen tudatosan a hátizmokra megy át, azok az izomcsoportok is aktivizálódnak, amelyek a lapockákat egymás felé mozgatják. Fontos, hogy az íj kifeszítése egészen az oldásig folyamatos legyen. A kattintó pontos beállítása a jó vonal és a tiszta oldás elérése érdekében igen fontos.

Ennél a pontnál lehetséges a második ellenőrzés. Ha nem sikerült a megkívánt feszültséget megteremtenünk vagy valami más korrekciót kellene végrehajtanunk, akkor annál a pontnál késedelem nélkül vissza kell eresztenünk és rövid szünet után a lövést újra elő kell készítenünk.

9. Célzás.

Mivel a húzás folyamán a célgömb a sárgába mutatott az egész folyamat alatt nem sokat tértünk el a céltől. Az íj megfeszítése után most nem kell sokat korigálnunk ahhoz, hogy a célgömböt az ideg által vetett árnyék figyelembevételével pontosan a célra állítsuk. A célzás nem tarthat sokáig, mert ez a fázis a lövés

leginkább fárasztó szakasza. Ezenkívül a mozgás folyamatossága is megszakadna, valamint a feszültségviszonyok is felborulhatnak megállás esetén.

10. Az oldás.

A célzás után a hátizmok feszességét még egyszer ellenőrizni kellene. Egy pillantásnyi figyelmet arra is szentelhetünk, hogy vajon a kézfej és az alkar laza-e.

Az ujjak elengedik az ideget anélkül azonban, hogy előzőleg bármiféle "visszaengedés", csúszás történt volna. Ha a feszültség helyes volt, akkor a hátracsapódás nem téríti el a kezét a fejtől. Ha valaki a hát- és az ujjizmait egyszerre tudja ellazítani, akkor történik "holt-oldás" (dead release) vagy más néven mozgás nélküli oldás. Ha az ujjizmok lazulnak el először, akkor a kéz az arc mentén a nyak irányában mozdul el.

Az íjat tartó kéz teljesen laza marad, ily módon az íj teljes mértékben szabadon mozoghat. Fontos az íjat tartó kéz lövés alatti stabilitása.

11. Követés.

Közvetlenül a vessző kilövése után a testtartásunk változatlan marad. Ezáltal könnyen elkerülhetjük az után nézést, valamint azokat a hibákat, amelyeket az íjat tartó kar megmozdulása okozna. Mindenek előtt azonban a mozdulatlan testtartás alkalmas arra, hogy mozgásunkat ellenőrizzük (a hibákat felfedjük). Az íjat tartó kar inkább hátrafelé térhet ki, de semmiképpen sem előre, az íjász mellkasa felé.

Világos, hogy sok íjász egyéni anatómiai adottsága a fentebb leírt ideális mozgásfolyamat végrehajtását egy vagy több ponton kivitelezhetetlenné teszi.

Másrészről azonban testünk edzésével (erő, mozgékonyág) kedvezőtlen adottságaink hatását bizonyos fokig kijavíthatjuk. A szóban forgó problémák megoldásához az edző és a sportoló tapasztalatai megmutathatják a kiutat és némi kísérletezés is segíthet a helyes mozgásforma kialakításában.