

Arquearia Montada

Manual para instrutores e atletas

Por Trey Schlichting



2023

Tradução para o Português: Eduardo “Onon” Elorza.

Revisão de texto: Giovana Baggio de Bruns.



Manual de Arquearia Montada, para Instrutores e Atletas

1. Introdução



A arquearia montada é uma forma dinâmica de equitação e arquearia, e congrega todos os diferentes aspectos da arquearia com o movimento. É um esporte, uma arte marcial e uma forma de meditação. No Japão, é ensinada como uma forma de oração e cerimônia.

Existem muitas formas diferentes de arquearia montada. Este manual se concentrará nas etapas necessárias para se tornar um Arqueiro (a) Montado (a), seguindo os padrões de segurança universais desenvolvidos em todo o mundo. Ele incluirá descrições de percurso e instruções passo a passo sobre como encaixar e atirar em movimento. Também serão incluídas seções sobre a segurança e manejo adequado de cavalos, no que diz respeito ao bem-estar e manutenção, bem como introduções à psicologia esportiva e foco mental.

A arquearia montada oferece uma forma de disciplina que se sobrepõe a muitos aspectos da vida diária. Ela ensina foco e aumento de atenção. A confiança é aumentada quando a pessoa começa a praticar um esporte que tão poucos praticam na era moderna. Ela ensina a responsabilidade, pois é preciso cuidar mais do que apenas de si, mas também do seu parceiro, o cavalo.

A arquearia montada se encaixa em muitos programas de equitação e pode ser feito com segurança em uma arena de adestramento, campo aberto, terreno vazio ou redondel. Ao longo deste manual, a palavra **etiqueta** será usada para enfatizar aspectos da arquearia montada que correm o risco de serem esquecidos em seu crescimento rápido e exponencial.

Embora a arquearia montada seja um esporte competitivo e uma arte marcial, todos aprendem com objetivos e ideais diferentes. Tenha certeza que ao continuar com a prática, seus objetivos e ideais irão evoluir e o que é importante para você como um (a) Arqueiro (a) Montado (a) mudará ao longo do tempo. Além disso, é bom lembrar que, ao competir, você está cavalgando e atirando contra o seu eu do passado, não contra os colegas que o cercam em um evento ou treino. A arquearia montada é única porque os competidores e maiores rivais torcem uns pelos outros, ansiosos para ver o melhor do outro. Arqueiros montados ao redor do mundo se veem como uma grande família, onde as competições são reuniões ao invés de batalhas de ego.

Muitas vezes as pessoas me procuram com medo de entrar em uma competição ou dizem que não estão praticando para esse fim. Sempre os encorajo a competir antes que pensem que estão prontos. Não se trata de vencer ou derrotar alguém, trata-se de cavalgar e atirar com colegas e pessoas que compartilham uma paixão. O que se aprende em uma competição não se aprende em nenhum outro lugar e, além disso, este é um dos únicos esportes em que os melhores cavaleiros e amazonas do mundo podem estar cavalgando e atirando em uma bateria com um novato. Todos nós andamos juntos com fichas de pontuação de cores diferentes para as diferentes categorias. Golfistas novatos não jogam com Tiger Woods, mas arqueiros montados novatos podem cavalgar com seus mentores ou heróis.

A segurança básica na arquearia montada precisa ser ensinada e mantida para que continue a fazer parte da cultura do esporte. A arquearia montada é um dos esportes e artes marciais que mais cresce em todo o mundo e, também está ganhando força exponencial na América do Norte. Estamos ressuscitando-a no mundo moderno e, em alguns casos, fazendo engenharia reversa para descobrir técnicas e habilidades que foram perdidas por nossos ancestrais.

Como mencionado anteriormente, a arquearia montada é dinâmica, não apenas no que diz respeito à velocidade como é feita, mas também porque abrange múltiplos aspectos do esporte, arte marcial, cerimônia, oração e arte zen. É impossível examinar apenas um desses aspectos sem passar por algum dos outros. Além disso, como o ressurgimento da arquearia montada é relativamente novo, por volta de 2003 nos EUA, ela ainda está evoluindo e crescendo em escopo e divisão. Um exemplo disso é como o esporte se dividiu em duas formas diferentes com a introdução da “Arquearia Montada de Campo” (arquearia montada de campo ou “*Field Horsebackarchery*” é uma forma similar à arquearia “cross-country” montada, mas sem barreiras).

Desde 2012, a pista esportiva moderna de arquearia montada, refere-se à pista reta padrão de 90 metros ou 99 metros com contenções laterais para manter o cavalo correndo em linha reta, e ainda é usada para facilitar a competição em todo o mundo.

Assim como o esqui na neve tem pistas “downhill e slalom” ou até esqui cross-country, atualmente, a arquearia montada pode ser definida como arquearia montada de pista ou arquearia montada de campo (Field ou Cross Country), com muitas pessoas gostando de ambos. Sem dúvida, novos estilos podem surgir com o tempo.



Capítulo 1

1.1 Pistas Esportivas

A pista esportiva básica de Arquearia Montada é feita principalmente em linha reta. Em quase todos os casos, existem barreiras físicas ou psicológicas para manter o cavalo correndo no curso e permitir que o cavaleiro atire ao passar por alvos definidos com distâncias fixas, dependendo do estilo de pista usado. O arco e flecha no estilo “Pista Esportiva” é uma ferramenta inestimável para aprender a disparar com segurança um arco tradicional sobre o dorso de um cavalo. O fato de a pista ter contenções para manter o cavalo no curso é fundamental para se ter a oportunidade de concentrar em carregar e atirar, sem se distrair com a direção da montaria. Também é ideal para a segurança dos espectadores, colegas arqueiros montados e juízes ou anotadores.

Além disso, atirar em uma pista é importante para aprender andamento e ritmo.

Aprender a montar significa aprender a se mover com o cavalo, e às vezes é um ritmo individual.

Cada andar e movimento é feito com diferente tempo e ritmo, e aprender a cavalgar significa aprender a se mover com o ritmo do cavalo, tornar-se um cavaleiro significa aprender a definir o ritmo, assim como um dançarino aprende a performar, liderar e seguir. Isso significa que o arqueiro montado para ter sucesso também precisa aprender a encaixar e atirar com ritmo. O cavaleiro-arqueiro é tanto o líder da banda quanto o dançarino, enquanto o cavalo é a música e a banda.

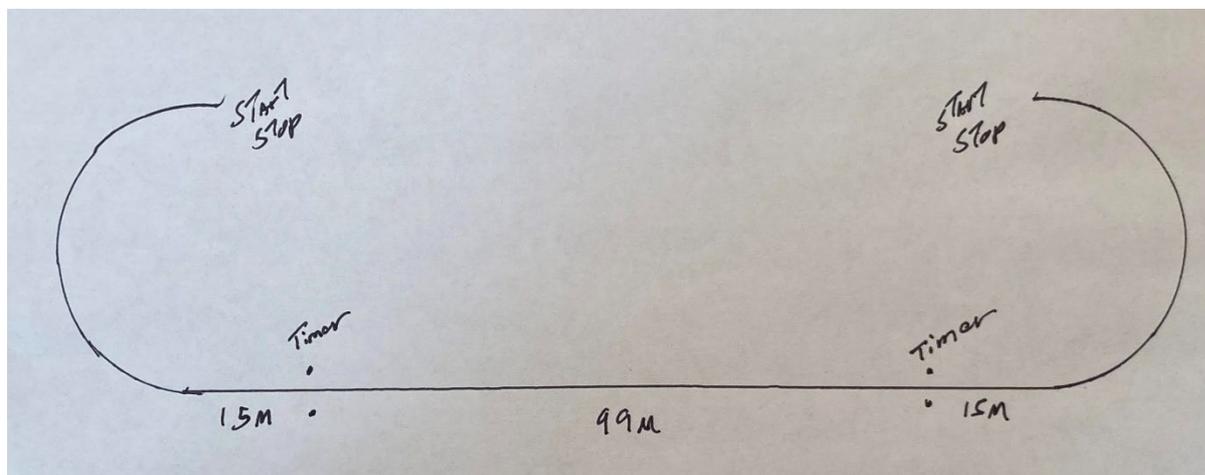


Diagrama de Pista de Esporte

A pista esportiva também é uma ótima maneira de apresentar o arco e flecha a novos cavalos. Ela fornece um reforço estável e consistente, o qual os cavalos precisam para se familiarizar com coisas novas e assustadoras. A rotina dela permite que o cavalo antecipe o que vai acontecer e se sinta seguro. A pista esportiva padrão tem de 90 a 99 metros de comprimento entre as marcações de início e fim com entrada e saída curva ou semicircular. A distância do percurso pode variar entre 90 e 180 metros de comprimento, no entanto, o percurso de 90 metros é usado universalmente em todo o mundo, como padrão.



Arquearia Montada Field

A Arquearia Montada de Campo ou “Field” é outra forma de arquearia montada que decolou com cavaleiros desde sua introdução no Texas em 2012. No entanto, deve-se dizer que seu crescimento ou invenção é uma evolução simultânea da Pista Esportiva que ocorreu em vários

países ao mesmo tempo. Suécia, Texas e Polônia estavam fazendo isso de algumas formas e a colaboração da comunidade global ocorreu com o efeito das mídias sociais.

A Arquearia Montada Field é definida como àquela onde o percurso não possui contenções (em ambos os lados da pista) para manter o cavalo no percurso. Isso não significa que a contenção lateral nunca seja usada para segurança ou para direcionar os competidores através ou ao redor de obstáculos ou, longe de juízes e espectadores. A Arquearia Montada Field raramente é feita em linha reta, geralmente consiste em alvos montados em um campo, arena, trilha arborizada ou terreno vazio. O objetivo é ter que seguir o percurso a cavalo, passando por cada alvo e voltar em um determinado tempo nominal prescrito ou abaixo dele. As habilidades de equitação são iguais ou mais importantes do que as com arco e flecha, na Arquearia Montada Field. Enquanto na pista esportiva alguém pode sair sem cair apenas sendo bom em encaixar e atirar, na Arquearia Montada Field, uma parceria equilibrada com cavalo e cavaleiro/amazona é essencial para o sucesso.



1.2 Segurança na Arquearia Montada

A arquearia é um dos esportes mais seguros do mundo. Os cavalos, no entanto, são presas, animais de fuga que podem ser imprevisíveis, portanto, combinar os dois com sucesso requer procedimentos de segurança.

Ambas as pistas de arquearia montada, sejam externas ou internas, precisam ser montadas com alvos que tenham um recuo seguro (como um anteparo ou rede e/ou uma **área de segurança para flechas perdidas que esteja livre por um mínimo de 50 metros para trás e 15 metros para o lado de cada alvo**). Essas áreas devem ser bem marcadas com bandeiras, tinta, giz, cordas ou de alguma outra forma para que fiquem desobstruídas. A área precisa ser controlada para que espectadores ou os não-participantes não possam entrar nesse

perímetro. É melhor que a área-alvo seja mantida limpa e, se possível, aparada e também livre de pedras e detritos. Buracos e raízes devem ser cobertos ou bem marcados.



A pista de tiro deve ter uma área bem demarcada para os espectadores e com acesso seguro até a área reservado ao público.

Também deve haver uma faixa de retorno para que os arqueiros e amazonas montados possam chegar até a largada (que esteja a no mínimo **2 metros de separação** do percurso de onde os cavaleiros estão atirando). Uma vez que os cavalos são animais de rebanho, eles podem reagir à proximidade uns dos outros ou a distrações da equipe da organização do evento,

juízes e fotógrafos. Como tal, é importante que, enquanto o Arqueiro Montado realiza o percurso, todo o pessoal e animais mantenham essa distância de 2 metros da pista.

Se os fotógrafos, juízes ou responsáveis pelo placar precisarem estar na área de tiro, **eles devem ficar a 15 metros de distância qualquer alvo e nunca atrás de um.**



A maioria das lesões na arquearia não acontece durante o tiro, mas durante a retirada de flechas. Por este motivo as pistas **devem ter uma área demarcada de 2 metros** ao redor do alvo onde só se permite que uma pessoa por vez puxe as flechas. Essa pessoa pode puxar todas as flechas ou apenas as dela. **Atrás desta linha de 2 metros, o juiz ou outros arqueiros devem esperar pacientemente. Nenhuma flecha deve ser removida do alvo até que todas as flechas no alvo sejam pontuadas, registradas e checadas duas vezes,** somente após isso ser

concluído as flechas devem ser removidas. Ao puxar as flechas, deve-se olhar para trás para garantir que ninguém esteja ao alcance, caso uma flecha difícil de tirar se solte repentinamente. Os participantes que não estão retirando flechas ou marcando os pontos, devem procurar por flechas perdidas atrás dos alvos, lembrando-se de não trazer cavalos para a área de tiro, porque eles podem pisar nas flechas. Por razões de segurança, os espectadores não devem tocar nos cavalos durante um evento.

Uma vez concluída a pontuação, os arqueiros devem parar de procurar por flechas perdidas e chegar rapidamente à área de espera para começar a atirar. As flechas perdidas podem ser procuradas com calma após o término do treinamento do dia ou o término de um evento.

É uma forma de **etiqueta** limpar a área do alvo com rapidez e segurança para que os arqueiros possam começar suas corridas em tempo hábil. Isso significa que, se for necessário ajustar o alvo ou as flechas, isso deve ser feito na área de espera, para que os tiros possam ser retomados o mais rápido possível. Não é adequado fazer com que todos esperem para fazer ajustes que podem ser feitos fora da área de tiro.

Embora os arcos de 30 a 40 libras sejam normalmente usados na arquearia montada, os alvos precisam ser **adequados para parar flechas atiradas por arcos que variam de 20 a 80 libras.** A madeira de compensado nunca é um bom anteparo. Certifique-se também de usar como alvos, apenas materiais projetados para conter as flechas. Fardos de feno bem embalados ou

tapetes de tecidos são materiais mais tradicionais. Isopor, chapas de EVA, blocos de espumas especiais (ethafoam) ou outros anteparos próprios para flechas também podem ser usados.

Ao atirar em uma arena, é importante estar atento às posições dos alvos em relação aos espectadores ou outros animais. Os alvos da arena devem ser colocados perto do chão para que, a partir de um cavalo, os tiros errados caiam na areia. **Os alvos usados em arenas devem ser montados de forma que o centro do alvo nunca fique a mais de 1 metro do chão.** Pode ser necessário limpar uma seção da arena para que os espectadores não fiquem alinhados com a direção que está sendo atirada. Ao definir alvos para tal local, é importante imaginar onde as flechas erradas cairão, testar e garantir que a localização dos alvos seja segura quando ninguém estiver presente.

Às vezes, ao atirar em arenas internas ou locais onde as áreas dos espectadores não são elevadas, pode ser necessário exigir o uso de flechas Flu Flu. Também é possível usar alvos do tipo rede que impedem a passagem da flecha e, neste caso, são necessárias flechas de ponta cega.

Alvos que podem ser derrubados ou alvos do tipo gongo também funcionam bem em espaços confinados e ver os alvos caírem ou ouvir o barulho alto de uma flecha acertando o alvo é muito satisfatório tanto para os arqueiros quanto para o público. No entanto, é preciso ter cuidado para que os cavalos estejam acostumados com o som e o movimento nesses eventos, para que os equinos não se assustem.

1.3 Gerenciamento de Pista

É importante certificar-se de que, ao ensinar ou treinar arquearia montada, alguém seja nomeado Juiz de Pista. Mesmo que seja apenas um par de amigos se reunindo, alguém precisa avisar quando é seguro andar e atirar e observar se não há ninguém na área de tiro, próximo aos alvos. Não é nem preciso dizer que é fundamental ter cuidado para não atirar ou atropelar outra pessoa. Normalmente o juiz de pista será o instrutor, mas em momentos em que as pessoas estão apenas se reunindo para praticar, um deles terá que se encarregar de garantir que cada arqueiro só inicie sua corrida quando for seguro fazê-lo. Isso é especialmente necessário quando atiradores destros e canhotos estão treinando juntos para evitar que comecem a correr ao mesmo tempo em uma rota de colisão.

O Método do Apito

Como Juiz de Pista, há muitas maneiras de sinalizar ao próximo cavaleiro quando iniciar sua corrida; uma dessas formas é o método do apito. Com este método, é melhor que o juiz esteja a pé em algum lugar onde possa ver as duas extremidades da pista montada. Também é possível fazê-lo a cavalo. No entanto, quando o juiz estiver cavalgando com o restante dos que estão treinando, ele ou ela precisará ser o primeiro ou o último a entrar na pista para garantir que possa estar em posição de dirigir o restante. (Lembre-se de que cada cavaleiro deve saber em qual ordem fará suas passadas).



Dois apitos: significa ir para a área de espera, entrar na fila e se preparar.

Um longo apito - significa que o cavaleiro pode começar sua corrida. É essencial que o juiz de pista faça contato visual com o cavaleiro e aponte em sua direção. Uma bandeira, um bastão

brilhante ou mesmo uma flecha Flu Flu, podem ser usados para avisar para o cavaleiro que deve iniciar sua passada. Os cavaleiros nunca devem iniciar o percurso sem **fazer contato visual com o juiz, certificando-se de que ele está apontando para eles**. Também faz parte da **boa etiqueta**, o cavaleiro sinalizar para a multidão e para o juiz de pista com uma saudação de reconhecimento, **levantando-se para se curvar antes de iniciar a corrida**.

Vários apitos- quando soar quatro ou mais apitos soarem em rápida sucessão, o arqueiro na pista **deve parar de atirar imediatamente** e fazer seu cavalo andar ou parar.

Uma pista de arquearia montada, não importa onde seja ou como seja montada, deve ter uma área de espera segura, livre de espectadores e flechas perdidas. Deve haver um lugar para o cavaleiro que está pronto na posição inicial e também uma área para o próximo cavaleiro na fila.

(Etiqueta) Todos os arqueiros/as montados devem saber em que ordem vão cavalgar e estar posicionados para não atrapalhar o ritmo do treino ou evento.

“Em um dos eventos que realizamos aqui no Texas, creio que foi o Spring Championships 2016, um cavaleiro muito experiente que era o primeiro da bateria estava esperando os puxadores de flechas e fiscais deixados na área do alvo para que ele pudesse cavalgar e atirar novamente. Essa pessoa era muito experiente e divertida de assistir e carregava e atirava com habilidade e fluidez. De qualquer forma, ele pensou ter ouvido alguém dizer para “começar” o que na verdade foi dito foi “volte para que possamos começar”. A fim de dizer às pessoas que recuperam flechas perdidas e aos fiscais de alvo que voltem para suas áreas designadas. O cavaleiro em questão, vamos chamá-lo de “Wild Man”, ouviu apenas a palavra “começar” e imediatamente iniciou a sua passada. Wild Man estava tão empolgado com a competição e ansioso para correr que lançou seu cavalo na pista e estava tão hiper concentrado nos alvos que começou a atirar e acertar os alvos com desenvoltura, enquanto as pessoas de ambos os lados dos alvos ficaram repentinamente surpresas com o fato de que o homem estava atirando entre eles. A multidão e oficiais estavam todos gritando em pandemônio alguma versão de “Não atire”!!! Mas o que aconteceu, enquanto ele estava hiper concentrado, tudo o que ele ouviu foi a torcida por seu desempenho maravilhoso. Quando os atletas de alto nível estão cavalgando e atirando, sua meditação é tão intensa que, fora da esfera do cavalo, eles fecham tudo em um estado de fluxo de tiro meditativo. Isso acontece o tempo todo. As vozes das pessoas não conseguem atravessá-los e com competidores internacionais a barreira do idioma aumenta ainda mais isso. Este é um exemplo perfeito de por que o sinal de apito é usado em todos os eventos de arquearia nos mundiais e por que existe um protocolo padrão sobre o que fazer antes de começar. Se os apitos tivessem sido usados, as rajadas múltiplas teriam chegado no Wild Man e feito ele parar de atirar. Se Wild Man tivesse levantado o arco em saudação à multidão e parado para sinalizar ao juiz de pista, verificando o contato visual, ele nunca teria começado. Wild Man é alguém que eu admiro muito, ele ficou arrasado quando percebeu o que havia acontecido e todos nós ficamos felizes por ele ser um ótimo atirador. Hoje nunca fico sem uma caixa de apitos para oficiais e voluntários em uma competição.”

As flechas devem ser seguradas na mão do arco ou em uma aljava ou faixa segura. Aljavas seguras são aquelas presas nas costas, cintura ou coxa. Tornozelos, pulsos, flechas enfiadas no cinto e colocar flechas nas botas não são seguros e nunca são permitidos. A aljava deve ser feita de forma que as pontas fiquem contidas com couro protetor ou plástico rígido ao redor das pontas das flechas, caso o cavaleiro/amazona caia.

(Etiqueta) Em alguns percursos de arquearia montada, o arqueiro pode entrar na pista com uma flecha armada e pronta para atirar. A norma internacional padrão é que sempre que houver **30 metros desde o início** até o primeiro alvo, o cavaleiro deve retirar a flecha da

aljava ou da mão do arco, dependendo dos requisitos do percurso. Se a distância do início até o primeiro alvo for **inferior a 30 metros**, ele pode começar com uma flecha encaixada na corda. É importante que o cavaleiro esteja atento para não cutucar o cavalo com sua flecha. Quando estiver pronto e esperando para entrar, a posição de espera aceita internacionalmente é ter a flecha paralela à perna e a ponta apontada para o chão próximo ao tornozelo, ou pode-se também apoiar a parte de baixo do arco na perna com a flecha apontando para fora de forma perpendicular ao cavalo.

Pontuação

Durante um evento graduado, seja uma competição, exame de classificação ou prova de clube, os anotadores devem ser capazes de sinalizar ao juiz o que foi marcado em cada alvo. Rádios *walkie-talkies* são uma solução comum, porém não permitem que os espectadores saibam as pontuações. Outro método é ter bandeiras de cores diferentes representando os diferentes anéis de pontuação no alvo, amarelo 5, vermelho 4, azul 3, preto 2 e branco 1. Este método visual claro torna a pontuação do evento fácil para todos verem e entenderem.

(Etiqueta) Não saia de uma área enquanto alguém estiver tentando montar em seu cavalo. Sempre deixe seu cavalo olhando para o indivíduo que está subindo para que sua montaria não sinta o pânico de ser deixado para trás.

Além disso, nunca galope seu cavalo até um grupo com cavalos esperando. Isso pode assustar os animais que estão esperando e machucar alguém.

Bônus de Tempo

A competição de arquearia montada é um evento cronometrado. Cada curso terá um “**tempo concedido**” para terminar; este tempo depende do design do percurso. Por exemplo, em um percurso Coreano reto de 90 metros, o cavaleiro/amazona tem 14 segundos para terminar sua corrida. Neste caso, o tempo economizado abaixo de 14 segundos pode ser adicionado à pontuação e o tempo superior a 14 segundos é subtraído da pontuação, desde que o cavaleiro tenha marcado pontos com flechas no alvo. Se nenhuma flecha atingir um anel de pontuação, a pontuação é zero, independente do tempo. Se o tempo for muito longo, a diferença é subtraída. Nenhuma pontuação negativa será dada para penalidades de tempo maiores do que as flechas marcadas no alvo. Um zero é a pontuação mais baixa que pode ser obtida.

Alguns cursos têm um “**tempo máximo**”. Neste caso, se o arqueiro ultrapassar o tempo permitido, ele receberá um zero em vez de pontos deduzidos.

Em outros percursos há um tempo concedido para terminar e um tempo de desclassificação por demorar muito.

Limites de Bônus

Os bônus de tempo em muitos países, organizações e na arquearia montada Field **são limitados para não exceder os pontos reais marcados no alvo**. Nesses casos, se um competidor terminar 5 segundos abaixo do tempo, mas marcar apenas 1 ponto no alvo, sua pontuação será de apenas 2 pontos, em vez de 6 pontos. Nem todos os clubes ou países usam “Limites de bônus”, por isso é uma boa ideia perguntar ao anfitrião o sistema de pontuação exato que está sendo usado.

A Regra da Velocidade Máxima

A **Regra de Velocidade Máxima** é para a segurança de cavaleiros/amazonas e cavalos, e afirma que: “Nenhum ponto de bônus de tempo pode ser concedido por ir mais rápido que 10

metros por segundo.” Portanto, isso significa que, em uma pista de 90 metros, qualquer tempo inferior a 9 segundos não contribuirá para a pontuação. Em uma pista de 150 metros, nenhum ponto é dado por ir mais rápido que 15 segundos.

A Regra de Velocidade Máxima nem sempre é usada em todo o mundo e é rejeitada por grupos e indivíduos que marcam seus pontos principais pela velocidade e não pela precisão.

1.4 Equipamentos

Arcos

Qualquer arco tradicional pode ser usado para arquearia montada, isso significa arcos sem rodas, polias, cames, várias cordas ou cabos. Alguns clubes ou organizações restringem os arcos àqueles com empunhaduras primitivas, no entanto, isso varia de acordo com a organização, pois alguns grupos desejam incluir todos os arqueiros tradicionais e não exigir equipamentos especializados. A Federação Mundial de Arquearia montada ou WHAF (World Horseback Archery Federation), que hospeda o Campeonato Mundial de Arquearia Montada, por exemplo, não restringe arcos com janelas ou apoios, no entanto, eles não permitem o uso de janelas com recortes centrais, onde a flecha fica no meio do arco. No entanto, como a arquearia montada envolve disparo dinâmico rápido, descansos de flecha mais primitivos ou simples permitirão disparos mais rápidos.



A parte superior desta imagem tem um riser (empunhadura) recortado, portanto não pode ser usado na maioria das competições

É uma boa ideia certificar-se de que seu equipamento é permitido antes de se inscrever em uma competição.

Para a arquearia montada como esporte, são preferidos arcos mais leves aos usados para caça ou tiro de longa distância; normalmente cerca de 10 libras mais leve do que o usado no solo é uma boa regra. A forma perfeita é crucial. Embora arcos tradicionais mais pesados possam ser usados, é importante garantir que a puxada desses arcos não impeça de manter a posição de tiro (forma).

Protetores de braço devem ser disponibilizados para arqueiros iniciantes, para que as pessoas não saiam de sua primeira aula com aquela contusão comum no antebraço que muitos experimentam com a batida da corda. Certifique-se de que o arqueiro saiba alinhar o cotovelo da mão do arco em direção ao horizonte e nunca em direção ao solo para evitar que a corda atinja o antebraço.

Uma luva de tiro adequada deve ser fornecida para aqueles que desejam atirar com três dedos (no estilo Mediterrâneo).

Da mesma forma, um anel de polegar ou luva de polegar ou mesmo fita ou esparadrapo, devem ser utilizados para aqueles que desejam aprender a atirar com o polegar.

As flechas devem ser inspecionadas quanto a falhas ou danos antes de serem lançadas e devem ter o “spine” adequado para o arco que está sendo usado.



“Recentemente, durante o treinamento, tive uma flecha que de alguma forma foi atingida por outra no alvo. Eu uso flechas de carbono e não verifiquei a flecha a torcendo e dobrando para ter certeza de que ainda estava em boas condições de funcionamento. Bem, uma ponta estilhaçada entrou no meu dedo enquanto praticava tiro com o polegar e, quando ela deslizou do arco, enfiei uma lasca de carbono de 2 centímetros na lateral do meu polegar. Eu tive que cavalgar de volta para a sala de arreios e encontrar alicates para retirá-la torcendo para que pudesse tirar tudo de uma vez para não ter que ir para o pronto-socorro. Prefiro então sempre verificar minhas flechas quando há mais de uma no alvo.”

As flechas flu flu devem sempre ser usadas ao atirar acima do horizonte. Ao atirar acima da cabeça, como no tiro **Qabak**, são necessárias flechas flu flu com ponta cega.

Armando um Arco

Como a maioria dos arcos para cavalo tem membros recurvados com pontas estáticas (com siyahs), os encordadores de arco tradicionais geralmente não funcionam. Portanto, é necessário usar o **método da perna**. Com o método da perna, coloca-se a perna esquerda entre a barriga do arco e a corda. Então se engancha a lâmina inferior ao redor da frente da canela direita. Em seguida, com a mão esquerda na lâmina superior e o cabo apoiado contra o tendão superior da perna esquerda, puxe a lâmina superior para a frente enquanto, ao mesmo tempo, empurra o cabo para trás com a perna esquerda. Isso dobrará o arco para que possa ser encordado. Depois que o arco estiver encordado, de um passo para fora do arco e o inspecione, visando garantir que a corda esteja alinhada e sem risco de soltar.



1.5 Segurança para os Cavalos

O objetivo deste manual não é certificar treinadores de cavalos ou instrutores de equitação. Familiaridade com cavalos e manejo adequado é presumido. No entanto, a segurança básica do cavalo e do cavaleiro será abordada.

A Cultura da Arquearia Montada

É da cultura da arquearia montada compartilhar o cavalo com visitantes de longe. Por esse motivo, muitos locais oferecem descontos aos cavaleiros que desejam honrar essa tradição e compartilhar sua montaria. O proprietário ou o cavalo sempre pode ter a palavra final e definir qualquer requisito que escolher, como tamanho, peso ou característica do cavaleiro/amazona. Nunca é obrigatório compartilhar sua montaria com outro competidor, porém sem esta prática viajar para o exterior e competir seria impossível. À medida que o esporte cresce no mundo é importante incentivar a continuação dessa prática. Portanto, deve-se ser gentil ao usar o cavalo de outra pessoa. Nenhum comportamento agressivo na montaria de outro deve ser tolerado.

“A vantagem de competir em casa na arquearia montada raramente é o local, mas sempre é o cavalo. Ter um bom cavalo com o qual você possa se comunicar e se relacionar é a chave para se sair bem em todas as competições. Em geral, tive sorte com cavalos, os quais me foram designados, e raramente levo meu cavalo para outros estados para competir. Falarei mais sobre isso no capítulo sobre competir no exterior. Por enquanto, direi apenas que fui abençoado por poder montar alguns cavalos incríveis de todas as formas, tamanhos e raças e ter a oportunidade de mostrar o treinamento de meus cavalos pessoais quando as pessoas competem em um evento que estou organizando. Nem todos os cavalos são adequados para compartilhar e, se for esse o caso, não os ofereça sem explicação.”

Voltas de Aquecimento

Nem todas as competições permitem voltas de aquecimento. Na verdade, cada vez mais elas estão sendo restritas, como num teste de Guerra, porque eventos com mais de 20 conjuntos têm dificuldade em terminar em um dia. Independentemente disso seu cavalo precisa ser aquecido adequadamente e cabe a você, o cavaleiro/amazona, garantir que isso aconteça. Se você está com um cavalo emprestado, entre em contato com o proprietário para ver como você pode ajudar com isso. Raramente se tem permissão para praticar tiro no percurso da prova. No

entanto, é uma boa ideia verificar com o anfitrião do evento onde você pode aquecer o cavalo e eventualmente até praticar tiro montado.

Caminhada na pista

Uma caminhada no percurso e uma reunião de segurança (briefing) são necessárias antes de cada evento. Na maioria dos casos, estas serão feitas uma hora antes do início da competição todos os dias, mas às vezes há apenas uma no dia anterior ao evento ou na manhã da competição. Nessa reunião inicial, protocolos de segurança, regras de conduta e pontuação devem ser discutidas. Também é aqui que as perguntas são respondidas para os concorrentes como um todo.

Como competidor, você vai querer percorrer toda a extensão do percurso, verificar o caminho para imperfeições e planejar a estratégia. As condições mudam com o tempo, então você deve fazê-lo sempre antes de montar, mesmo que já o tenha feito antes.

Idade do Cavaleiro/Amazona

A idade de um (a) cavaleiro/amazona geralmente não é uma boa medida de quão bem eles cavalgam ou de suas experiências intuitivas a cavalo. No entanto, ao iniciar um programa de treinamento, é prudente descobrir as normas locais específicas sobre como jovens alunos podem começar a saltar em galope, por exemplo. Embora a arquearia montada e o hipismo tenham pouco a ver um com o outro, ambos exigem níveis de habilidade, treinamento e maturidade semelhantes. **É de aceitação comum que os arqueiros montados com menos de 10 anos de idade façam as provas em passo ou trote**, pois cavalgar sem as mãos requer um alto nível de equilíbrio e coordenação.

Quando atirar à galope

Avaliar a habilidade de um cavaleiro ou amazona sempre será subjetivo para o indivíduo que faz a avaliação. Algumas pessoas são simplesmente naturais, enquanto outras lutam para encontrar conforto e ritmo em um assento equilibrado. A segurança é fundamental à medida que o esporte e a arte marcial crescem em popularidade. Sugere-se, portanto, como um ponto de referência básico que, antes de poder galopar, o aluno primeiro exiba a habilidade de trotar em ambas as diagonais e pedir com sucesso um galope para os dois lados.

Também é sugerido que todos os arqueiros montados continuem a ter aulas formais de equitação em conjunto com o treinamento de arquearia montada.

“Há alguns anos, parei de aceitar alunos na minha escola que não investiam em equitação. Se eles não tivessem um cavalo, não estivessem alugando um cavalo ou não estivessem tendo aulas de equitação, eu diria a eles que não os treinaria ou deixaria meus instrutores ensiná-los. Se eles concordassem em ter aulas adicionais de equitação (de preferência equitação clássica), eu consentiria em aceitá-los.”

Amarrar um Cavalo

Cavalos **nunca devem ser amarrados com as rédeas**. Muitos utilizam cabrestos de corda junto aos cabrestos para uma amarração segura, embora isso não seja necessário, recomenda-se que um cabresto e uma corda guia devam ser usados para prender um cavalo. A guia deve ser longa o suficiente para permitir a liberdade de movimento, mas curta o suficiente para impedir que o cavalo se desvencilhe da corda, ou permita que ele passe por cima da mesma enquanto estiver amarrado.

Os cavalos só devem ser amarrados a objetos projetados para esse fim . Um nó deslizante ou desconexão rápida deve ser usado para o caso de um cavalo em pânico.

Água para os cavalos deve ser sempre disponibilizada durante o treinamento ou um evento.

As Rédeas

Quando amarrado, as rédeas do cavalo devem ser removidas ou amarradas para que o cavalo não pise ou as prendas em nada.

Ao prender as rédeas a uma sela para arquearia montada, elas devem ser feitas de forma que, se o cavalo tropeçar e precisar se equilibrar com a cabeça ou o pescoço, **as rédeas possam se soltar e não fiquem presas firmemente à sela.** O uso de dispositivos elásticos para prender as rédeas pode garantir que isso aconteça. Nunca é uma boa ideia usar rédeas curtas demais ou longas o suficiente para tocar ao chão ao praticar arquearia montada.

Embocadura

As embocaduras usadas devem ser brandas e seguras. freios de bocal alto ou haste longa nunca devem ser usados para arquearia montada. Barbelas de freio nunca são permitidas e precisam ser removidas para arquearia montada. Se for necessário usar freios de bocal baixo, eles nunca devem ser presos à sela.

Preparação do Cavalo

Uma Competição não é lugar para treinar um cavalo. Todo mundo tem métodos de treinamento diferentes e o que alguns acham ideal, outros acham brutal. Alguns anfitriões irão proibir esporas. Simplesmente não é bom para a imagem do esporte que os espectadores vejam os cavalos sendo treinados em um evento. Somente o dono do cavalo terá permissão para corrigir um cavalo e devem fazê-lo com consciência de que será visto por todo o público.

Verificando o Equipamento

Depois que o cavalo estiver aquecido, deve-se tomar o cuidado de verificar a sela, a cilha e os demais equipamentos. Deve se tornar um hábito inspecionar a sela e todo o equipamento para verificar se há rachaduras, desgaste ou riscos. A manutenção preventiva simples pode salvar vidas.

“Se você já teve uma quebra no couro de um estribo em um cavalo galopando, já sabe como é o chão.”

Se um cavalo está dando corcoveando, resistindo ou fugindo de seu cavaleiro, deve-se primeiro verificar a sela, a manta e a cilha. Pode ser necessário remover a sela para verificar se o mal comportamento do cavalo não esteja relacionado com uma reação ao desconforto ou à dor.

“Eu fiz uma aluna selar um cavalo que acabou se comportando mal enquanto ela o montava. Eu disse a ela, apenas deixe-a no posto de amarração e vou trabalhar com ela quando terminar esta clínica. Eu a peguei quando estava livre algumas horas depois e ela começou bem. Mas na minha terceira corrida em uma pista esportiva, ela disparou, correndo o mais rápido que podia. Quando chegamos à saída do semicírculo da pista, ela teve que diminuir a velocidade e travou as patas dianteiras rígidas e começou a resistir. Nessa hora, minha vida mudou para sempre, quando o embalo me levou para a frente e, ela deu um coice, que me jogou no pito da sela, dividindo minha pélvis com o impacto, e arrancando-a da minha coluna. Eu cai mole e fui jogado de costas. Um fuzileiro naval das Forças Especiais salvou minha vida naquele dia, ele estava lá aprendendo arquearia montada depois de montar em mulas no Afeganistão. Ele estabilizou minhas

pernas e pélvis e orientou os paramédicos sobre como me mover. Enquanto eu olhava para cima do chão em estado de choque, vi que a manta da sela era a errada para aquela sela, naquele cavalo. Deve ter doído comigo em cima e é por isso que o cavalo estava se comportando mal. Se o seu cavalo está agindo mal, verifique o equipamento dele, pode estar errado.”

Capítulo 2

2.1 Arquearia Montada para Iniciantes

*“Então você quer ser um(a) arqueiro (a) montado (a)? Bem, a fraternidade mundial dos guerreiros das artes nômades tem orgulho de ter você. Quando você consegue acertar vários alvos do dorso de um cavalo galopante, você possuirá habilidades há muito esquecidas que menos de 0,01% da população mundial possui. Se você está lendo isso até este ponto, posso garantir que você descobrirá que essa jornada muda sua vida de maneiras que desafiam a explicação. Há algo na arquearia montada para todos, então seja bem-vindo. Sempre trago um juramento aos meus alunos que veio de quando busquei treinamento formal pela primeira vez, por Dana Hotko, mentor, amigo e mestre para toda a vida. Então eu farei isso por você, aqui e agora para o **Credo dos Arqueiros Montados**. Repita comigo **“Não Faça o Fácil!”** É isso, seu guia a partir deste momento, **“não faça o fácil”**. Poucos caminhos para o sucesso são fáceis, e os que não são fáceis geralmente são os mais gratificantes, boa sorte!”*



Existem muitos estilos diferentes de arquearia: desde a Arquearia Instintiva, String Walking, o método específico para Arquearia Olímpica moderna até o tiro de distância máxima de vôo (flight).

É importante perceber três coisas quando se trata de arquearia montada:

Primeiro, “o que funciona no chão não funciona necessariamente a cavalo, **mas o que funciona a cavalo funciona no chão.**” Atirar de uma plataforma quicando requer técnicas que não são necessárias ao atirar de uma posição fixa e estável.

Em segundo lugar, a arquearia montada é uma arte marcial. Portanto, merece ser ensinado com uma “forma marcial completa”.

Terceiro, “a forma perfeita é universal na maioria das formas de arquearia”. Quando se trata do tiro fundamental na arquearia montada, a forma e a técnica adequadas são 90% iguais, independentemente do estilo escolhido.

2.2 Arquearia Marcial

Arquearia marcial é um termo cunhado por Pat Stoddard, que ensina arquearia no estilo nativo americano em todo o mundo. Pat diz que “por volta de 1740, as tribos das planícies usavam arquearia montada para caçar e alimentar suas famílias. No entanto, logo depois disso, tornou-se a principal forma de combate.” As primeiras técnicas usadas na América do Norte foram táticas de estilo dos Dragoons, de 1680 a 1740, onde os cavalos eram montados até os campos de batalha, mas as batalhas seriam travadas a pé. No entanto, isso mudou quando o ataque tipo artilharia feito pelo arqueiro montado, provou ser mais eficaz por causa dos ataques rápidos que podiam ser feitos a cavalo. Os índios Comanche foram uma das primeiras tribos a lutar a maioria de suas batalhas no lombo de um cavalo. A proliferação de cavalos sem dúvida teve um impacto nisso, porque à medida que os cavalos se tornavam mais abundantes, a necessidade de protegê-los atrás da linha de batalha era menos necessária.

Simplificando, **Arquearia Marcial** é a arquearia adaptada para a guerra. Para ensinar a arquearia montada como Arte Marcial, é preciso ensinar as formas que são usadas em combate. Isso significa usar uma puxada **longa e completa** do arco. Existem muitos tipos diferentes de arcos usados em diferentes regiões e diferentes épocas, o trabalho do **instrutor montado** é ensinar a forma ditada pelo desenho específico do arco. Os arcos que foram feitos por nações de pessoas que não precisavam penetrar em armaduras tendiam a ser arcos curtos e pesados com um comprimento médio de puxada de 20 a 24 polegadas. Exemplos disso seriam os primeiros modelos dos Citas (povo Scythian) e dos Nativos Americanos.



Na idade do bronze, eram necessários arcos que pudessem perfurar a armadura. Como só o aumento do peso do arco é menos eficaz para a transferência de energia cinética em projéteis do que o aumento do golpe de força, arcos e técnicas marciais foram desenvolvidos e exigiam uma puxada mais longa e completa.

Os estilos de arquearia dos Citas e do Nativo Americano são estilos atraentes

para a prática; no entanto, para fins de iniciação a arquearia montada, vamos nos concentrar na puxada mais comum, pois é mais fácil de aprender e se tornar proficiente. No próximo capítulo, revisitaremos as técnicas marciais mais difíceis.

Quando você treina com uma forma (posição) perfeita, você obterá o máximo benefício de cada prática.

Depois que um arqueiro iniciante desenvolve conforto e familiaridade com a arquearia montada, ele ou ela irá rapidamente se estabelecer em uma faixa de nível de habilidade que se adapta ao indivíduo. Ao iniciar a jornada para aprender arquearia montada, os incrementos de crescimento são grandes. No entanto, uma vez que a familiaridade e o conforto são alcançados, os níveis de melhoria normalmente são menores. Isso ocorre porque no início, todas as habilidades externas e atletismo de outras áreas vêm para jogar e aprimorar rapidamente as habilidades dos Arqueiros Montados novatos. Assim que isso acontecer, e todas as suas habilidades de outras atividades forem incorporadas à arquearia montada, o crescimento será em incrementos muito pequenos. Para alcançar todo o crescimento potencial, é fundamental permanecer rigoroso na forma; isso significa manter o foco mental e o conforto físico. No ponto em que a fadiga se instala, perde-se a forma perfeita e a acuidade mental.

Ao continuar a treinar quando se está cansado reforça-se a forma imperfeita, os maus hábitos se desenvolvem rapidamente, então é vantajoso estar ciente de quando terminar as sessões de treinamento.

A Forma Marcial Perfeita requer que o corpo esteja alinhado e que toda a energia do movimento esteja no mesmo plano. O arco deve ser empurrado para frente com a mão do arco e puxado para trás com a mão da puxada para atingir a puxada completa.

O cotovelo da mão da puxada precisa estar diretamente alinhado com a flecha e, essa segura junto ao indicador ou polegar (dependendo da técnica de puxada) em alinhamento com a mão de arco, e esta precisa estar apontando para o alvo (como uma linha reta que passa desde o



cotovelo do braço da puxada, através do dedo ou polegar da mão do arco e então através do centro do alvo)



*“A definição do que é arte marcial na arquearia ainda está em debate. Alguns argumentam que se o arco for muito leve, não é letal o suficiente para chamar seu arco e flecha **de marcial**. Devo admitir que fui um dos que esteve nessa opinião por muitos anos. Quando abri minha escola pela primeira vez em 2009, resolvi o problema do peso mínimo do arco usando o que era considerado letal para a caça durante a maior parte da minha vida. Esse número era de 40 libras de peso em uma puxada de 28 polegadas. Naqueles dias, defendia que a marca mínima de 40 libras era o arco mais leve que alguém poderia usar para treinamento de arte marcial. Hoje em dia a minha opinião sobre o assunto suavizou um pouco. Foi-me argumentado de forma bastante eloquente, por Dan Sawyer (um verdadeiro arqueiro desde sempre e alguém que admiro por sua pesquisa e inteligência) que é a forma, alinhamento corporal e disciplina no tiro que torna a arte marcial, e não o peso do arco. Não insisto mais no peso mínimo do arco para praticar a arquearia marcial. Percebi, ao viajar pelo mundo aprendendo com o maior número possível de mestres, que Dan está correto. Dito isso, até hoje me recuso a praticar com um arco que não seja prático para caçar a cavalo¹, não me torna melhor do que ninguém, é apenas meu padrão mínimo pessoal, enquanto eu tiver forças para fazer isto.”*

Ao empurrar a mão do arco para o alvo seguindo o desenho do arco e puxar o cotovelo da mão da corda diretamente atrás do nock, toda a energia é focada no mesmo plano. Ao soltá-la, a mão da corda deve relaxar suavemente sua pegada na corda e deixar o arco puxá-la suavemente da mão de tal maneira que dê o menor movimento possível da corda de um lado para o outro. É uma boa ideia tocar o ombro com o polegar assim que soltar a corda.

O acompanhamento do tiro (“follow through”) adequado é alcançado quando o arqueiro mantém a energia de seu corpo e a do arco no mesmo plano até que a flecha atinja o alvo. **O acompanhamento** pode ser dividido em dois segmentos, **acompanhamento primário** e **acompanhamento secundário**. O acompanhamento primário requer que a mão do arco permaneça no alvo durante o tiro até que a flecha acerte. Deve-se imaginar que seu pulso está amarrado ao alvo e não se moverá até que a flecha pare. Se o alvo e o arqueiro estiverem parados, a mão do arco deve permanecer perfeitamente imóvel. Se o alvo ou o arqueiro estiver se movendo, ele deve continuar rastreando o alvo até que a flecha seja lançada. **O acompanhamento primário** é a coisa mais importante a ser trabalhada para um tiro preciso a partir de qualquer objeto em movimento. **Eu direi que 80% dos acertos vem de acompanhamento primário!** Você pode fazer tudo errado com o seu tiro, mas se o seu acompanhamento primário for impecável, você ainda atingirá o alvo em algum lugar. **O acompanhamento secundário** é quando a mão da corda, após a liberação, volta diretamente

¹ A caça é regulamentada nos EUA para caçadores licenciados, no Brasil a caça de animais nativos é proibida por lei federal (nota da revisora)

para trás em alinhamento com o plano do tiro. Se a mão se afasta do corpo durante o lançamento, diz-se que “puxa a corda” e causa o movimento da corda para a esquerda e para a direita durante o ciclo de lançamento que afeta a precisão e o paradoxo da flecha durante sua trajetória (conhecido como paradoxo do arqueiro). Como afirmado anteriormente, a mão de lançamento só deve se mover para trás mantendo o plano de alinhamento e terminar com o polegar tocando o ombro. Deve-se manter o foco de mirar com todo o corpo mesmo após o lançamento da flecha até atingir o alvo.

“Em junho de 2015, tive a oportunidade de ministrar clínicas em conjunto com Mihai Cozmei durante o mês no CIMAC Training Center em Bend Oregon. Naquela época, ele era o atual campeão mundial de arquearia montada da WHAF. Ele me deu muitos conselhos, já que acordávamos cedo todas as manhãs e treinamos um ao outro antes que os alunos saíssem do café da manhã. Devo admitir que aprendi muito mais com seus ensinamentos do que ele com os meus. Mas uma das coisas que ele me ensinou foi especialmente útil ao usar a puxada com polegar. Ele disse “quando você soltar a corda, aja como se estivesse despejando um copo de shot por cima do ombro e toque o ombro com o polegar”. Até hoje, quando minhas flechas parecem estar se afastando do alvo, corrijo meu acompanhamento secundário por esse método e sempre ajuda, independentemente do lançamento que estou usando no momento.”

2.3 Dominância Ocular e Tiro Instintivo

Normalmente, o olho dominante do atirador está do mesmo lado da mão dominante da pessoa. Assim, uma pessoa canhota terá o olho esquerdo dominante e vice-versa; no entanto, nem sempre é esse o caso. Em alguns casos, o arqueiro terá dominância cruzada, o que significa que uma pessoa destra pode ter dominância do olho esquerdo e vice-versa. Tenho observado que cerca de 20% das pessoas a quem ensinei nos últimos 14 anos têm visão cruzada dominante. O domínio ocular de uma pessoa pode mudar ao longo da vida, dependendo da idade, danos ou lentes corretivas. Um arqueiro experiente pode aprender a atirar “de improviso”; no entanto, ao aprender a atirar de um cavalo, **é imperativo ensinar o iniciante Arqueiro Montado a atirar com o lado do olho dominante.**

Um exame de dominância ocular deve ser o primeiro passo no programa de cada instrutor ou ao decidir como atirar a cavalo. O olho humano seguirá naturalmente formas lineares. Portanto, uma flecha próxima ao rosto às vezes atrai a atenção do olho recessivo. Isso orientará a direção do objetivo. Portanto, quando alguém está atirando com seu olho recessivo em vez de seu olho dominante, sua mira mudará para frente e para trás durante uma série de tiros, causando frustração com dois grupos diferentes de flechas.

Isso é muito importante para o sucesso do novo e intermediário arqueiro montado. **Você pode avaliar a qualidade de um programa de treinamento montado se eles fizerem um teste de dominância ocular antes de tudo.** Certifique-se de incluir isso em seu treinamento como o primeiro passo.

“Não posso enfatizar o suficiente, o quão importante isso é, para o sucesso e o aprendizado acelerado. O corpo humano é incrível em sua adaptabilidade e, como mencionado, é possível atirar com visão cruzada dominante. Na verdade, conheço algumas pessoas que são incríveis nisso. No entanto, ao aprender essa nova habilidade, o crescimento da habilidade do atirador dominante é muito maior do que o do atirador dominante cruzado. Se eu pegar duas pessoas igualmente atléticas e iniciá-las ao mesmo tempo, uma atira para o olho dominante e a outra não, em 6 semanas o atirador do olho dominante está consistentemente pontuando bem acima da pessoa que se recusa a atirar no olho dominante. A diferença em seu nível de habilidade só continua a crescer,

e o atirador dominante cruzado é deixado para trás na maioria dos casos para sempre. Eu pessoalmente sei como é difícil reaprender a encaixar e atirar com as mãos opostas. Comecei a treinar uma vez por semana atirando com a mão invertida, no meu caso é a puxada de polegar canhoto. Eu posso acertar alvos, mas meu encaixar de flechas mais lento me move na pontuação de uma classe avançada para intermediária. Dito isso minhas mãos estão aprendendo rápido. Suas mãos também aprenderão rápido, especialmente se você for um iniciante. Eu sempre lanço um desafio de 28 dias para atiradores com olhos dominantes cruzados que não querem mudar a maneira de atirar. Em 14 anos ensinando arquearia montada, nunca encontrei ninguém que não tivesse, até o dia 22, tanto sucesso na precisão que quisesse voltar. Seja corajoso e lembre-se do credo dos arqueiros montados “Não faça o fácil!”

Em alguns casos, uma pessoa que foi previamente ensinada a atirar sem a vantagem da certeza de que está atirando com o olho dominante não vai querer mudar e aprender a puxar, enconcar e atirar de seu lado recessivo, mesmo que seja o lado de seu olho dominante. Nesse caso, cabe ao instrutor estimular o aluno ao sucesso. Muitas instalações de treinamento legítimas se recusarão a ensinar um aluno que não queira aprender a atirar com o olho dominante. No entanto, você pode se oferecer para ensiná-los a puxada com o polegar quando isso ocorrer. Como na puxada com polegar a flecha é colocada no lado oposto do riser, movendo-a para fora da linha de visão, o domínio do olho é menos afetado do que na puxada mediterrânea.

Teste de Dominância Ocular

Existem muitos testes de dominância ocular e todos podem ser encontrados online. Aqui vamos aprender dois.



Para o primeiro método, faremos com que o aluno estique os braços na frente do rosto e sobreponha as mãos para que um pequeno orifício seja criado entre os polegares e os dedos. Você deve então se concentrar em algo distante e levar as mãos ao seu rosto sem tirar os olhos do objeto distante. Eventualmente, você colocará as mãos no rosto e cobrirá o olho recessivo. O olho exposto será o olho dominante.

Isso pode ser reafirmado com o segundo método. Neste caso, o aluno ficará a cerca de 3 metros de distância e olhará para o nariz do instrutor. Em seguida, eles rapidamente juntam as mãos com os braços estendidos na frente do rosto e olham pelo buraco criado quando se sobrepõem às mãos e ao polegar. O instrutor só poderá ver o olho dominante.

2.4 Técnicas de Puxada

Existem dois tipos de técnicas de puxada que vamos focar para os iniciantes da Arquearia Montada. Na seção avançada de tiro montado, adicionaremos outros estilos e nuances de puxada. Estes dois são a **puxada mediterrânea** e a **puxada com polegar**. É fortemente sugerido que todos que se dizem instrutores sejam versados em cada técnica para que possam ensinar ambas. Ambos os estilos têm vantagens e desvantagens um sobre o outro. Conhecê-los e ser capaz de ensiná-los fará de você um arqueiro montado completo.

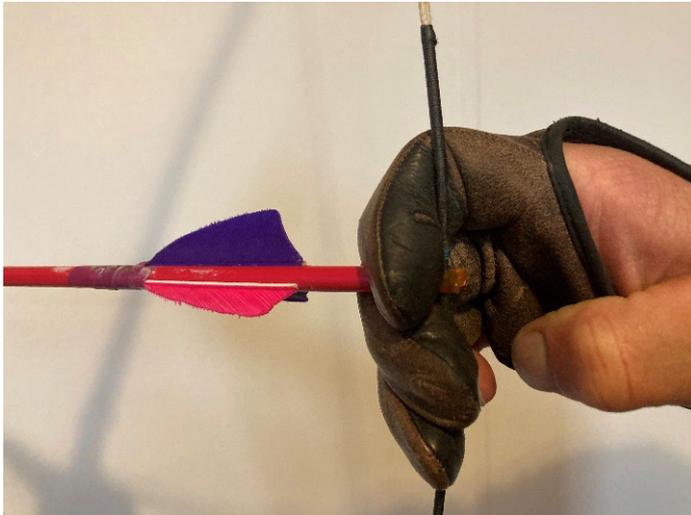
Posicionamento da Flecha no Arco

Antes de prosseguirmos com a descrição dos dois estilos de desenho, devemos primeiro lembrar ao leitor que a direção para a qual os dedos apontam ao puxar o arco determina em que lado do arco a flecha ficará. Para um arco puxado pela mão direita (um atirador destro), os dedos apontam para a esquerda quando agarram a corda com uma puxada mediterrânea, isso determina que a flecha seja colocada no lado esquerdo do riser. Para a puxada com polegar, o polegar envolve a corda abaixo da seta e aponta para a direita. Isso determina que a flecha seja colocada no lado direito do riser e sobre o polegar da mão esquerda do arco.

Outra maneira de lembrar disso é que, **se alguém puxar com os dedos, a flecha ficará sobre os dedos; se puxar com o polegar, ela ficará sobre o polegar.**

A Puxada Mediterrânea

A **versão mediterrânea** é um aperto de dedo dividido onde a flecha está entre o dedo indicador e o dedo médio enquanto o dedo indicador, médio e anular puxam a corda. O polegar e o dedo mínimo devem estar relaxados de modo que, quando a corda for puxada, as costas da mão que puxa permaneçam retas com os três dedos enganchados em torno da corda. Para manter a flecha firme durante a puxada, **a força aplicada no dedo médio deve ser maior que no resto**. Além disso, a corda deve ser ligeiramente apertada com um pouco de movimento de torção do pulso. Isso um grande não para arquearia de solo, mas fundamental para manter a flecha firme em um cavalo saltitante. (Quando as pessoas reclamam que a flecha está caindo ao puxar o arco para trás, ou durante galope, é porque não foi colocada força suficiente da puxada no dedo médio). A corda deve ficar na primeira dobra dos três dedos e nunca ser agarrada mais fundo. Isso ocorre porque há um nervo no dedo médio que pode ser comprimido se alguém segurar a corda além da primeira dobra. Acho que as pessoas têm muito sucesso quando inclinam as pontas dos dedos levemente para apontar para baixo, isso também ajuda a colocar um pouco de torque na corda que ajuda a empurrar a flecha para dentro do riser para um tiro firme enquanto está no ritmo do cavalo.



As vantagens de um **lançamento mediterrâneo** é que ele coloca a flecha no mesmo lado da elevação que o olho dominante e oferece um lançamento muito limpo com pouca perturbação na corda durante o lançamento da flecha.



Ao encaixar a flecha para o lançamento do Mediterrâneo, a flecha deve ser encaixada na corda e no riser e puxada pela corda. A flecha deve ser segurada e guiada pelo dedo indicador da mão do arco e presa sem um aperto firme. Depois que a flecha é presa pelo dedo indicador, a flecha deve ser puxada para trás até que o nock da flecha se encaixe na corda. Se a empunhadura ou o dedo indicador guia estiver muito apertado, a flecha não se moverá para trás quando a corda for puxada, e a flecha vai escapar da corda.

Todo mundo passa por isso até aprender intuitivamente o quanto segurar a flecha com o dedo indicador. Quando a pegada da corda tiver torque suficiente e o dedo médio puxar pelo menos 60% do peso da puxada, a flecha será estabilizada e o dedo indicador da mão do arco poderá soltar a flecha e voltar a envolver a empunhadura do arco. Quanto mais pesado o arco for, mais cedo o dedo indicador pode se dobrar ao redor da empunhadura, como um trem de pouso se dobrando em um avião que acabou de decolar. Durante o aprendizado um bom ponto de partida é mover o dedo indicador da flecha para o arco no final da puxada, na hora que o arqueiro estiver chegando na puxada completa.



Nunca atire uma flecha com o dedo indicador ainda estendido, o arrasto que ele coloca na flecha vai limitar as penetrações e o potencial de machucar o dedo é alto.

Os arqueiros montados húngaros são os campeões de encaixe rápido e tiro com puxada mediterrânea e são especialmente bons em enconcar no estilo húngaro segurando flechas na mão do arco com as pontas apontadas para baixo. Hoje em dia, há muitos vídeos do YouTube sobre como encaixar e atirar no estilo mediterrâneo ou húngaro.

“Acho que o lançamento mediterrâneo é a forma mais precisa de atirar, especialmente à distância. Não me interpretem mal, não estou defendendo uma técnica de puxada em detrimento de outra. Fazer isso é uma certa loucura, à medida que você avança em sua jornada montada, o que é importante para você mudará e a técnica de puxada é uma delas. Honestamente, deve-se esforçar

para aprender tanto com polegar quanto com o estilo mediterrâneo em sua jornada de vida para se tornar um melhor arqueiro montado. Além disso, os alvos na arquearia montada tendem a ser relativamente próximos na maior parte das competições. Direi apenas que, à medida que o alvo se afasta cada vez mais, acho que a puxada mediterrânea é a mais precisa com o aumento da distância. Experimente os dois e veja qual te atende melhor. Aquele que melhor te atende como iniciante, é de fato o melhor naquele momento. Eu advirto que, uma vez que você decidir sobre o estilo de lançamento que funciona melhor para você, fique com ele e não mude de volta por pelo menos um ou dois anos. **Domine um estilo antes de começar com outro.**”

Puxada com Polegar

A **Puxada com o Polegar** é onde o polegar da mão de tração envolve a corda abaixo do posicionamento da flecha. O dedo indicador da mesma mão envolve o polegar à medida que envolve a corda. O dedo indicador também repousa contra a flecha, empurrando-a para dentro do arco e firmando-a para o disparo. É importante não apertar muito a corda com o polegar, pois isso empurrará a flecha para cima enquanto puxa. A corda deve estar na almofada do polegar entre a ponta e a primeira articulação. Se você colocar o polegar sob o dedo indicador e empurrar com o polegar enquanto o mantém preso com o dedo indicador, sentirá a pegada adequada. A vantagem da puxada com polegar é que é fácil aprender a



puxar o arco sobre o cavalo sem que a flecha caia durante a puxada. Isso ocorre porque o dedo indicador que envolve o polegar pode ser usado para empurrar a flecha para o riser. A flecha fica apoiada no polegar da mão do arco e assim oferece uma etapa a menos no processo de carregamento, isso porque a flecha não precisa ser enfiada na corda e no riser. A desvantagem é que pode colocar o membro superior na linha de visão do olho dominante. Para mirar, o arqueiro deve olhar através da corda e do riser na puxada

completa e certificar-se de que o polegar na mão do arco esteja apontando para o alvo e o corpo esteja alinhado com o cotovelo da mão da puxada, criando uma linha reta através da flecha, através do polegar em direção ao centro do alvo. Embora a precisão à distância com a puxada com polegar exija muito treinamento, os mestres arqueiros são igualmente precisos com ambas as técnicas. Um instrutor encontrará aquele que melhor se adapta a ele, mas deve ser bem versado em ambos e permitir que seu aluno escolha experimentando ambos.

É importante que, independentemente do estilo de puxada que alguém prefira, ela ou ele deve permanecer imparcial, solidário e versado nos outros. Muitos praticantes tornaram-se fanáticos com um fervor quase religioso sobre qual puxada é melhor. Tenha certeza de que o que é melhor depende das necessidades do indivíduo e isso pode mudar com o tempo. Portanto, é necessário ensinar ambos e deixar que o aluno decida qual é o melhor para si. Mais uma vez, os melhores atiradores de polegar e os melhores atiradores mediterrâneos são iguais em precisão e velocidade. Um nunca é melhor que o outro.

Ponto de Ancoragem

O ponto de ancoragem é onde o arqueiro puxa o arco (usando a puxada completa ou “full draw”) consistentemente todas as vezes. Como é sempre o mesmo ponto exato e não se move, ele é chamado de ponto de ancoragem.

Na arquearia montada existem dois tipos de ponto de ancoragem, uma **âncora fixa** (aquela que fica encostada ao corpo e não se move) e uma **âncora flutuante** (aquela que fica afastada do corpo e se move dependendo do ângulo do tiro). **Para o arqueiro iniciante, é fundamental aprender primeiro uma ancoragem fixa**, pois a ancoragem flutuante é uma técnica avançada.

Quando alguém monta um cavalo, deve estar no ritmo do movimento do cavalo, se a mão de puxada e a ancoragem não estiverem firmemente presas ao corpo, a mão de puxada e o olho não estarão na mesma frequência ou ritmo. É uma boa ideia começar com o polegar sob a mandíbula ao desenvolver um ponto de ancoragem para seus alunos. Se o canto da mandíbula repousar na forquilha da mão e do polegar, pode-se aprender rapidamente a chegar ao mesmo ponto do



corpo todas as vezes. Tenha em mente que o arco deve estar totalmente puxado com o cotovelo da mão puxada diretamente atrás do nock da flecha. Ao atingir seu ponto de ancoragem, você vai querer que sua mão puxe ou se incline em seu corpo. Mas você também vai querer que seu corpo se apoie em sua mão com a mesma força. Para que os famosos arqueiros ingleses puxassem seus arcos de guerra de mais de 100 libras, eles foram ensinados a “entrar dentro do arco”, isso permitia que eles usassem todos os músculos das costas para puxar o tremendo peso do arco de guerra. Mas também trouxe o arco para dentro do corpo, tornando-o uma extensão do braço do arqueiro. Você pode fazer o mesmo puxando a ancoragem em seu corpo enquanto inclina seu corpo para dentro do arco.

“O ponto de ancoragem é outro tópico de discussão entre mestres, treinadores e instrutores. Devo declarar que alguns dos melhores atiradores a cavalo que conheço atiram com uma ancoragem flutuante. Não estou sugerindo que um alto nível de precisão não possa ser alcançado com uma ancoragem flutuante, simplesmente que requer muito mais trabalho e horas extras de prática. Se você tem uma ancoragem fixa e isso é tudo que você pratica, sua mente terá uma marca de referência para dar um tiro rápido na altura do quadril com uma ancoragem flutuante de vez em quando. Mas se tudo o que você pratica é uma ancoragem flutuante, ela não tem a mesma precisão. O que estou dizendo é que você não precisa praticar uma ancoragem flutuante, se tiver uma ancoragem fixa, para conseguir fazê-la. Mas se tudo o que você pratica é uma ancoragem flutuante, com menos de dois anos de experiência, provavelmente alguém com uma ancoragem fixa será capaz de superá-lo com menos treinamento, especialmente na arquearia montada field ou nos tiros mais longos que algumas pistas esportivas oferecem. O objetivo da ancoragem fixa ao iniciar é dar ao novo arqueiro montado a possibilidade de crescimento mais rápido possível em

habilidade. No ponto em que você pode mirar no alvo com o cotovelo, com alguns anos de prática, você pode ancorar em qualquer lugar e acertar com precisão.

Ao ensinar arquearia montada como arte marcial, a puxada deve ser completa com o cotovelo atrás do nock. Requer uma **puxada** e uma **ancoragem completas**, isso é chamado de **ancoragem total**.

Encaixe ou Encaixe Cega

Método do funil



Existem muitas técnicas de encaixe para encaixar uma flecha num arco sobre um cavalo galopando. Quando esta função é executada sem olhar para as mãos, é chamada de encaixe cega. É importante que um novo aluno aprenda um método simples e consistente que funcione sempre antes de experimentar um estilo diferente. Para esse propósito, começo ensinando a todo arqueiro montado iniciante o método turco ou do funil de técnica de encaixe.

Para o método do funil, a pessoa pegará a flecha e a colocará no lado do arco ditado pela técnica da puxada. Então, com a mão da corda, deslizará a mão pela haste até sentir o final do nock nivelado com a primeira dobra do polegar, segurando a flecha entre o polegar e o indicador. Em seguida, deslizará a flecha pela corda enquanto empurra a flecha para frente.



Então sentirá a corda do arco escorregar entre o polegar e a haste conforme a flecha é empurrada para frente. Isso colocará a corda dentro da mão presa no espaço vazio criado com o polegar segurando a flecha contra o dedo indicador. O polegar e o dedo indicador irão girar o nock para sentir as bordas semi-redondas e, em seguida, criar um funil enquanto a mão puxa a flecha para a corda. A flecha então deslizará contra o nocking-point e a mão de saque ajustará a empunhadura para puxada.



Método da Colher

O método da colher é outro método para carregar ou encaixar uma flecha. É uma boa ideia aprender tantas novas técnicas de encaixe quanto possível, caso você decida ensinar ou compartilhar sua paixão para que alunos diferentes, com necessidades diferentes, possam ser atendidos. Existem mais técnicas de carregar do que estilos de tiro para atender a todos os arqueiros, no entanto, esses dois, acredito, fornecem o melhor ponto de partida para o sucesso.



No método da Colher, o nock da flecha é preso entre o polegar e o dedo indicador. Quando a flecha é trazida para o arco, seja para uma puxada mediterrânea ou com polegar, a mão com o nock deve ser colocada antes da corda sentindo a parte plana do nock contra o polegar. Com uma das pontas do nock projetando-se do polegar puxa a flecha de volta a corda deslizando-a ao longo do polegar até que a ponta do nock pegue a corda.

Em seguida, puxe com firmeza para assentar o nock na corda.

Depois de aprender a atirar uma flecha com sucesso de um cavalo correndo e conseguir fazê-lo sem que a flecha chacoalhe, o encaixe é a próxima coisa mais difícil de aprender. Com um pouco de prática você pode aprendê-lo rapidamente, porém para dominá-lo leva centenas ou milhares de horas de treinamento.



Os alunos devem praticar exercícios de encaixe com frequência. Um bom momento para praticar é ao caminhar com o cavalo de volta à área de largada ou de espera. A diferença entre um atirador de nível iniciante e um intermediário raramente é a precisão. O encaixe consistente e eficiente é o que separa os Arqueiros Montados, mesmo no nível avançado. O que carrega mais rápido tem tempo para cometer um erro e se recuperar e também para fazer uma pontaria cuidadosa com o acompanhamento.

Ângulo do arco ao atirar

Muitos percursos divertidos de arquearia montada oferecem tiros frontais, laterais e para trás na mesma corrida. Ao atirar a cavalo, é necessário inclinar o arco para tiros diferentes, dependendo do ângulo, distância e elevação do alvo. É importante perceber que sempre que o arco é inclinado em um ângulo, a flecha cai ou no canto inferior direito ou no canto inferior esquerdo, dependendo de qual lado a flecha está sendo disparado. Se alguém inclinar o arco para a esquerda, a flecha em relação à mão cairá mais para a esquerda do que quando o arco está perpendicular ao solo. Para atirar com o arco com precisão em diferentes ângulos, deve-se praticar o tiro com o arco inclinado em diferentes direções.

Ao disparar o **tiro de frente**, é necessário inclinar o arco às vezes 45 graus para garantir que o arco, quando disparado, nunca toque na montaria.

Um tiro de lado requer menos angulação, a menos que se atire em um alvo muito baixo ou num ângulo muito baixo. De um modo geral, a lâmina inferior do arco permanece relativamente na mesma posição e só a parte de cima do arco se move de na direção e ângulo de acordo com a necessidade o tiro. Atirar em alvos elevados a mais de um metro e meio do chão requer muito pouca angulação do arco na vertical. No entanto, se o alvo estiver muito baixo ou no chão, o arco pode ter que ser segurado quase de lado. Ao inclinar o arco lateralmente, o acompanhamento secundário deve ser impecável para evitar que a flecha seja lançada para o lado de fora do riser. Como na maioria dos tiros laterais o ângulo necessário é reduzido, é mais fácil conseguir uma posição de tiro mais confortável e mais parecida com o que é feito com a arquearia no chão.

Para um tiro de costas adequado, é extremamente importante manter o arco reto para cima e para baixo ou mesmo com uma angulação invertida para não atingir o lombo do cavalo com a lâmina inferior durante o tiro. A maioria dos atiradores novatos não perceberá isso no calor do momento, portanto, deve-se tomar um cuidado extra com a atenção ao cavalo ao ensinar o tiro de costas. É uma boa ideia, ao aprender o tiro de trás ou de frente, atirar sempre no mesmo ângulo quando se estiver na pista para que se acostume com ele.

Novamente, uma boa regra é que o membro inferior ou siyah não se mova muito enquanto o membro superior gira no compasso completo para atingir o ângulo de arco adequado para atirar a cavalo. A menos que o alvo esteja em um ângulo extremo. Também é absolutamente importante para a precisão que **o ângulo da cabeça coincida com o ângulo da corda.**

Certifique-se de inclinar a cabeça para corresponder ao ângulo em que o arco está sendo dobrado, inclinando-a para corresponder.

2.4 Posição do Assento

*“Diferentes escolas ao redor do mundo ensinam diferentes posições de assentos para atirar. Este é um argumento que prevalece até mesmo em textos antigos sobre o assunto. Parece que, ao longo do tempo, mesmo na mesma região, os pensamentos de diferentes mestres sobre qual é a melhor ou mais importante posição do assento para atirar são totalmente diferentes. Vamos supor, no entanto, que naquela época, nessas regiões, a maior parte do equipamento local ou militar era praticamente o mesmo e também que os cavalos em uma região usada para guerra montada e arquearia também eram semelhantes entre si. Isso explicaria por que o texto antigo dirá que uma posição é melhor e com a mudança de equipamento por meio de um novo desenvolvimento também explicaria por que as opiniões mudaram com o tempo. No entanto, hoje é provável que se veja uma enorme variedade do que é usado para arquearia montada. Além disso, a aderência e as selas são muito diferentes umas das outras. Quando ouço meus colegas dizerem aos alunos que um assento é melhor, não posso deixar de rir por dentro. Posições de estribo, designs de assento, encosto e alturas de pomo são todos diferentes. A estabilidade do cavalo também é um fator. **Nenhum assento serve para tudo**, ocasiões, selas e cavalos significam que o Arqueiro Montado de hoje precisa ser adaptável.”*

Ensinamos 4 posições de assento diferentes usadas na arquearia montada hoje, o **assento profundo (sentado)**, **assento profundo modificado (sentado com giro)**, **assento modificado de dois pontos (elevado no tiro)** e **assento de dois pontos (Sempre elevado em pé nos estribos)**. Para facilidade de referência, eles podem ser referidos como posições de assento de nível 1, 2, 3 e 4. É muito importante manter a parceria com o cavalo. Isso significa andar em uma posição equilibrada e **não colocar todo o peso na frente do cavalo**.

Nível 1 - Assento profundo (Sentado). Nesta posição, o cavaleiro mantém os ísquios abaixados na sela, mantendo contato com o cavalo o tempo todo. Esta é a melhor posição para treinar novos cavalos de arquearia montadas e com alunos iniciantes. Muitas selas de lazer têm os estribos muito à frente para se levantar e atirar sem ter que se apoiar no pomo, fazendo isso se coloca muito peso na frente do cavalo e desequilibra o cavalo e o cavaleiro. Além disso, o nível 1 ou assento profundo é uma opção segura ao viajar para o exterior quando você recebe um cavalo com o qual não está familiarizado. Oferece uma posição de tiro de contato próximo. Se você tiver que montar um cavalo para arquearia montada que seja assustador ou sensível, esta posição do assento oferece a opção mais segura.



Nível 2 - Assento profundo modificado (Sentado com giro) oferece uma melhor posição do corpo para atirar enquanto ainda mantém um contato profundo com o cavalo. Para assento



nível dois você pode precisar encurtar um pouco os estribos. A maneira como funciona é que a pessoa desloca o peso do corpo no assento. Por exemplo, para um tiro frontal destro, o cavaleiro torce os dedos do pé para a direita, depois empurra para cima dos estribos e torce o corpo para que a a direita fique centralizada no assento. Isso orientará o lado esquerdo do quadril em direção ao alvo e proporcionará um tiro ideal. Quando o alvo lateral aparecer, ele simplesmente desliza para trás uniformemente no assento voltando a

posição ideal para o tiro lateral. Para o tiro de costas, a pessoa empurra para cima dos estribos, aponta os dedos dos pés para a esquerda e senta-se profundamente com o lado esquerda das coxas no meio do assento. Mais uma vez, isso orienta o quadril esquerdo em direção ao alvo e oferece uma posição corporal ideal para atirar de costas. A vantagem do **assento profundo modificado ou assento de nível dois** é que ele oferece contato constante com um cavalo nervoso e permite que o cavaleiro gire seu corpo na sela para manter a posição de tiro ideal enquanto mantém contato equilibrado com o cavalo.

Nível 3 - Modificado de Dois Pontos (Elevado só no tiro). Muitas das selas que você encontrará ao viajar para arquearia montada não oferecem posições de estribo longe o suficiente para montar e atirar sobre dois pontos sem ter que apoiar o peso contra o pomo. Quando alguém se inclina para o pomo para se equilibrar enquanto está de pé nos estribos,



ele ou ela coloca muito peso na frente do cavalo para se equilibrar. Isso faz com que os pontos de pressão da sela na cernelha do cavalo com o peso do cavaleiro acabem para a frente, caso o cavalo tropece, pode empurrar a cabeça do cavalo para o chão.

Se você precisar se apoiar no pomo para se equilibrar, é porque não está montando seu cavalo com equilíbrio. Ao invés disso, o cavalo que estaria equilibrando o cavaleiro. Arqueiros montados precisam ser capazes de cavalgar e atirar em equilíbrio seu cavalo. Uma solução para uma

competição é o assento modificado de dois pontos. Nesta posição, o cavaleiro carrega suas flechas de um assento profundo, mas se eleva na sela para atirar e fazer o acompanhamento. Assim que a flecha atinge o alvo, o cavaleiro se acomoda em um assento profundo e equilibrado, carrega e se prepara para o próximo tiro.

Nível 4 – Assento em dois pontos (Elevado) essa posição faz com que o cavaleiro permaneça em dois pontos, torcendo na cintura e atirando em alvos durante toda a corrida. Requer uma sela que permita este assento onde o cavaleiro não precisa se apoiar contra o pomo. Funciona melhor com um cavalo calmo e em uma pista com barreiras.

Estas diferentes posições de assento devem ser praticadas em diferentes selas e montarias que se têm à disposição. Ter todas as quatro posições de cavalgada e tiro em sua “Caixa de Ferramentas” os prepara para montar cavalos estranhos longe de casa.

Guiando o Cavalo com Peso Corporal

Cavalos com treinamento moderado que se sentem confortáveis com um cavaleiro se moverão facilmente com o peso do cavaleiro. É natural para um cavalo, a fim de manter o equilíbrio, mover-se sob um cavaleiro para manter um centro de gravidade confortável. Se um cavaleiro se inclinar para a frente na sela, ele inadvertidamente dará um sinal ao cavalo para se mover mais rápido. Se você se preparar para velocidade, geralmente vai consegui-la. Se o cavaleiro se inclinar para trás, isso encorajará a montaria a desacelerar. É comum que os arqueiros que estão concentrando toda a sua energia em um alvo se inclinem para ele. Isso geralmente fará com que o cavalo se desloque nessa direção e pode fazer com que eles vão em direção a barreira. O perigo disso é que o cavalo de alguém pode desviar com a perna do cavaleiro em um poste ou cerca.

A vantagem é que a consciência do peso corporal na sela facilita a condução do cavalo sem rédeas. Assim como equilibrar um bastão vertical em suas mãos, movendo a palma constantemente sob o bastão antes que ele caia, cavalos bem treinados se moverão sob um cavaleiro para se manterem equilibrados. Com algum treinamento, você pode ensinar seu cavalo de arquearia montada a se guiar com seu corpo tão facilmente quanto as rédeas do pescoço.

Esteja atento se você está se inclinando para o alvo para atirar, você está inadvertidamente dirigindo seu cavalo nessa direção.



Dirigindo com corpo ou inclinando-se



Capítulo 3

“Este capítulo considero o capítulo avançado, onde saímos do nível inicial e começamos a aplicar conhecimentos e técnicas que só devem ser experimentados após o domínio dos dois primeiros capítulos. No entanto, antes de começarmos, preciso compartilhar uma experiência que tive enquanto trabalhava como instrutor itinerante de arquearia montada. Certa noite, quando meu vôo atrasou e eu precisava de um hotel em Atlanta, estava assistindo ao noticiário noturno. Nesse programa, tanto o repórter esportivo quanto o meteorologista eram atletas de beisebol no ensino médio. Por acaso, um era um excelente arremessador e o outro um dos melhores rebatedores dos times do colégio. Então, durante a transmissão da noite, eles mantiveram uma rivalidade saudável, dizendo coisas como “bem, você nunca teria conseguido acertar minha bola rápida”! O outro respondia: “Eu teria derrubado seus arremessos no parque e mandado você para casa chorando”!



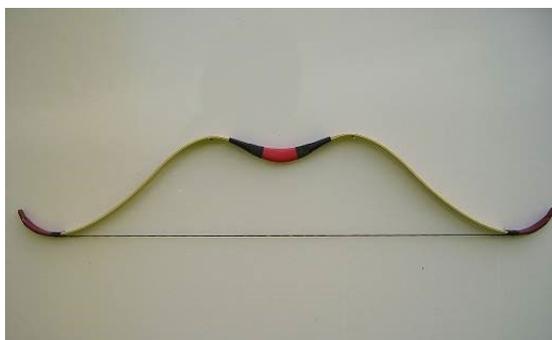
A brincadeira parecia tão popular naquela única noite em que eu estava assistindo que a emissora pagou por treinadores profissionais da grande liga para treinar com os dois homens por um dia e depois organizou um duelo entre eles. Quando o rebatedor conheceu o treinador de rebatidas do Florida Marlins, seu treinador, ele disse ao treinador: “Estou muito honrado em trabalhar com você e sair da forma básica para começar a aprender as coisas profissionais de nível superior”. O treinador olhou para ele e disse: “Vamos ver se entendi, **o profissional de alto nível nada mais é do que pura disciplina para a forma básica.**” É importante lembrar como instrutor, treinador ou atleta, que quando alguém está tendo dificuldades, **é a disciplina pura usando a forma básica que gera resultados ideais.** Isso significa acompanhamento perfeito, primário e secundário, puxada marcial completa e foco absoluto no alvo. Essas são as únicas 4 coisas necessárias e os atletas de primeira linha são os mais familiarizados e consistentes com a forma disciplinada.”

3.1 Ancoragem total e o Arco de Guerra (Full-Anchor e o War-Bow)

Falamos brevemente sobre arquearia marcial e quais são as nuances sutis que a diferenciam e a definem. Marcial significa guerra, e Arquearia Marcial é simplesmente arquearia para a guerra. Para fazer uma flecha penetrar no inimigo durante a idade do bronze, os arcos tiveram que ser adaptados para fazer uma flecha perfurar a armadura de bronze. Como não era prático fazer arcos de guerra mais pesados em peso de puxada, arcos foram projetados para que pudessem ser puxados mais para trás a fim de fazer o trabalho. Isso funcionou bem porque, como já mencionamos, enquanto o peso da puxada tem um multiplicador de força de um para um, o comprimento da puxada oferece uma multiplicação exponencial da força.



A fim de obter puxadas mais longas dos arcos de cavalo compostos curtos da época, foram projetadas extensões de membros que permitiam que um arco que antes só poderia ser puxado além de 20-24 polegadas, agora com as extensões poderia ser puxados para 30-32 polegadas. As extensões de que estou falando são chamadas **de Syhas (pontas dos arcos)**



Acima está um arco curto Cita seguido por um design semelhante com a adição de Syhas



Os arcos feitos para a guerra, depois que a metalurgia foi inventada, com a introdução do bronze e, portanto, da armadura de bronze, tiveram que aumentar sua puxada para 30-32 polegadas. A maneira como disparamos um arco é ditada por sua forma. Esta inovação na fabricação e tecnologia do arco nos dá nossos primeiros arcos que foram projetados especificamente para a guerra e, portanto, os primeiros Arcos de Guerra ou War-Bows e esse novo design, levou a uma nova forma de Arquearia Marcial. Embora os arcos já vinham sendo usados por séculos para combate, seu design era uma ferramenta funcional para caça e defesa de predadores, não para matar o homem. O War-Bow mudou tudo isso.

Diferentes formas marciais de arquearia em diferentes culturas e épocas ao redor do mundo são muito mais similares do que diferentes. Ela primeiro requer **puxada e ancoragem completas** (às vezes um ponto de ancoragem fixo e às vezes uma ancoragem flutuante).

A **ancoragem** é o local até onde o arco é puxado em uma puxada completa. É chamado de ponto de ancoragem ou âncora porque, como a âncora de um navio, nunca deve se mover. Uma ancoragem fixa é aquela que toca o corpo e uma ancoragem flutuante é aquela que não toca o corpo. Como treinador, martelei esse conceito em meus alunos e atletas, encurtando o termo para **“âncora total”**. Lembre-se de que o arqueiro iniciante precisa ter uma ancoragem fixa contra o corpo. Assim, a mão deles segue o mesmo ritmo dos olhos de um cavalo a galope. A ancoragem fixa sempre deve ser baixa o suficiente para que o polegar do arqueiro fique abaixo da linha da mandíbula, ou eles terão problemas para disparar os tiros longos a 60 metros.

Apontando pelo Cotovelo

Como afirmei, existem diferentes culturas e formas marciais de arco e flecha em todo o mundo e, às vezes, variam entre diferentes mestres. Mas



as diferenças são pequenas e sutis e geralmente giram em torno da como segurar o arco e/ou do estilo de puxar as cordas. Para os fins deste manual de treinamento e instrução, manteremos o formulário genérico e universal. Este é um tópico redundante, mas tão importante para aqueles que querem praticar arte marcial ao invés de esporte, que vale a pena repetir e infundir.

A forma marcial universal usada é aquela em que a flecha, a mão da corda e o cotovelo puxado estão todos no mesmo plano. Apontando o dedo indicador da mão do arco para o alvo com liberação mediterrânea ou o polegar da mão do arco para o alvo, para puxada com polegar. Desta forma, quando o arqueiro está **totalmente ancorado** com a flecha e o braço da corda no mesmo plano, uma linha pode ser traçada a partir do alvo central através da flecha e através do braço de puxada até o cotovelo. Para mirar, o arqueiro aponta para o alvo com o dedo correto e mira o arco

pelo cotovelo intuitivamente. O arqueiro não pode ver seu cotovelo, ou olhar para baixo, ele tem que sentir. Quando eu ensino isso, os atletas geralmente movimentam o cotovelo para cima ou para baixo. No entanto, se eles focarem nesse método e mirarem no alvo com o cotovelo (sentindo-o), em um tempo muito curto, seu corpo entrará em um alinhamento perfeito.



3.2 Seguindo o alvo

Como os arqueiros montados estão sempre em movimento dinâmico, eles devem prestar muita atenção ao seu acompanhamento primário. Eis por que, para o olho humano, 24 quadros por segundo criam um filme, as flechas se movem em centésimos de segundos, mas nosso sistema nervoso se move em milésimos de segundos. Isso significa que não podemos ver nossas flechas voando no lançamento e, enquanto a flecha sai do arco em centésimos de segundos, o sistema nervoso de seu corpo faz você reagir em milésimos de segundos. Resumindo, se você atirar em um alvo, mas não mantiver o punho apontado para o centro até que a flecha o atinja, você estará desviando a flecha que a flecha saia do arco, **mas não poderá vê-la.**

Quando você está montando seu cavalo com uma flecha carregada pronta para atirar, essa flecha está viajando lateralmente na mesma velocidade do cavalo quando sai do arco. Chamamos isso de desvio da flecha. Para um tiro impecável, você deve manter o punho apontado para o alvo, acompanhando-o à medida que avança até que a flecha acerte, só então você pode carregar e atirar novamente. **Mas a mão do arco permanece no alvo até que a flecha acerte.** Isso é chamado de **seguir o alvo** (“follow through”)

3.2. Khatra

Khatra é uma palavra que se acredita ter origem na língua árabe, mas também é a mesma usada em turco e hindi hoje. Traduzida para o inglês, a palavra Khatra significa “torque de arco aplicado”.

A maioria dos arqueiros com treinamento formal de arquearia perceberá que o torque do arco é um dos grandes desafios para um tiro adequado. Ele desvia a flecha do curso mesmo quando você faz todo resto certo. No entanto, quando feito corretamente, é uma técnica marcial que reduz ou elimina o paradoxo da flecha e a energia que seria usada para dobrar a flecha na hora do lançamento é transferida para mais velocidade e penetração. **O torque do arco** é quando você segura o cabo do arco de forma descentralizada ou muito apertada, de modo que, ao atirar, no final do ciclo de lançamento, a flecha é lançada fora de curso porque o arco torce um pouco no momento da saída dela.

*“Agora preciso interromper para contar outra história para que talvez você possa entender o que é necessário para usar o khatra de forma eficaz. Minha linda esposa é uma artista entre outras coisas (Em contraste, sou um macaco sem pelos, o que nos torna um casal bem peculiar). Um dia, durante um almoço agradável, estávamos conversando sobre obras de arte (pinturas). Ela me perguntou de quem eu gostava e não gostava e porquê. Eu disse a ela na hora: “Eu não gosto de Picasso, exceto por seu período Azul” (o período azul tinha mulheres com seios múltiplos, obra-prima). Ela me disse então “que estranho, por que você não gosta de Picasso?” Eu disse a ela “que parecia bloqueado e difícil de entender” e, de qualquer forma, macacos não apreciam pinturas. Ela então me disse que as pessoas que estudaram arte amam Picasso. Porque Picasso passou pelo menos 13 anos recebendo treinamento formal sobre como nunca cometer um erro. Depois de dominá-lo, ele começou a incorporar erros de propósito para criar linhas e estruturas lineares que chamam a atenção na direção que ele deseja, sem realmente desenhar uma linha. Ela me disse que é quase impossível replicar porque, para usar um erro com **efeito positivo consistente**, é preciso primeiro aprender a nunca cometer um erro em primeiro lugar e isso leva anos de treinamento.”*

Então aqui está o ponto dessa história, Khatra e seu uso foi descoberto no tardiamente no mundo ocidental como uma forma na arquearia montada. Lembre-se de que Khatra é o torque do arco ao atirar, então é um erro que todos cometemos e lutamos para eliminar de nosso tiro. Só que o conceito pegou fogo e muitos arqueiros montados foram a alguma clínica onde o mestre usava o Kathra e os alunos então tentaram replicá-lo com resultados bem abaixo do ideal.



Alguns reconhecem o Khatra e muitos outros não, eles só querem atirar como o mestre. Para muitos, é um erro que eles não percebem que estão cometendo e se fazem cegos a isso. A arquearia montada é nova no ocidente. O esporte chegou aos Estados Unidos e ao Canadá por volta de 2001. Demorou anos para se popularizar e, embora agora tenha uma taxa de crescimento de quase 70%, a maioria das pessoas que o pratica são cavaleiros, não arqueiros. A razão é simples. Posso pegar um corredor de tambor, um atleta de salto ou um cowboy e ensiná-los a atirar a cavalo em duas a três horas. No entanto, um arqueiro talentoso com pouca ou nenhuma experiência em equitação leva no mínimo seis meses para começar a ser competitivo como novato. Como a equitação leva mais tempo para dominar, a maioria dos arqueiros montados em todo o mundo são cavaleiros, não arqueiros (arqueiros, por minha definição).

Minha definição para arqueiro: *“Um arqueiro é aquele que pratica arquearia, sabe como ajustar seu equipamento em relação à altura do braço, altura do nock, ajuste de spine e regulagem de flecha. A maioria pode fazer suas próprias flechas e cordas, mas isso não é obrigatório.”*

A maioria das pessoas ao redor do mundo são cavaleiros que aprendem a atirar com arco a cavalo, não arqueiros, por minha definição. Quando as pessoas que tentam usar o Khatra o fazem sem primeiro gastar as cerca de mil horas necessárias para reconhecer e eliminar o torque do arco, o tiro diminui e eles obtêm resultados inconsistentes. O problema é que, na maioria dos casos, eles nem conseguem ver. **Como minha esposa me ensinou, você não pode usar um erro para obter resultados positivos consistentes até aprender a não cometer o erro em primeiro lugar.**

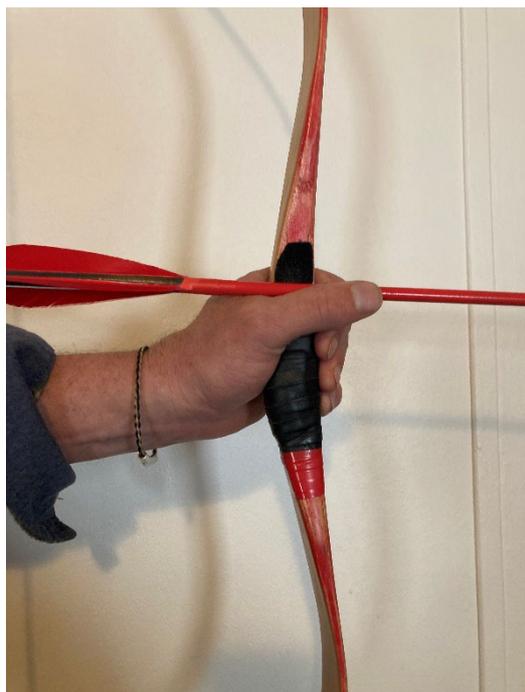
Khatra é melhor guardado para os mestres ou aqueles que são arqueiros talentosos. Levei anos para encontrar um mestre que pudesse explicá-lo adequadamente e ensiná-lo para mim. Depois, foi preciso muita prática para usá-lo com um efeito previsível e consistente. Eu amo Khatra, é uma habilidade maravilhosa de se ter em sua caixa de ferramentas. Ele permite que você atire flechas que são muito duras para um paradoxo correto, também permite que você obtenha um pouco mais de velocidade, distância, penetração e trajetória mais plana do que a pessoa que está atirando ao seu lado com o mesmo comprimento de puxada e arco. A diferença é pequena, apenas um empurrãozinho extra, mas está lá.

Como fazer o Khatra com resultados consistentes:

Arquearia é consistência. A capacidade de fazer exatamente a mesma coisa todas as vezes. Mesmo que seu equipamento não corresponda ou sua forma seja imperfeita, se você conseguir obter consistência, poderá obter resultados positivos. O problema com Khatra é conseguir aplicar torque ao atirar da mesma maneira exata todas as vezes, para que você possa prever o resultado e mirar o arco.

Aqui está a técnica que aprendi. Você pode pegar o arco fora do centro para obter resultados mais extremos ou pode pegar o arco normalmente. A diferença é que você deve ter um aperto firme (algo impensável no mundo da arquearia tradicional) e deve ser firme o suficiente para

que o arco não torça para trás quando a corda for puxada para trás. Por esta razão é mais fácil aprender com um arco mais leve e aumentar aos poucos. Depois de segurar o arco enquanto puxa a corda e se alinha para o disparo, torça o pulso e incline-o para a frente, de modo que os ossos do polegar e os ossos do braço e do pulso **formem** uma linha reta sólida. Vou dizer isso novamente, você pode fazer Khatra consistente alinhando os ossos do polegar, pulso e braço em linha reta. Se fizer isso sempre, com a prática, você pode usar Khatra de forma consistente.



Acima está uma empunhadura normal seguida por uma empunhadura para Khatra



Aqui o carregamento e o processo de tiro com Khatra, na primeira imagem a flecha é carregada, na segunda com ancoragem total, após a liberação do ponto de vista lateral, e por fim após a liberação do ponto de vista do arqueiro.

Esta série de fotos mostra como o arco se acomoda com o Khatra frontal e lateral. Como a corda está de lado, ela não bate no braço o que permite atirar com armadura ou casacos pesados.

3.3 Puxada Eslava

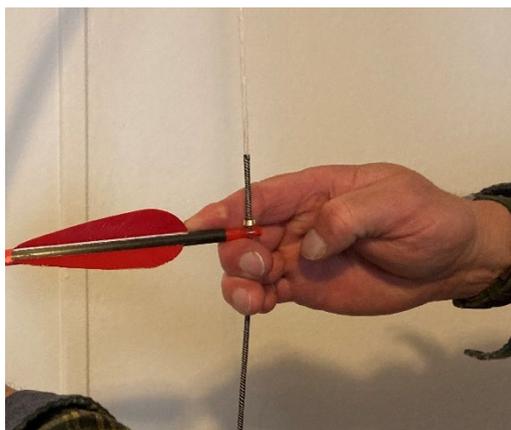
Como discutimos anteriormente, quando você dispara a flecha ela fica sobre um dedo na mão do arco. Quando você dispara com polegar, a flecha é colocada do lado do polegar da mão do arco. No tiro mediterrâneo a flecha fica sobre o indicador. A razão para isso é que, quando você agarra a corda, os diferentes lançamentos têm seus dedos apontando em direções diferentes. Com uma puxada mediterrânea destra, seus dedos na corda estarão apontando para a **esquerda** (quando olhar para eles). Com a puxada com o polegar destro, o polegar ao vai apontar para a **direita** (novamente olhando para ele). À medida que você solta a corda, os dedos fazem com que a corda deslize para a esquerda, causando uma oscilação da corda no sentido horário durante o ciclo de lançamento. Para o polegar, causa uma oscilação da corda no sentido anti-horário durante o lançamento, desde a puxada completa até a empunhadura. Foi-me dito por um amigo cientista que estuda a trajetória e lançamento do arco e flecha que a liberação média do polegar tem duas oscilações na saída da flecha até o punho e a liberação dos dedos tem três. Estou assumindo que é porque a liberação dos dedos tem movimento menor e, portanto, mais tempo para a flecha oscilar três ao invés de duas vezes.

Então, por que isto é importante?

É importante porque explica por que colocamos a flechas onde o fazemos. Ter a flecha apoiada no dedo da mão do arco e usar a liberação do polegar pode fazer com que a flecha seja empurrada para longe do arco no meio do lançamento, em vez de para o riser, onde não poderá se mover. O oposto é verdadeiro com a largada nos dedos. Ou a oscilação da corda durante o tiro vai empurrar a flecha para dentro do arco ou vai empurrar a para fora.

No entanto, a **puxada eslava** foge dessa regra.

Como? Usando **Khatra**.



O que acontece nesse caso é que o ciclo de lançamento da corda empurra a flecha de volta contra o arco. É outro instante em que você pode quebrar as regras para obter resultados positivos consistentes.

Para uma a pessoa que atira principalmente com o polegar, isso permite que ela mantenha a flecha na posição do arco que está habituada e usem a puxada de dedos, e é um truque útil se o polegar estiver machucado.

O fato é que não é uma questão de se vamos machucar um dedo ou polegar na vida, mas quando. É uma boa ideia aprender e se tornar proficiente em ambos os estilos ao longo do tempo. Domine um primeiro, depois concentre-se no outro. Lembre-se do Credo dos Arqueiros a Cavalos, **“Não faça o fácil”**.

A puxada eslava usa dois dedos abaixo da flecha na corda como na puxada mediterrânea, mas o dedo indicador não agarra a corda. Em vez disso, ele fica ao lado da flecha, estabilizando-a e mantendo-a no lugar.



3.4 Paradoxo dos Arqueiros

Para se tornar um **arqueiro**, é imperativo entender o paradoxo do arqueiro para que você possa ajustar suas flechas ao seu arco de acordo com o comprimento da puxada.

Nestas fotos, você pode ver que, como não usamos risers com corte central nem janelas para apoio de flecha, quando a flecha é presa no arco, isso força a flecha a apontar para a direita ou para a esquerda, dependendo da puxada que você está usando.

Como então a flecha voa reta? A resposta é o **Paradoxo dos Arqueiros**.

Os antigos gregos descobriram a fórmula matemática para o projétil muito tempo depois que o homem da idade da pedra já o incorporava. O que os gregos descobriram é que, para um projétil voar consistentemente em linha reta, ele precisa ter uma ponta com 20% do peso do projétil (o que significa ponta pesada). A ponta pode ter 200 vezes o peso da haste, mas pode ser inferior a 20% do peso para uma precisão consistente.



Se você já teve que empurrar um carro parado, sabe que pode levar 4 pessoas para fazer o carro andar, mas depois disso apenas 2 podem continuar a empurrá-lo. Isso é por causa da **inércia**. A inércia é uma lei da física que afirma que objetos em repouso resistem ao movimento, objetos em movimento permanecem em movimento. A inércia é a diferença entre a força necessária para fazer algo se mover e o que é necessário para mantê-lo em movimento. No caso do exemplo do carro, foram necessárias 4 pessoas para fazer o carro rodar, mas apenas 2 para mantê-lo funcionando. Neste exemplo, você poderia dizer que o carro tem uma inércia de 4 pessoas.

É importante entender a inércia, porque precisamos dela para ajustar adequadamente nossas flechas ao nosso arco e comprimento de puxada.



Nesta foto, podemos ver que a seta está apontando para o lado. Mas porque a ponta de uma flecha tem que ser pesada (pelo menos 20% do peso total). A força para impulsionar a ponta para frente requer mais energia do que a haste. Se a ponta for pesada o suficiente, ela forçará a flecha a se curvar ao redor do arco durante o lançamento e voar em linha reta em vez de para o lado. O peso da puxada do arco e o comprimento da puxada ditam a força usada. Puxadas mais longas ou pesos de puxada mais pesados aplicam mais força. Isso significa que uma puxada longa ou pesada precisa de uma ponta mais leve para dobrar a flecha ao redor do arco para voar direto. Peso menor e puxadas mais curtas precisam de pontas mais pesadas

Felizmente, as flechas vêm em diferentes spines (rigidez) e com pesos de ponta opcionais. O comprimento do eixo também afeta isso porque os eixos mais longos são mais flexíveis e os mais curtos, mais rígidos. As hastes rígidas precisam de pontas pesadas para o paradoxo e as fracas precisam de pontas mais leves para que não se dobrem muito e voem para o outro lado do alvo.

Tudo parece científico e bastante complicado no começo, mas tenha certeza de que você pode descobrir rapidamente com a prática. Quero dizer, os homens das cavernas podiam fazer isso e não entendiam de ciências ou matemática.

Se a flecha for muito rígida, ela não irá entortar o suficiente para paradoxar e vai desviar para o lado. Se ela for muito flexível, ela vai dobrar demais, e desviar para o lado.

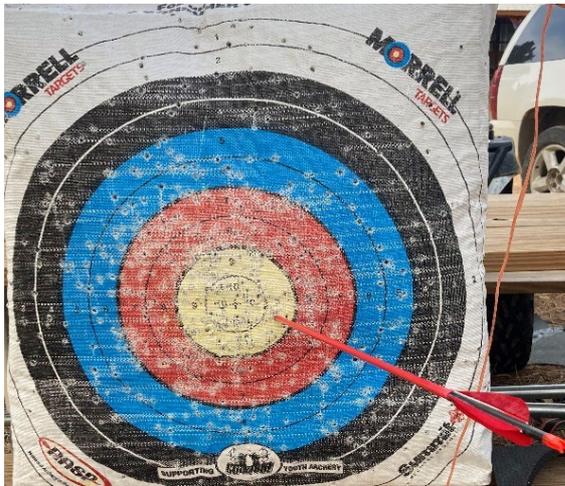
A rigidez da flecha é determinada pelo comprimento, spine (rigidez da haste), peso na base versus peso na ponta, bem como peso do arco, velocidade e comprimento da puxada. Se você mudar qualquer um deles, você muda como as flechas voam.

Felizmente, as flechas de carbono aceitam uma ampla gama de pesos e comprimentos e podem acomodar uma série de arcos diferentes, as flechas de alumínio são menos versáteis e as de madeira menos ainda.

Como você sabe como se uma flecha está voando bem?

Estudando como ela impacta o alvo de seis a dez metros de distância. As flechas que estão em ângulo não estão corretas e atingirão o alvo devagar. Aquele que entra reto é o ideal. Com um atirador destro e uma puxada mediterrânea, o primeiro alvo foi muito fraco e paradoxal em torno do riser do arco. O segundo alvo mostra como a flecha cai quando está muito rígida. O terceiro alvo mostra o paradoxo ideal e uma flecha ajustada ao comprimento do arco e da puxada.





Conduzindo ou desviando a flecha

Se você colocar um alvo a 15 metros da pista em que está galopando, sua flecha irá desviar para o lado e errar o alvo conforme você passa. Lembre-se de que a flecha está viajando lateralmente na velocidade do cavalo. Nesse caso, você precisará mirar na ponta do alvo, para que a flecha possa desviar para dentro.

Empurrando a flecha

Em cavalos extremamente rápidos, você também pode usar a técnica de **empurrar a flecha**. Eu aprendi isso pela primeira vez com um homem chamado Darran Wardle em 2011 ou 12. Em um cavalo extremamente rápido (mais rápido que 10 metros por segundo), conduzir ou desviar a flecha pode não ser suficiente. Nesse caso, quando o arqueiro solta a corda ele empurra o arco para o lado. Fazendo esse movimento contrário a velocidade do cavalo você está empurrando a flecha na direção oposta cancelando o movimento. Isso não é recomendado para arqueiros iniciantes ou intermediários.

Empurrar a flecha é apenas para arqueiros montados de nível avançado ou mestres.

“Eu nunca ensino essa técnica para ninguém fora da minha equipe pessoal de atletas que treino, e esta é a primeira vez que a compartilho por escrito, então estou revelando um segredo ao mundo, eu acho.”

3.5 Pedagogia e Formação

A pedagogia é a ciência e teoria do ensino. Ela ajuda a definir e estruturar o currículo e o processo de ensino para crescimento e aprendizado ideais. Arquearia montada é tão nova no mundo moderno que carece de uma pedagogia sólida, que tem um padrão de crescimento passo a passo. Atualmente ainda está numa fase onde uma base de amigos e mestres compartilham o que sabem com pessoas que descobriram a mesma paixão. Meu propósito não é definir qual é o caminho correto a seguir, mas sim criar um currículo passo a passo como um guia marcial formal para aqueles que ainda não tem essa formação.

“Embora eu treine e compita como atleta e tente sempre terminar entre os dez primeiros ou no pódio quando posso, não estou interessado no aspecto esportivo da arquearia montada. Meu foco está no aspecto marcial da prática internacional. Deixe-me explicar. Se você decidir seguir a arquearia montada, ela é composta por uma mistura de aspectos sobrepostos, é uma forma de zen e um caminho para ele, combinando cavalo e cavaleiro em uma forma de meditação e estado de fluxo. É um esporte competitivo e uma forma de arte marcial que é listada pelas Nações Unidas através da UNESCO como a mais antiga arte marcial conhecida. É impossível fazer arquearia montada sem tocar em todos os três aspectos listados, não importa qual seja sua motivação ou interesse pessoal. Na verdade, muitas pessoas não sabem que estão realmente se envolvendo em todos os três aspectos, independentemente de seu foco ou energia.

Digo isso porque, como processo, não estou interessado em ensinar, treinar ou promover formas ou técnicas que sejam de natureza puramente esportiva com o único propósito de acumular pontos. Se você começar a observar ou estudar os arqueiros a cavalo e o que eles fazem, você notará que muitos desenvolveram técnicas e estilos que têm saques curtos, ancoragem altas e dinâmica de flecha ineficiente, mas permitem que eles sejam rápidos e ganhem pontos.

Eu sou um caçador com arco desde a minha juventude e entrei na arquearia montada originalmente para caçar com meu cavalo. Na jornada para aprender a fazer isso, descobri os aspectos das artes marciais e fui fisgado por eles. Digo isso apenas para deixar claro ao leitor quais são meus objetivos e foco. Você pode competir no esporte de arquearia montada e ainda usar a forma marcial. Mas você não pode usar técnicas de ganho de pontos esportivos e matar um cervo ou porco a cavalo. Mas com a forma marcial você pode e também pode dirigir sua flecha através da armadura, mesmo que isso não seja prático na era moderna, é simplesmente legal. Não condeno aqueles que estão nisso por esporte, pontos e afirmação, simplesmente não é minha jornada. Para mim, a arquearia montada deve ser prática primeiro, prático para a caça e prática como sua forma mais letal a partir da qual foi desenvolvida. Portanto, a pedagogia que apresentarei terá isso em mente com a ideia de que, como a equitação, a arquearia montada é uma longa jornada de aprendizado e desenvolvimento.”

3.6 Currículo para o Ensino

O que estou prestes a esboçar não é o caminho mais rápido para o sucesso ou a competição. É uma jornada constante de habilidades passo a passo que acredito ser melhor para o domínio e a progressão, onde o que você aprende o prepara para o próximo passo na habilidade. Minha filosofia é que, se você não começar com uma base sólida, sua pirâmide de habilidade não pode crescer até sua altura potencial.

Se eu puder formar um atleta que seja proficiente em todas as diferentes puxadas e técnicas de arquearia, assim será:

Estágio 1

Nos estágios um e dois, os arqueiros iniciantes precisam começar com uma ancoragem fixa. Deve estar na linha da mandíbula ou abaixo dela, de modo que, quando elevam o arco para tiros de longa distância, o alvo não seja obscurecido pela mão do arco.

Todos começarão com um estilo de lançamento mediterrâneo de 3 dedos. Eles devem fazer isso até que tenham um mínimo de mil horas de prática ou possam atuar com a proficiência de um atleta de classe moderada.

Eles precisam atirar com a mão esquerda ou direita definida pelo olho dominante, não pela mão dominante ou pelo treinamento anterior. Eles precisam ser capazes de carregar com a mão do arco, uma aljava de quadril ou uma aljava cruzada com conforto e habilidade.

Ao final desta etapa, o praticante deve ser capaz de se apresentar na pista de arquearia cross-country ou de campo, bem como na pista esportiva padrão de 90-99 metros.

Estágio 2

Aqui o aluno atleta deve mudar para puxada com o polegar e realizá-lo por pelo menos mil horas de treinamento ou ter a proficiência de um atleta de classe moderada.

Eles devem ser capazes de carregar com a mão do arco dessa maneira e usar ambas as aljavas indicadas confortavelmente.

Estágio 3

O aluno atleta deve aprender a atirar do lado oposto com a puxada com polegar. Isso significa que, se forem canhotos, devem treinar o polegar destro duas vezes por mês até que o façam por um ano ou se tornem proficientes.

No estágio três, o arqueiro pode começar a praticar uma ancoragem flutuante. Às vezes, isso é necessário para as mulheres que estão tentando uma puxada mais longa para serem mais competitivas com os homens. Para uma ancoragem flutuante, o arqueiro ainda mira com a linha imaginária da ponta da flecha até o cotovelo do braço de puxada. Mirar dessa forma permite que você ancore em qualquer lugar e ainda atire com precisão. No entanto, é preciso primeiro ter alguns anos de referência antes de obter o máximo benefício da ancoragem flutuante.

Estágio 4

O aluno atleta deve aprender Khatra com o polegar e executá-lo por um ano ou até que seja proficiente. Após nove meses de Khatra, puxada do polegar, eles devem aprender a puxada eslava. Aqui eles precisarão de apenas três meses de treinamento.

Estágio 5

Nesta fase, o aluno atleta deve ser capaz de completar um teste ao atirar usando todos os três estilos de puxada e também atirar com o lado oposto. Sugiro uma pista húngara ou Kassai para este teste de pelo menos 6 corridas de pontuação, mas mais é bom. Eles só precisam mostrar proficiência e conforto para serem bem-sucedidos.

Saltar à frente ou encurtar este modelo é obviamente possível. No entanto, limita-se a chegar ao seu potencial máximo. Às pessoas que seguirem este caminho posso garantir o sucesso. 14 anos treinando e ensinando atletas provaram isso várias vezes.

Clínica para iniciantes

Acima, descrevi como treinar atletas marciais de longo prazo. Mas às vezes você pode querer ensinar grandes workshops para divulgar o esporte em sua área. Em uma clínica, não me importo com o estilo de puxada usado pelos participantes. Em vez disso, concentro-me em fazê-los funcionar para que possam se tornar adeptos e promover o crescimento.

Apreendi da maneira mais difícil que em um primeiro workshop você só pode realmente ensinar três coisas, na verdade, eu me limitei a ensinar apenas três coisas por dia ou menos. No início, eu estava menos confiante e pensei que deveria dar aos participantes o máximo possível e também provar meu valor como instrutor. Hoje em dia, não me importo mais em impressionar ou ganhar respeito. Portanto, mantenha seu treinamento em não mais do que três coisas por dia. As pessoas perdem o foco e se você ensina sete coisas, elas só lembram de uma um dia depois.

Mantenha-o simples, lembre-se de que o básico é o fundamental.

1° - Ensine -os a atirar com uma longa ancoragem marcial e seguir em frente.

2° - Ensine -os a enconcar com a técnica mais simples que você conhece.

3° - Ensine -os a seguir o alvo, fazendo-os passar pelo alvo mantendo o punho do braço do arco apontado para o centro enquanto passam. Em seguida, faça com que eles atirem enquanto ainda estão em movimento, rastreando o alvo até que a flecha acerte enquanto eles passam. Em seguida, faça-os atirar em um disco rolando ou uma bola de futebol enquanto você passa por eles.

4° - Coloque-os em um cavalo e faça-os ver como é. Se forem cavaleiros talentosos, devem fazê-lo a galope assim que possível.

Para cursos individuais sigo a mesma fórmula.

3.7 Criando Percursos

A arquearia montada é um esporte cronometrado. Você tem um tempo mínimo para terminar e se você marcar pontos no alvo, você subtrai o tempo que você terminou do tempo concedido no percurso. Isso acaba sendo um número positivo ou negativo. Se o negativo for maior que os pontos marcados, o pior que se pode obter é um zero.

Portanto, para praticar com vários níveis de arqueiros, tenho uma fórmula para escolher um bom tempo concedido. Para pistas retas, dou ao cavaleiro um segundo a cada 7 metros. Portanto, se for 100 metros, divido por 7 e arredondo para o número redondo mais próximo. 100 dividido por 7 é 14,29, então o tempo normal seria 14 ou 15 segundos.

Para cross-country simples, dividido por 6, e para percursos mais difíceis, dividido por 5. O atleta de ponta vencerá na maioria das vezes, por isso é importante que você tenha um tempo concedido que desafie os iniciantes sem ser muito difícil de fazê-lo.

SOBRE O AUTOR

TREY SCHILICHTING

Tenho ensinado arquearia de diferentes formas ao longo dos anos, desde os meus vinte e poucos anos. Comecei a atirar a cavalo por volta de 2003 e abri uma escola de arquearia montada, para ter pessoas com quem atirar na minha área, em 2009. Desde então, ensinei e competi em cinco continentes diferentes representando os Estados Unidos e como atleta ao mesmo tempo. Em 2015, pude escrever um dos primeiros manuais de instrução modernos para certificação de instrutores de arquearia montada e esse manual original ainda é usado na Austrália, com apenas pequenas atualizações ao longo dos anos. Atualmente, faço parte do conselho da Federação Mundial de Arquearia Montada (WHAF), responsável por questões de treinamento e educação. Escrevi este manual de introdução para instrutores e atletas especificamente porque meu material antigo está desatualizado e me pediram para criar um para a Associação Brasileira de Arquearia Montada. Eles tiveram alguns atletas de sucesso ao longo dos anos, mas representam um quadro rico relativamente pequeno e o país está cheio de atletas e cavaleiros/amazonas para começar a produzir Arqueiros Montados de classe mundial, eles só precisam de uma metodologia padrão com foco internacional para começar a produzi-los. Estou muito honrado por eles terem me pedido para fazer isso e estou ansioso para ensiná-los a me vencer.



