

Α.Σ. ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

**Τ Ε Σ Τ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΤΟΞΟΥ**

ΦΙΛΑΝΘΗ ΑΓΓΕΛΑΚΟΥ, M.Sc.

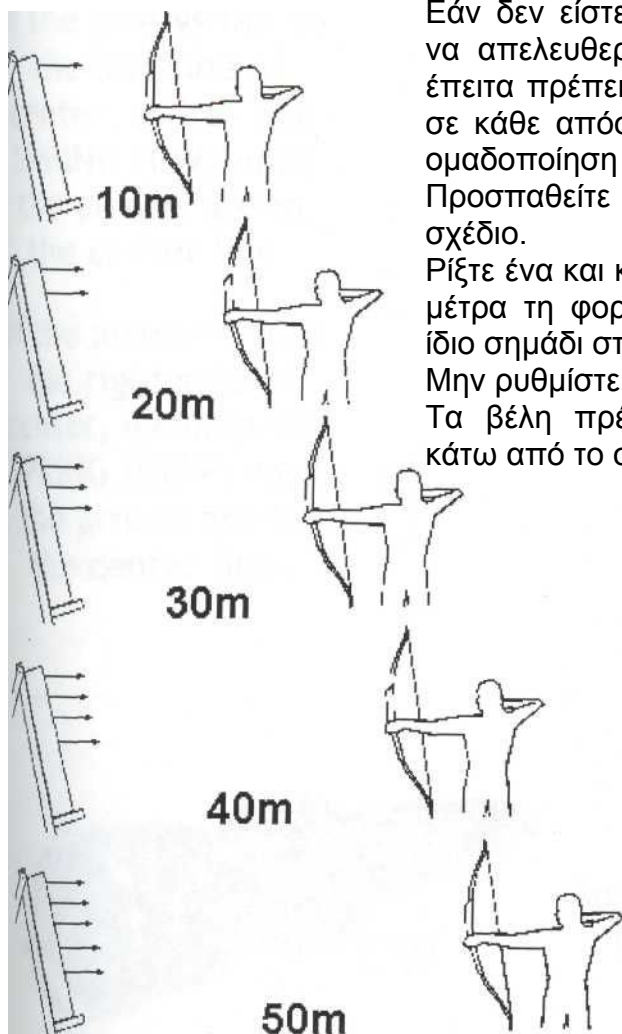
ΓΛΥΦΑΔΑ, 2007

1. Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑΣ

1.1 ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΤΩΣΗΣ

ΙΣΩΣ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ ΝΑ ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΤΕΥΧΘΕΙ Η ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ.

Επιλέξτε ένα σημάδι κοντά στην κορυφή του στόχου. Ρίξτε από τα 10 μέτρα και ρυθμίστε το σκόπευτρο εάν είναι απαραίτητο.



Εάν δεν είστε βέβαιοι για τη δυνατότητά σας να απελευθερώσετε κάθε βέλος ομοιόμορφα έπειτα πρέπει να ρίξετε ένα μέρος των βελών σε κάθε απόσταση για να δημιουργήσετε μια ομαδοποίηση κάθε φορά.

Προσπαθείτε να δημιουργήσετε ένα αξιόπιστο σχέδιο.

Ρίξτε ένα και κατόπιν κινηθείτε προς τα πίσω 5 μέτρα τη φορά και συνεχίστε να ρίχνετε στο ίδιο σημάδι στην κορυφή του στόχου.

Μην ρυθμίστε το σκόπευτρο!

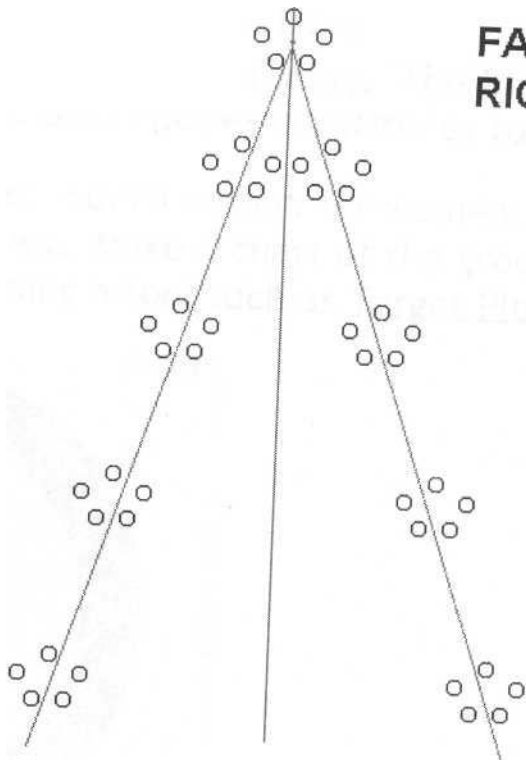
Τα βέλη πρέπει να πηγαίνουν χαμηλότερα κάτω από το στόχο καθώς κινείστε πίσω.

Κινηθείτε προς τα πίσω όσο το δυνατόν περισσότερο έως περίπου 40, 50 μέτρα για τα περισσότερα τόξα.

Εάν τα βέλη παρασύρουν είτε δεξιά είτε αριστερά από το κέντρο καθώς κινείστε πίσω, απαιτείται περισσότερη ρύθμιση. Εάν τα βέλη πηγαίνουν σε ευθεία γραμμή, η ρύθμιση είναι εντάξει.

2. Η ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΡΙΓΜΕΝΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΒΕΛΩΝ

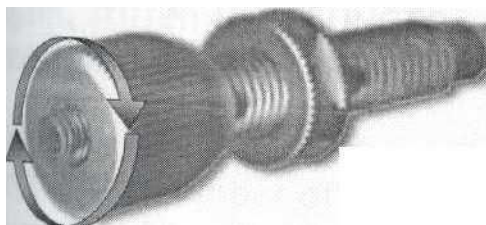
FALL LEFT



FALL RIGHT

Εάν η πτώση των βελών είναι στην αριστερή πλευρά του κέντρου, **μαλακώστε το ΕΛΑΤΗΡΙΟ** (CCW) Counter – clockwise, έως ότου τα βέλη να πέφτουν στην κεντρική γραμμή.

Εάν τα βέλη πέφτουν στη δεξιά πλευρά του κέντρου, **σκληρύνετε το ΕΛΑΤΗΡΙΟ** clock wise (CW) έως ότου τα βέλη να πέφτουν στην κεντρική γραμμή.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Περίπου $\frac{1}{4}$ στροφή (90°) του ελατηρίου / του μπουτόν θα κινήσει τα βέλη 10,16 εκ. (4 ίντσες) στα 40 μέτρα.

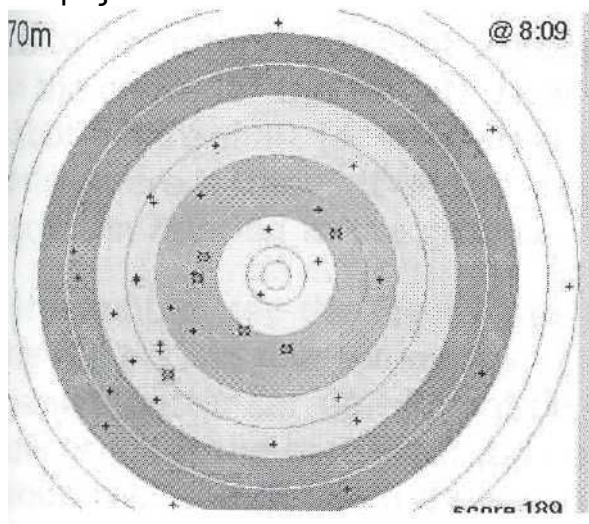


3. Η ΡΥΘΜΙΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ

Είναι η αρχή της "αληθινής" λεπτής ρύθμισης.

Η λεπτή ρύθμιση μπορεί να γίνει κατά τη διάρκεια της κανονικής προπόνησης αλλά απαιτεί συνέπεια για να είναι αποτελεσματική.

Επιλέξτε μια απόσταση: 60/70 μέτρα για τις γυναίκες, 70/90 μέτρα για τους άνδρες.



Ρίξτε 6 σετ των 6 βελών. Κάνετε ένα διάγραμμα των γκρουπ χρησιμοποιώντας ένα σχέδιο του στόχου.

Σκληραίνετε το μπουτόν (CW) για περίπου 1/2 στροφή.

Ρίξτε άλλες 6 σετ των 6 βελών.

Κάνετε ένα νέο διάγραμμα για αυτήν την ομάδα (γκρουπ) και βάλτε σημάδι ENA, 1/2 στροφή.

Πάλι, σκληραίνετε το μπουτόν με άλλη μια 1/2, στροφή, ρίξτε, και στο διάγραμμα βάλτε σημάδι ΔΥΟ, επαναλαμβάνετε και κάθε φορά που σημαδέψτε την 1/2 στροφή.

Συνεχίστε αυτήν την διαδικασία έως ότου να αρχίσουν να ανοίγουν οι ομάδες (γκρουπ).

Να είστε βέβαιοι ότι καταγράφετε τον αριθμό 1/2 στροφή σε κάθε διάγραμμα.

Γυρίστε το μπουτόν πίσω στην αρχή αυτής της άσκησης. Αποδυναμώστε το ΜΠΟΥΤΟΝ 1/2 στροφή (CCW) και ρίξτε 6 σετ των 6 βελών.

Σχεδιάστε τις ομάδες και τις στροφές 1/2. Επαναλάβετε την άσκηση όπως πριν έως ότου αρχίσουν να ανοίγουν οι ομάδες (γκρουπ).

Κάντε απολογισμό όλων των διαγραμμάτων και βρείτε την καλύτερη ομάδα (γκρουπ). Ρυθμίστε το μπουτόν στις στροφές για εκείνο το διάγραμμα. Αυτό πρέπει να είναι η καλύτερη ρύθμιση.

Εάν υπάρχει χρόνος και υπομονή από τη μεριά σας, επαναλάβετε την ανωτέρω άσκηση χρησιμοποιώντας το 1/4 και το 1/8 στροφών. Η τελειότητα θέλει επιμονή!

4. ΑΡΧΗ ΒΑΣΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ

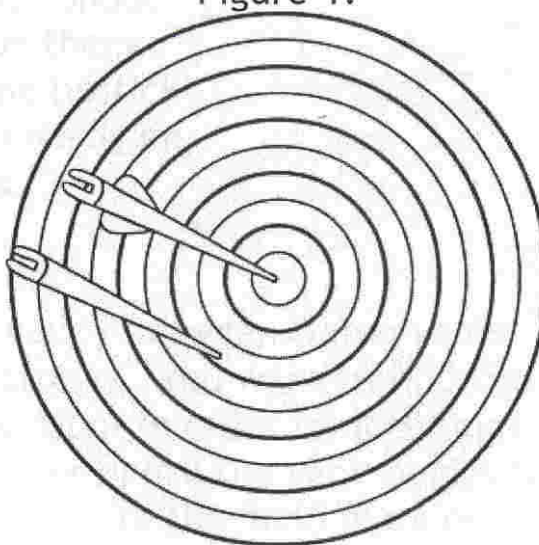
Πηγαίνετε στα 18 μέτρα και ρίξτε μια ομάδα βελών στο κέντρο του στόχου. Τώρα ρίξτε ένα άφτερο βέλος (ή περισσότερα άφτερα) και σημειώστε που καρφώθηκε το βέλος σε σχέση με το γκρουπ των βελών. Παραδείγματος χάριν, δείτε το σχήμα 1 στα δεξιά. Το άφτερο βέλος θα πρέπει να έρθει κοντά με τα βέλη του γκρουπ.

Δεν έχει σχέση εάν το άφτερο βέλος δεν ομαδοποιήθηκε ακριβώς με τα άλλα βέλη.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Είναι σημαντικό να καταγραφούν τα άφτερα βέλη σε σχέση με το γκρουπ.

Εάν μια έκτακτη ανάγκη προκύπτει όπου το τόξο πρέπει να επαν-συντονιστεί γρήγορα, να θέσει το σημείο *поск*, κατόπιν να ρυθμίσει την ένταση του μπουτόν.

Figure 1:



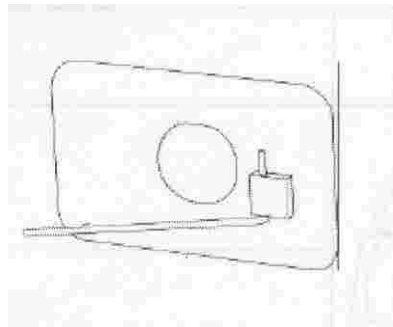
5. ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΑ NOCKS

Πώς ξέρετε εάν τα φτερά του βέλους δεν αγγίζουν το rest ή ένα κομμάτι του rest όταν ρίχνετε;

Βάλτε κόκκινο κραγιόν στο βραχίονα υποστήριξης του rest.

Ρίξτε μερικά βέλη και εάν τα φτερά έχουν κόκκινο χρώμα τότε κάνουν επαφή.

Εάν υπάρχει κάποιο κραγιόν στα φτερά, περιστρέψτε το nock, ρίξτε και περιστρέψτε το πάλι, έως ότου να μην υπάρξει κραγιόν στα φτερά.



Ο προσανατολισμός nocks χρησιμοποιώντας τη μέση της κοιλάδας μεταξύ φτερών μπορεί να μην είναι η καλύτερη εκκαθάριση για τα βέλη σας.

Θέλετε να βρείτε το μεσαίο σημείο μακριά από το υπόλοιπο και στις δύο κατευθύνσεις προκειμένου να καθοριστεί η μέγιστη εκκαθάριση.

Γυρίστε το nock και ρίξτε έως ότου αρχίσει να τρίβετε το φτερό.

Κάνετε ένα σημάδι στον βέλος άμεσα απέναντι από το σημάδι φορμών στο nock.



Σχ.3

Γυρίστε το nock στην αντίθετη κατεύθυνση και επαναλάβετε την ανωτέρω διαδικασία έως ότου αρχίσει να τρίβετε το επόμενο φτερό.

Κάνετε ένα άλλο σημάδι απέναντι από το σημάδι φορμών στο nock.

Αυτά τα δύο σημάδια δείχνουν όπου δύο φτερά τρίβουν το τόξο.

Γυρίστε το nock έως ότου είναι άμεσα το σημάδι φορμών μεταξύ αυτών των δύο σημαδιών.

Αυτό πρέπει να είναι το σημείο της μέγιστης εκκαθάρισης.

Σημάδεψε κάθε βέλος το ίδιο πράγμα (δείτε το σχήμα 3.)



GOOD LUCK!!!!