

Disposició de la Línia d'Espatlles

Tal com es descriu en el Sistema Nacional (USA)
d'Instrucció de Compost (CNTS)

per Larry Wise

Un component important del Sistema Nacional d'Instrucció establert per la USAA (USA Archery) i per la NFAA (National Field Archery Association) se centra en l'establiment de la línia esquelètica de resistència espatlla-a-espatlla-a-braç-d'arc. Hom s'hi refereix sovint com el "canó-de-l'escopeta" (*barrel of the gun*) perquè és rígid i serveix per resistir la força de l'arc obert emprant una longitud fixe d'ossamenta.

L'estructura de cadascú és única. Cada estil de tir, sigui recorbat, compost o longbow posa diferents demandes a l'arquer. Així diferents dissenys d'arc i tècniques de deixada exigeixen diferents postures durant la tracció i en la posició de sosteniment (*holding*). En altres paraules, la postura i esforç que cal per obrir un arc compost exigeix uns requeriments en el cos de l'arquer que són diferents dels requeriments per obrir altra mena d'arcs.

Aquestes diferències s'adrecen en el CNTS, document del que som coautors la Linda Beck, entrenadora de nivell 5, i jo mateix. En els passos descrits hi ha els detalls sobre com ocupar-se de la línia espatlles-braç d'arc. Aquest document serveix per acabar de definir i il·luminar detalls importants i les quatre fases que cal completar per preparar aquesta línia esquelètica pel pas de SOSTENIR (*holding*).

CNTS

*El Sistema d'Instrucció Nacional per
Arc Compost & Disparadors de
Tensió d'Esquena*

Per Linda Beck & Larry Wise, 2014

EL GEST, PAS A PAS

1. POSTURA
2. ENCAIXAR LA FLETXA
3. DISPOSAR:
Mà d'arc, Mà de corda,
Postura/actitud mental
4. PREPARACIÓ
5. TRACCIÓ A CÀRREGA
6. CONTACTES FACIALS
7. TRANSFERIR A SOSTENIR
8. APUNTAR ... (contracció) ...
APUNTAR
9. ALLIBERAMENT DE LA CORDA
10. ACABAMENT DEL GEST
11. RETROALIMENTACIÓ

Primera fase: La primera d'aquestes fases es troba en el pas de disposar mans i actitud (el pas 3), seguidament d'establir les posicions adequades de mà d'arc i de mà de disparador. Té lloc en disposar la postura de la part alta del cos, moment en que l'espatlla d'arc s'ha de disposar enrere i baixa abans d'alçar l'arc. No s'ha de deixar moure cap a la columna vertebral, sinó disposar estesa com volent abastar la diana. Això prepararà l'espatlla per rebre la càrrega de compressió deguda a l'arc a plena tracció.

En cap moment a partir d'ara ha de deixar-se alçar l'espatlla. Alçant l'espatlla s'impliquen múscles necessaris per mantenir l'espatlla en una posició elevada, el que resulta ineficient, simplement perquè els múscles es fatiguen sota càrrega.

En aquest moment la distància de muntat de l'arc (fistmele) manté separades les vostres mans entre 10 i 12 polzades. Això significa que en encarar-vos a la diana la línia d'espatlles apunta molt cap a l'esquerra de la diana (per dretans) i forma un angle agut amb la fletxa. Això és molt diferent del recorbat, que es pot obrir per separar més les mans i rotar la línia d'espatlles més cap a la diana.

Segona fase: Aquesta segona acció té lloc més tard dins del mateix pas 3 i segueix a l'acció d'alçar l'arc. Durant aquest pas, degut a que les mans continuaran separades només entre 10 i 12 polzades, el pit està obert a la diana i l'arc s'alça amb la línia d'espatlles encara dirigida cap a l'esquerra de la diana.

Alceu l'arc amb un moviment dirigit per la mà i el braç d'arc. Després, per tal de protegir els petits múscles de l'espatlla de corda i començar a implicar els múscles de l'esquena, l'espatlla de corda s'ha de moure enrere, perpendicularment a la fletxa en el pla horitzontal. Aquest és un moviment petit només de $\frac{1}{2}$ a 1 polzada (entre 12 i 25 mm) però suficient per implicar els importants múscles de l'esquena que rebran la transferència de les forces de sosteniment de l'arc durant els passos 5 (TRACCIÓ A CÀRREGA) i 7 (TRANSFERIR A SOSTENIR).

Tercera fase: El tercer component de formar el "canó-de-l'escopeta" (barrel-of-the-gun) o línia de les espatlles es completa durant el pas 5, TRACCIÓ A CÀRREGA. Així que tibem de l'arc el tors i les espatlles es roten de manera que aquesta línia d'espatlles pugui arribar a una posició paral·lela a la fletxa. Alguns poden arribar a depassar la paral·lela uns pocs graus. En el seu màxim podrà estar en línia amb el braç d'arc, com en la tècnica del recorbat.

Altra vegada, les espatlles no ha de deixar-se alçar, per tal d'evitar la implicació d'un excés muscular. Notar també que així que les espatlles roten, la mà i el braç d'arc es projectaran una certa distància cap a la diana, de manera que serà crucial tenir ajustada l'obertura de l'arc per permetre aquest moviment.

Quarta fase: La LINIA D'ESPATLLES es finalitza en acabar el pas 7, TRANSFERIR A SOSTENIR, disposant el colze corda en línia amb la fletxa, vist des de dalt. Vist de cara, l'avantbraç de corda i el seu colze han de veure's com a mínim a l'alçada de la fletxa. Aquesta posició és la més eficient, disposant l'avantbraç de corda en oposició directa a la força de l'arc, i facilitant la transferència de la força de sosteniment als múscles de l'esquena.

L'anatomia de cada individu i la seva tècnica de deixada determinaran el seu alineament òptim per resistir i sostenir la força de l'arc. Cada arquer, no obstant, ha de realitzar les quatre fases descrites per tal d'establir de manera consistent la seva línia òptima d'espatlles-a-braç-d'arc. Una vegada establerta aquesta línia d'ossos de longitud constant, l'arquer es beneficiarà d'uns òptims passos de transferència, sosteniment, apuntat, i alliberament de la corda. En altres paraules, us trobareu amb el Primer Principi de l'Arqueria⁽¹⁾ i repetireu el gest al nivell més alt.

Keep well, shot straight!⁽²⁾

Larry

<http://larrywise.com/>

Archery Focus, Vol 22 #1 Jan 2018

Imatge del CNTS extreta d'un article previ al número

Archery Focus, Vol 20 #1 Jan 2016

<https://archeryfocusmagazine.com/>

Traducció de Josep Gregori, 12/05/2019

(1) Primer Principi de l'Arqueria: Encerteu la primera fletxa i repetiu-ho.

(2) Salutació habitual del Larry en forma d'un joc de paraules que ve a dir: Mantingueu-vos bé, sigueu dignes. La traducció literal del "shot straight" seria tireu recte, que en anglès es pren per ser honest i digne.