

# ARC COMPOST



**Anàlisi tècnica  
per l'observació de  
la postura de l'arquer**

ARQUER

ARC

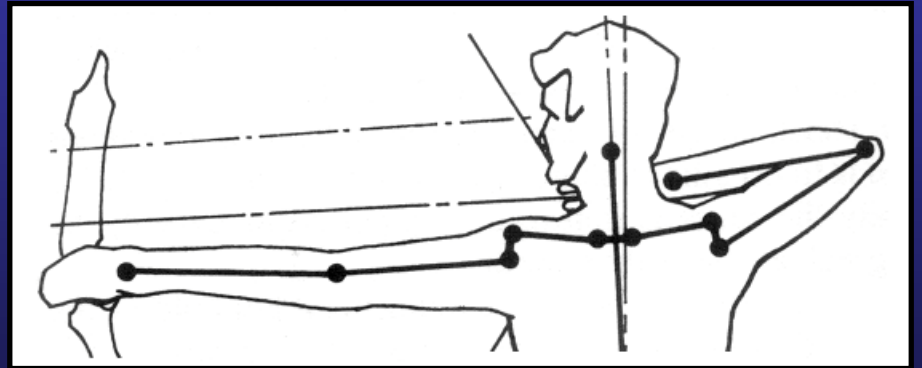
ESQUELET



OBERTURA  
ALÇADA PEEP  
DISPARADOR

La correspondència arc / arquer es determina de la :

POSTURA



L'observació de l'arquer en la seva posició de plena tracció permet determinar desviacions respecte a la postura tècnicament òptima, que podrien portar a millores ulteriors en els resultats, o a consolidar-los si aquests són irregulars.

El recurs a la tècnica és  
l'única resposta per a aquells  
que pretenguin millores.

Només els fenòmens superdotats en aquest esport poden permetre's el luxe d'obviar el que resulta més ergonòmic i econòmic.

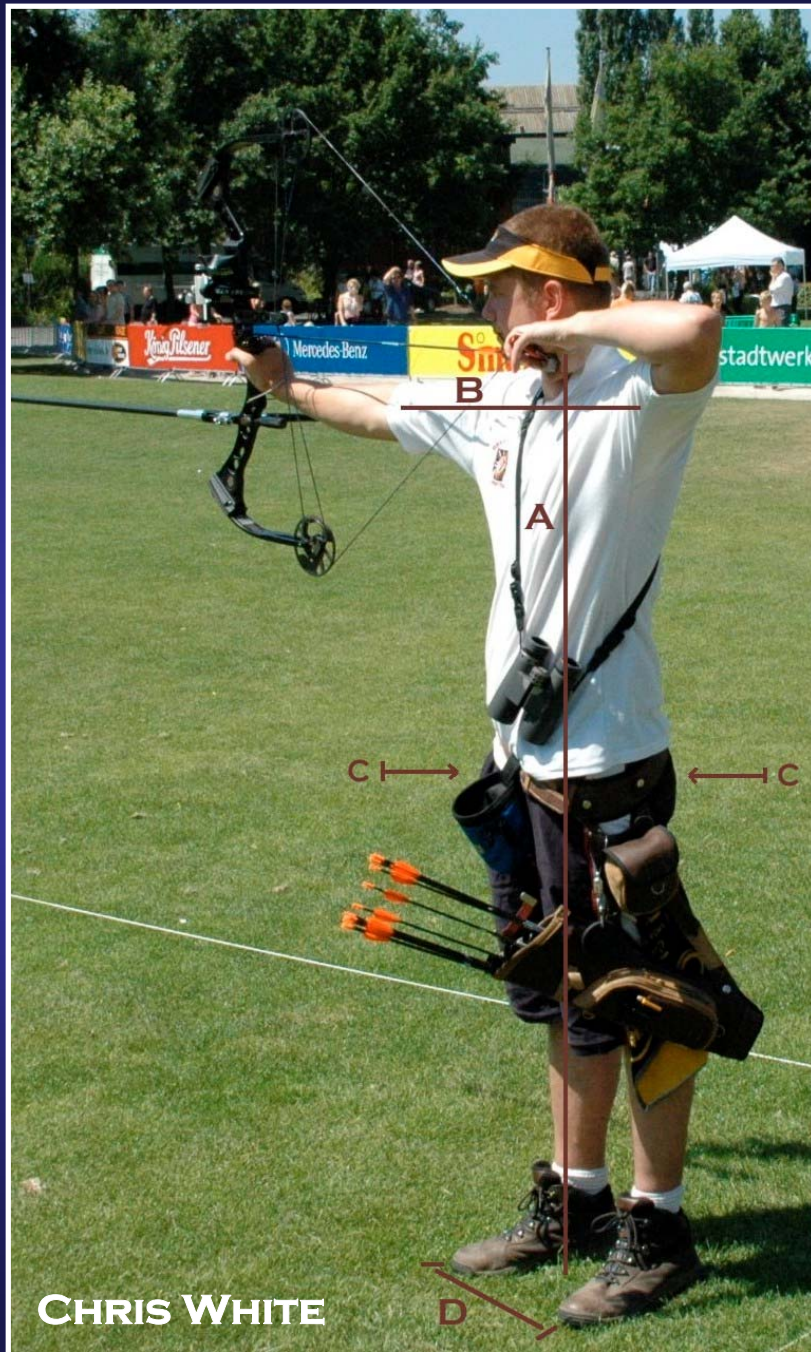
**ergonomia** (segons el GDLC)

f SOCIOL Ciència que tracta de l'adaptació del treball a les condicions psicològiques i anatomicofisiològiques de la persona, a fi que el binomi persona-màquina assoleixi la més gran eficàcia possible.

**economia**

4 p/ECON Allò que hom estalvia en la gestió d'un sistema com a conseqüència d'una millor organització del seu funcionament o tècnica.

*La tècnica persegueix una  
màxima adaptació ergonòmica, i  
una execució el més econòmica  
possible.*



CHRIS WHITE

## Postura global

A: Cos ben erecte i cap vertical al damunt.

B: Braç d'arc i espatlles formant una T amb la columna vertebral.

C: Malucs sobre els peus, ni avançats cap a la diana ni enretirats.

D: Peus separats l'amplada dels malucs o de les espatlles. El de davant lleugerament obert cap a la diana i un pel més enrera que l'altre.



STÉPHAN DARDENNE

Línia de força

Línia de fletxa



Avantbraç de corda sobre la línia de tracció-repulsió i clarament per damunt de la línia de fletxa.  
Colze de corda aproximadament a l'alçada del nas.

MARTINA SCHACHT



El braç d'arc estarà estès o lleugerament desblocat pel colze, però no en flexió.



DAVE CUSINS

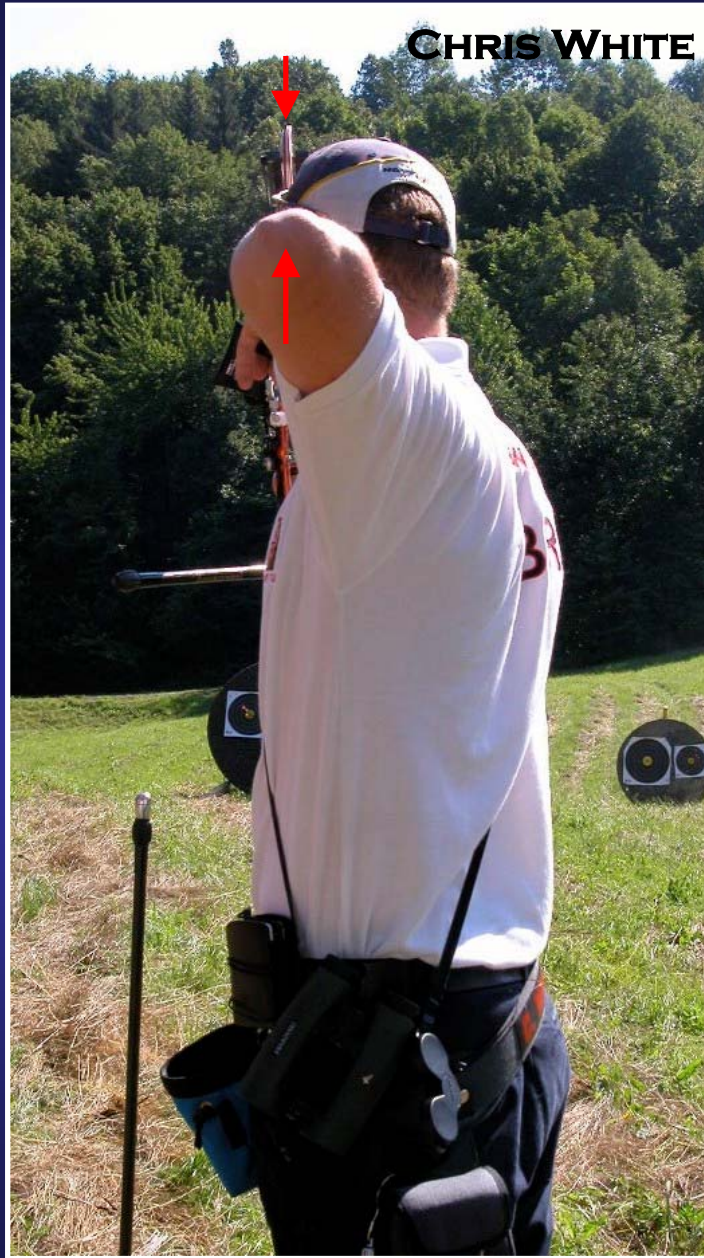


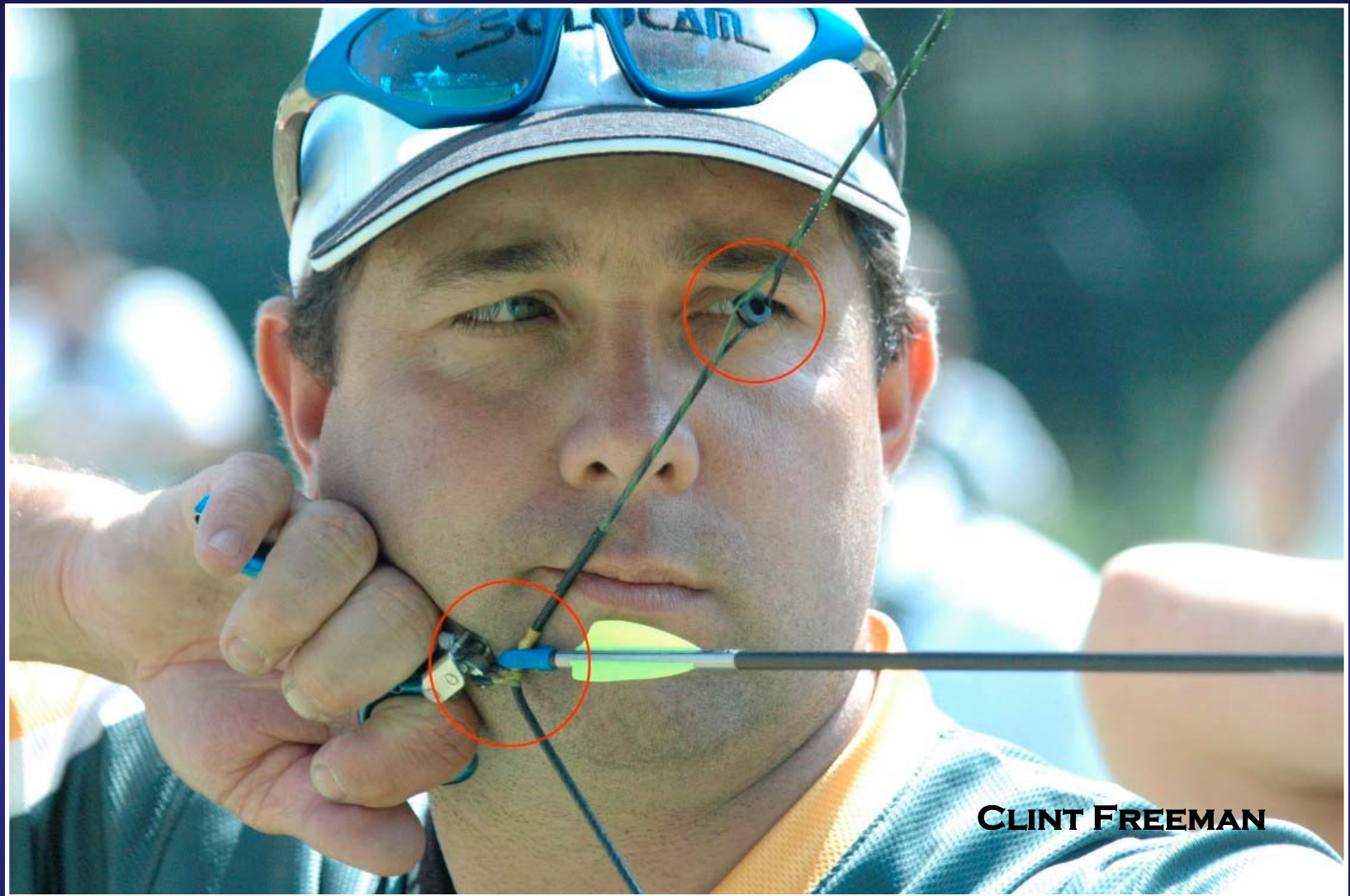
ULRIKA SJÖVAL



L'alineament en el pla vertical d'avantbraç i fletxa permeten el millor aprofitament de l'esquelet, i és garantia d'un bon treball dorsal.







**CLINT FREEMAN**

La posició del *peep* a la corda i l'obertura de l'arc han de permetre un sòlid ancoratge de la mà del disparador sobre la mandíbula.



JARI HAVISTO



La posició del culatí en la cara ens dóna una valoració ràpida sobre la correcció de l'obertura de l'arc i de l'alçada del *peep*.

Idealment, el culatí estarà entre la vora de la mandíbula i els llavis, preferiblement en la zona central, i lleugerament per darrera o sota la comissura dels llavis.



**EUGENIA SANTACRUZ**



**ULRIKA SJÖVAL**

S'apliquen els mateixos paràmetres a homes i dones sense distinció.

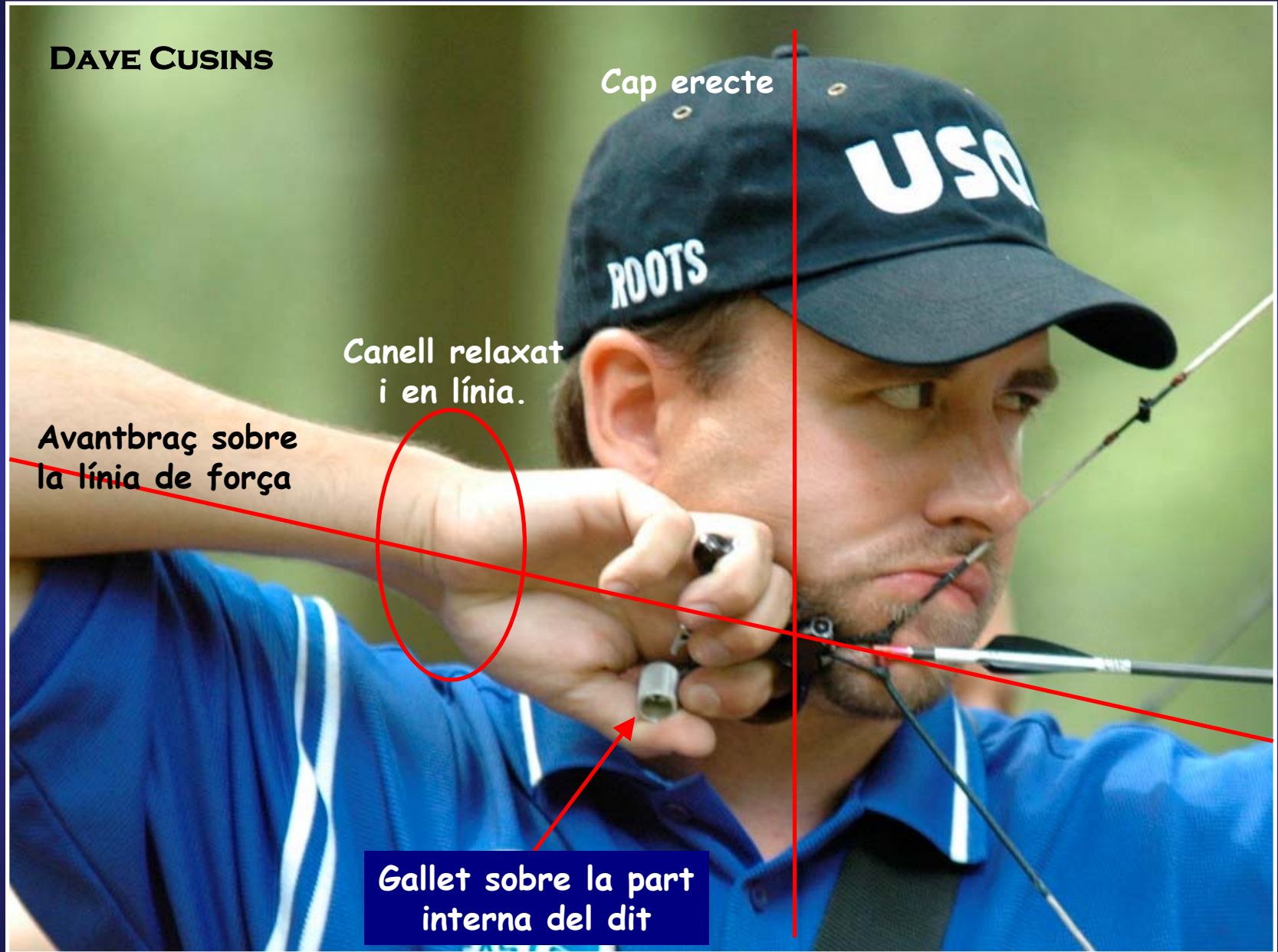
**DAVE CUSINS**

Cap erecte

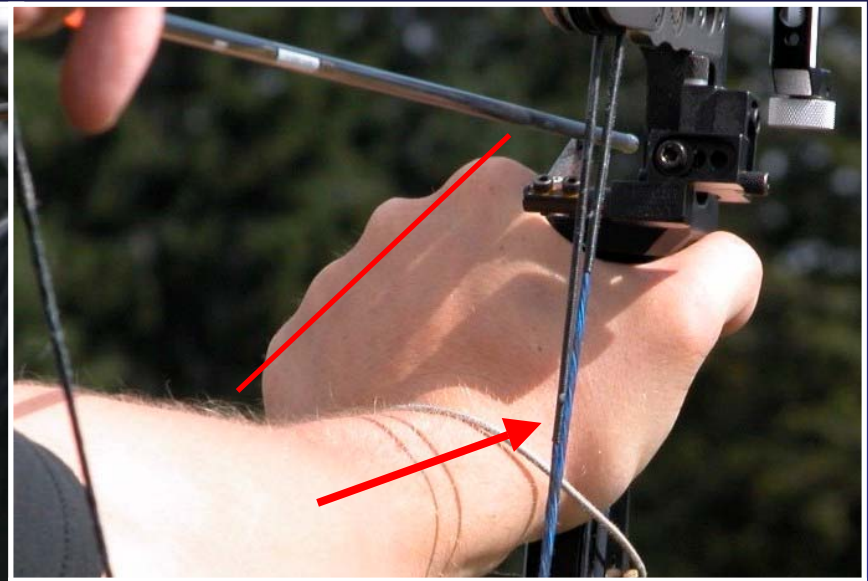
Canell relaxat  
i en línia.

Avantbraç sobre  
la línia de força

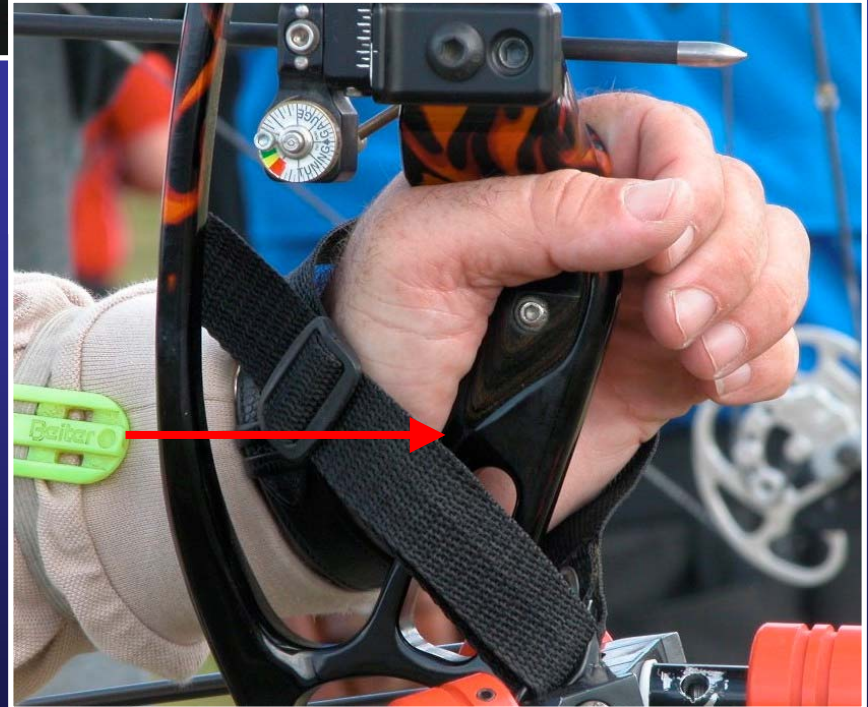
Gallet sobre la part  
interna del dit

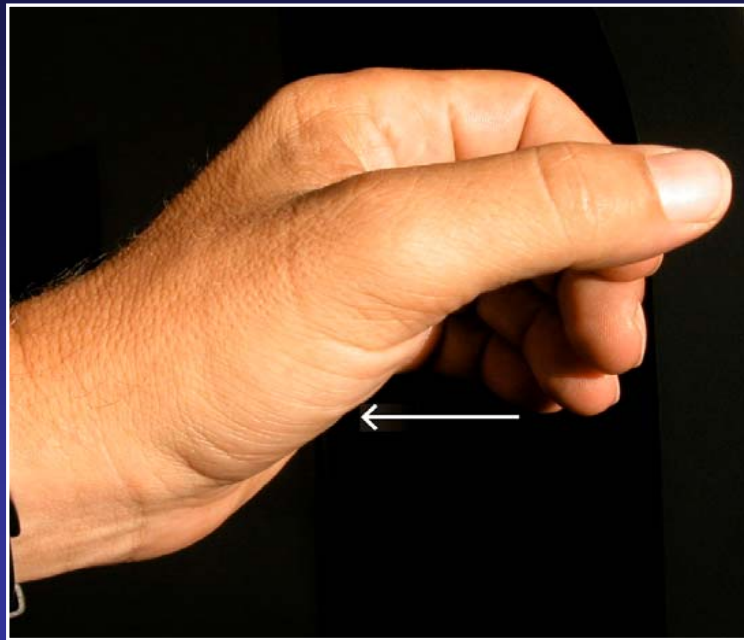
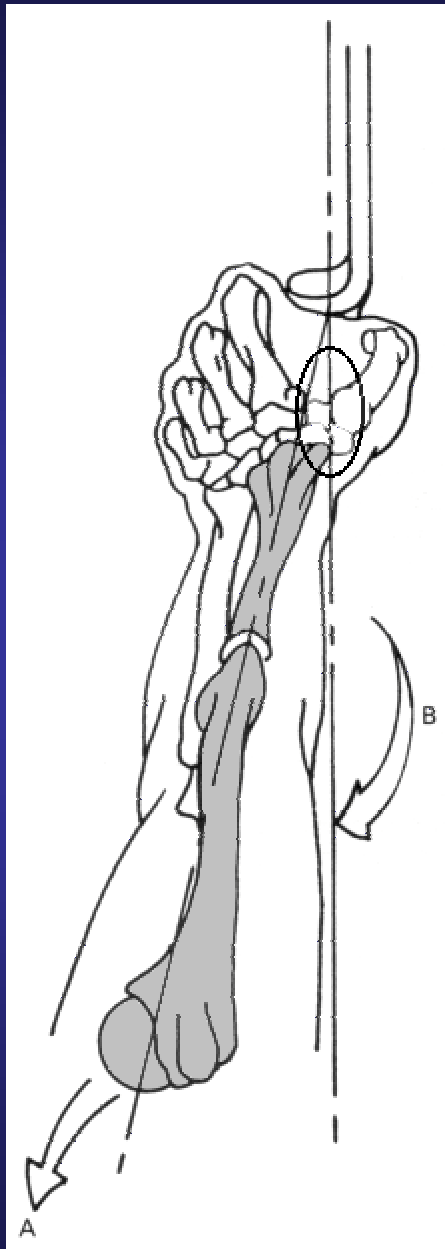






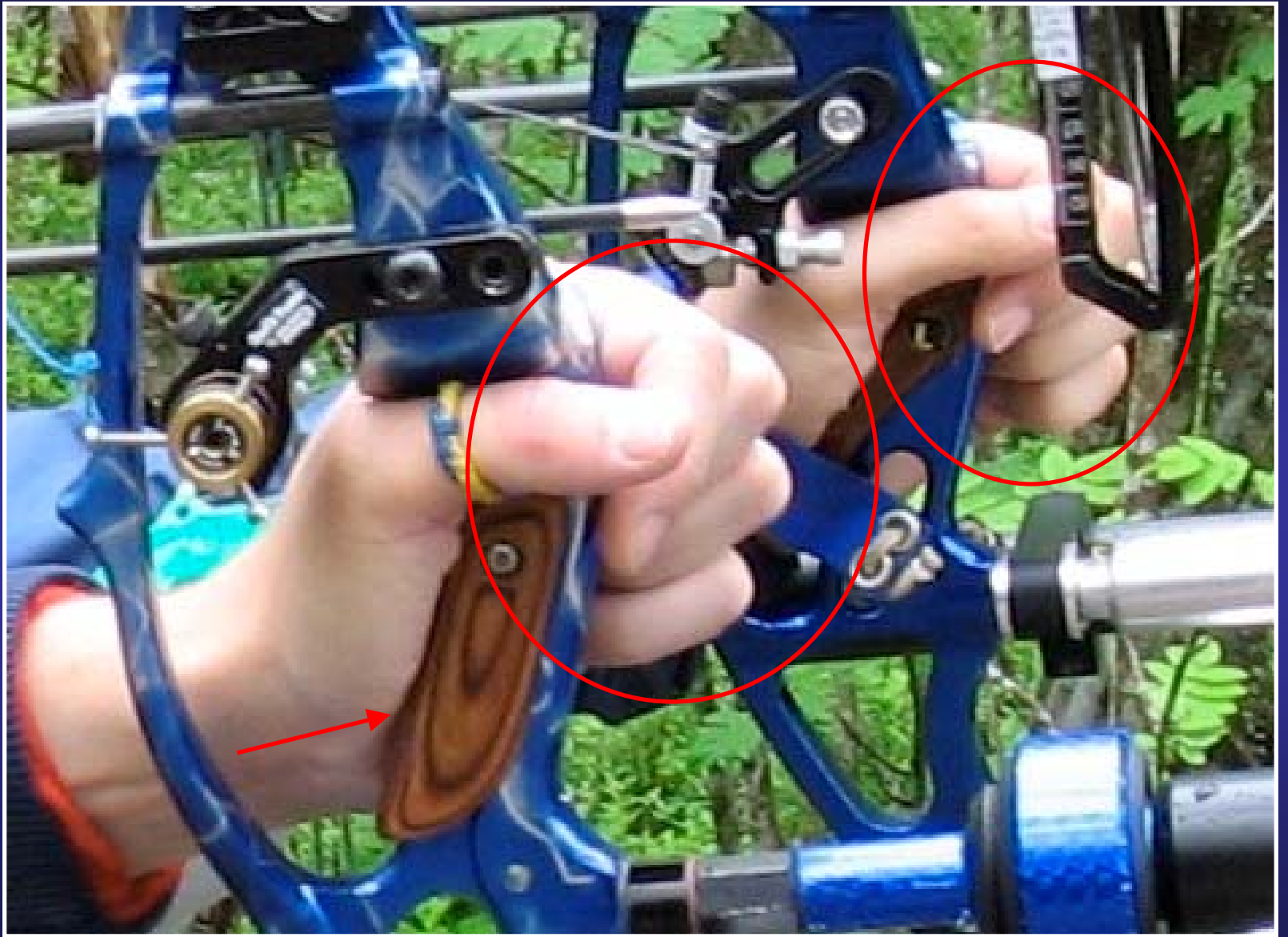
Nusos de la mà en 45°,  
pressió sobre la base del  
polze, sense ultrapassar la  
línia de la vida. Els altres  
dits fora de l'empunyadura  
La força es transmet pel  
cap del radi al braç i a  
l'espatlla.





### Pronació de colze :

La força es transmet pel cap del radi al braç i a l'espatlla.



Exemples de postures  
tècnicament deficients







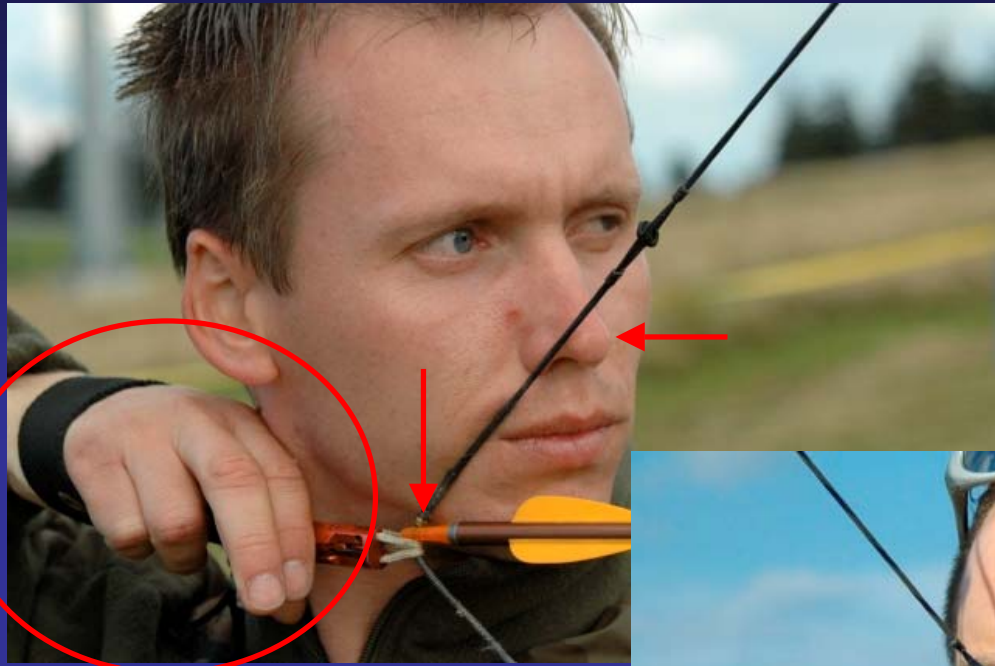














També els grans arquers  
presenten punts tècnicament  
millorables.

S'ho poden permetre!





**MORGAN LUNDIN**

**TOM HENRIKSEN**

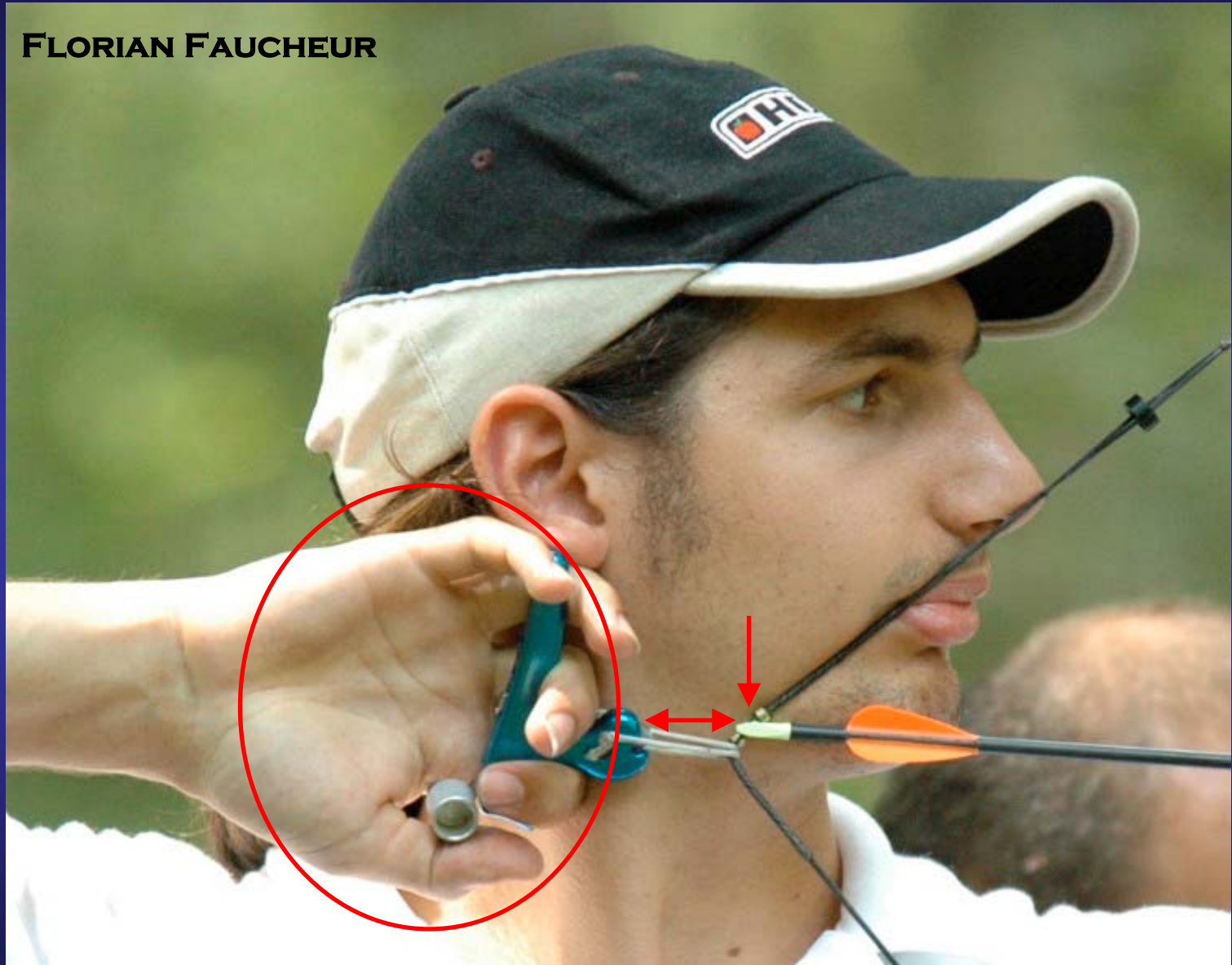






**MATILDA GARZONI**

**FLORIAN FAUCHEUR**





# Fonts

## Fotografies:

<http://www.fieldarcher.nl>

<http://www.dutchtarget.com>

<http://timppa.kuvat.fi/kuvat/>  
i l'author.

## Bibliografia:

<http://www.camp-fita.org>