

Aprendre la tècnica del Tir amb Arc – 2

Sobre la jerarquia d'accions

En la primera part d'aquest article escrivia:

«En el gest de tir, tota acció es recolza en les accions anteriors, establint una jerarquia temporal que construeix la plataforma de llançament formada pel propi cos. Així, tots els elements del gest estan interrelacionats.»

També podem establir una jerarquia d'accions, fora de l'àmbit temporal. En comptes de treballar-ho tot simultàniament en els entrenaments, podem focalitzar-nos en determinats elements/accions en un ordre o prioritats que permeti una més ràpida adquisició de les habilitats necessàries. Les accions més altes en aquest esquema jeràrquic, són a les que hauríem de dedicar més temps i atenció.

Finalitzat el període d'iniciació, i amb les habilitats més bàsiques interioritzades, hi ha certes accions que convé dominar abans que les altres, precisament per facilitar l'aprenentatge d'aquestes altres.

Primer cal disposar d'un arc de la potència i obertura que ens correspon. Condició *«sine qua non»*. Sense això no cal continuar.

La més fonamental de les accions, al meu entendre, és la capacitat d'estar tibant a plena tracció, amb bons contactes, sense cedir gens ni alterar la postura. Cal poder-s'hi estar uns segons sense inestabilitats ni tremolors.

Això demana una bona capacitat de *«relaxar el que sobra»*, fonamentalment braços i mans. Aquesta capacitat depèn d'un bon alineament de l'esquelet, i és el que porta a una posició de sostenir eficient.

Dic que és la més fonamental, al meu entendre, perquè sense aquesta capacitat no es pot reeixir en tot el que segueix del gest. Les parts més crítiques d'apuntar, de la deixada, i de l'acabament i conclusió del gest. Les que permeten una sortida de la fletxa sense destorbs en la seva trajectòria al blanc.

També ho és perquè una bona capacitat de *«sostenir»* limita l'ànsia de tirar la fletxa, i permet dedicar temps a sentir i controlar el que segueix.

L'ansia que nota l'arquer a plena tracció per tirar la fletxa és el seu principal enemic.

En la recerca d'una bona posició de sostenir treballarem la postura, l'alineament òptim dels segments ossis, i l'acció muscular d'espatlles i esquena.

El següent element en aquesta jerarquia, és un bon domini de la mà d'arc. L'extraordinària mobilitat de la mà, i la tendència natural en nosaltres d'agafar les coses, compliquen molt adquirir l'habilitat d'una bona mà d'arc. Si hi afegim la mobilitat, no menys extraordinària, del braç sobre l'espatlla, això encara es complica més.

Sense els alineaments corporals de la posició de sostenir resultarà gaire bé impossible disposar d'una bona mà d'arc. Cal haver eliminat totes les forces que no es dirigeixen cap el blanc, i per fer-ho cal tenir un bon alineament de braç i espatlla d'arc (húmer i escàpula). En altre cas les forces laterals inevitables resulten en torsions sobre l'empunyadura difícils de controlar i repetir.

El tercer element és una bona deixada en línia, que es produirà com a conseqüència d'una acció gradual, sense estrebades, ni espasmes. En el cas de l'arc de politges es recomana el «*tir per sorpresa*», perquè és el que casa millor amb aquesta acció necessàriament gradual i sense interferències de la ment.

El motor que condueix l'acció que culmina amb la deixada, és la tensió d'esquena. Des de la posició de sostenir, amb els braços alliberats, es continua l'esforç de rotació de l'espatlla de corda que va portant el colze de corda enrere, en direcció perpendicular a la línia de la fletxa. L'acció es realitza a nivell del tors, amb trapezi i romboïdes tibant l'espatlla enrere, en un moviment de rotació sobre l'eix de la columna vertebral.

El quart element, una bona acció d'acabament i conclusió del gest, estarà gaire bé garantit com a conseqüència del domini dels tres elements precedents. Tot i que caldrà prestar-hi atenció, com a control de qualitat de tot el que ha precedit.

Com a conclusió, atès que tot se sustenta sobre una posició/postura de sostenir eficient, amb prou relaxació de braços i mans, caldrà que la força de tibat sigui exercida per la musculatura de l'esquena, en aquesta

contracció que porta a moure l'espatlla enrere, perpendicularment a la línia de la fletxa. I caldrà moure l'espatlla fins a aconseguir l'oposició de forces que garanteix la posició de sostenir. A partir d'aquí, una contracció gradual ulterior de la mateixa musculatura desembocarà en una deixada per sorpresa.

Així l'habilitat fonamental, la primera, que hauríem d'adquirir per seguir l'esquema d'aprenentatge proposat és la de la tensió d'esquena.

En la primera part d'aquest article es proposa una metodologia d'adquisició d'habilitats. Malgrat el focus jeràrquic que es proposa aquí, convé fer atenció a la progressió i diversitat en els exercicis. Recordeu que un tècnic us pot ajudar en aquest camí.

Bon entrenament!

Josep Gregori

15 de Març de 2021, any encara de pandèmia.