

L'ancoratge en l'arc nu

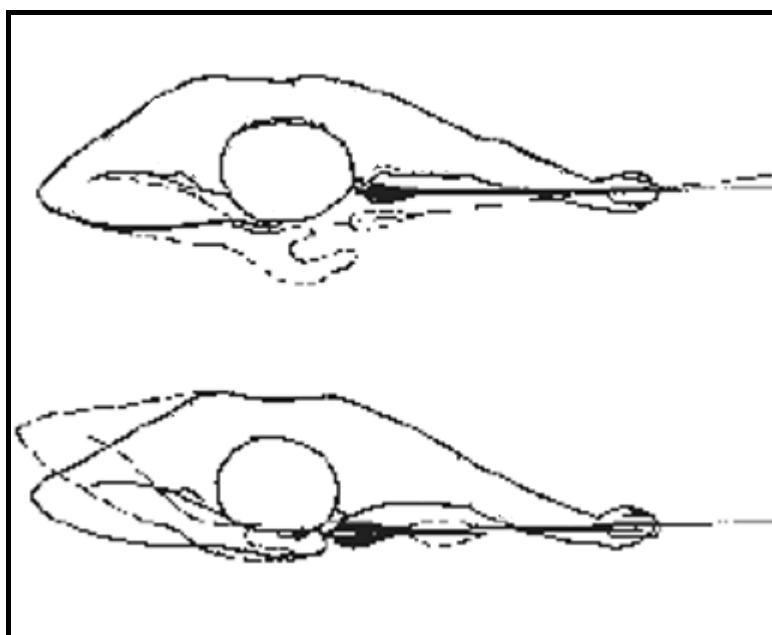
Una vegada hàgiu decidit a quina divisió voleu pertànyer, com a conseqüència de les nocions rebudes en el curs de base o per una predilecció instintiva d'un model més que d'un altre, haureu d'afinar la vostra tècnica, fer-la plaent, però sobretot competitiva. Convindrà treballar en sintonia amb el vostre entrenador/instructor que estarà en disposició de transmetre-us les nocions convenients.

Si parlem d'arc nu hem de ser conscients que les sensacions tàctils, la memòria muscular, un polsim d'instint, esdevindran elements importants que hauran de ser treballats i entrenats.

Partim del canell i dels dits de la mà d'arc, que han d'estar relaxats, però sobre tot es busca la posició correcta de la mà sobre l'empunyadura, que s'obté quan l'arc, després de la deixada, va en una sola direcció, endavant cap a la diana (exclòs obviament aquell salt amunt, característica típica de l'arc nu, que podreu millorar acoblant un pes en la part inferior del cos d'arc).

Això ho podrà verificar una persona experta i molt atenta posada rere vostre.

Podreu fer l'empunyadura més estreta rebaixant els costats; segurament farà disminuir aquelles mínimes torsions que resulten fins i tot invisibles als nostres ulls. Pel que fa a la mà de corda és important que la presa no sigui massa profunda, per un motiu molt simple: per deixar sortir la corda de la mà involuntàriament haureu de separar la mà de la cara, causant probables desviacions laterals. La separació de la mà de la cara pot ser deguda també a un avantbraç rígid, a la contracció del bíceps, però principalment a una escassa contracció de l'esquena.



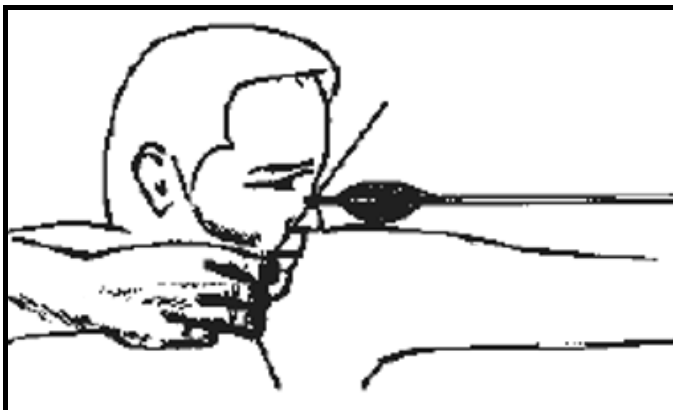
Una presa massa profunda pot causar la separació de la mà de la cara en la fase de la deixada.

Fa temps no era permès de moure els dits sobre la corda (String-Walking), a més només era permès un sol ancoratge a la cara (Face-Walking) que es controlava en la inspecció del material. Afortunadament aquestes regles absurdes y de fàcil transgressió varen ser eliminades.

Avui, una certa llibertat de maniobra, la innovació dels materials i de les tècniques ens permeten agrupacions molt millors.

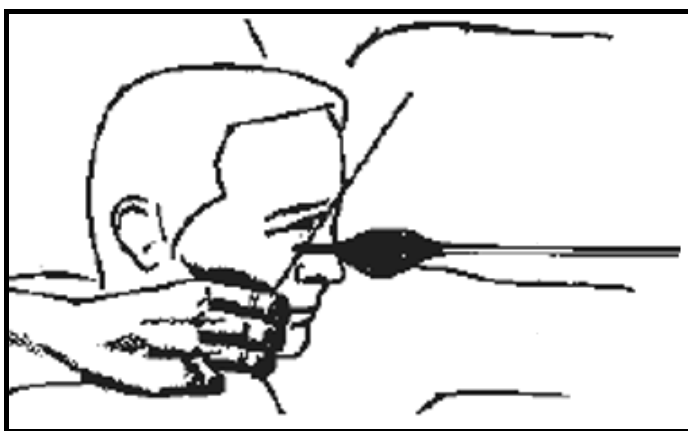
Passem però al tema principal pel que s'ha fet aquesta introducció. Els ancoratges més coneguts i usats són: Ancoratge baix, mig i alt.

Per ancoratge baix s'entén el dit índex posat per sota de la commissura dels llavis, aquesta posició de la mà permet un major abast de la fletxa i es pot aconsellar només als nens principiants que usen poques lliures.



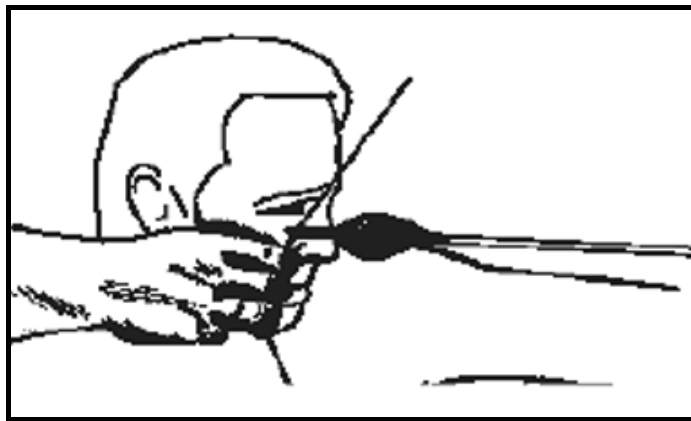
Ancoratge baix: aconsellat als nens, amb poca potència

Per ancoratge mig, usat pel 70/80% dels tiradors, s'entén el dit índex a la commissura dels llavis. La principal dificultat que es deriva d'aquest ancoratge és que fa difícil l'ajust de l'arc degut a la posició massa baixa dels dits sobre la corda a les distàncies més curtes. En les competicions de sala els dits estan sempre fixes sobre la corda, es pot ajustar fàcilment amb la fletxa nua, i el problema ja està resolt. Les coses canvien quan l'ajust del material ha de fer-se pel Tir de Camp. Resultarà molt complicat quan es té un marge ampli de moviment sobre la corda. Si es tenen 8/9 cm de distància del culatí, com es pot pretendre de veure volar bé la fletxa i fer agrupacions a totes les distàncies? No volem una altra cosa? Intentem reduir o minimitzar el problema?

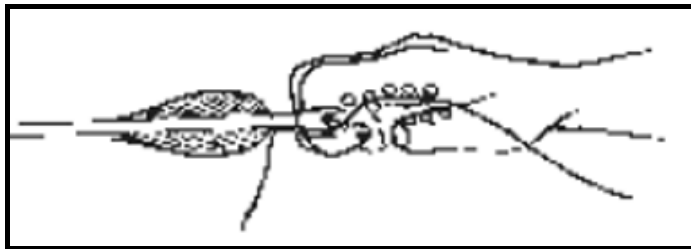


Ancoratge mig: Més fàcil d'ensenyar perquè les referències són més fàcils de trobar

Doncs bé als nostres alumnes hem d'ensenyar: l'ancoratge alt és portar el dit mig a la commissura dels llavis. La part lateral interna de l'índex es recolzarà sòlidament contra el pòmul i podreu sentir la part dorsal del polze darrera la mandíbula i sota el lòbul de l'orella com a referència addicional. Aquesta simple operació ens permet de tenir 3 o màxim 4 cm de marge sobre la corda des del culatí. Es poden tenir lleugeres variacions degudes a diverses potències de l'arc o diferents conformacions de la cara. Encara hi ha la possibilitat de reduir més aquest marge apuntant sobre l'u baix en els rellotges, en comptes de al centre (poder ja ho feu).



Ancoratge alt: permet optimitzar el String-Walking

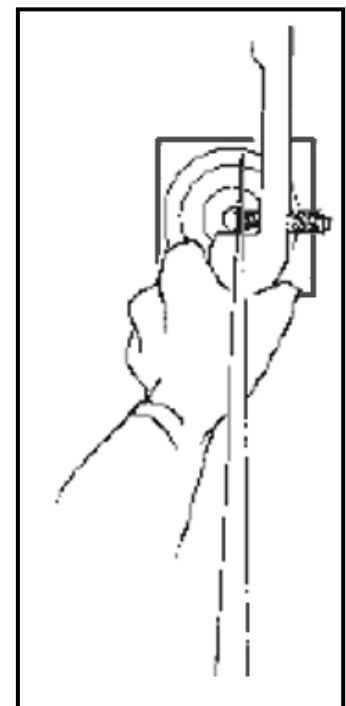


Els punts més importants de contacte de l'ancoratge a la cara

Arribats aquí, és cert que hem reduït la posició sobre la corda a curtes, però podeu tenir dificultats per arribar a 50m !

Verifiqueu quina és la distància màxima que us permet el posar els dits exactament sota el culatí. Posem per exemple que sigui els 40m. Perfecte, dels 40 m enllà canviaré el punt de mira i prendré com a referència l'angle format per la fletxa i el pla de la finestra. Aquest angle en perspectiva que veig quan estic a ancoratge l'usaré com a punt de mira, sense comptar amb la punta de la fletxa, que estarà sobre l'u alt, o més encara fora de la diana.

Aleshores recordareu que dels 40m enllà haureu de separar els dits del culatí. El marge sobre la corda serà més reduït i l'arc patirà menys (que ja ho fa prou amb les vostres tensions). Ajustareu el punt d'encaix amb la fletxa nua amb els dits sobre la corda per tirar entre 25 i 30 metres. Només així podreu afrontar un ajustat més fàcil i tranquil.



Dels 40m enllà es aconsellable pendre com a referència el pla de la finestra

Vincenzo Scaramuzza
 L'ancoraggio nell'arco nudo...
 ARCIERI numero 6, 2002, pg.37
 Traducció de Josep Gregori