

ACCIÓ OFENSIVA / DEFENSIVA - LA INTENCIÓ EN L'APUNTAT

Partim d'un fet fonamental. El que apunta, i dirigeix aquesta acció, és el braç d'arc. L'ull es limita a certificar que el braç apunta on posem l'element de punteria.

La coordinació visual motora del nostre gest portarà a que el braç apunti al centre de la diana on tenim fixa la mirada fent que l'element de punteria conflueixi sobre la línia de la nostra vista.

Si la força exercida pel conjunt braç/espatlla d'arc no apunta a la diana, si no que ho fa lleugerament a l'esquerra, a la dreta, amunt o avall, per molt que disposem l'element de punteria sobre la línia de visió a centre, en la deixada actuaran les forces existents amb total independència del que informava la vista.

La coherència de tot el gest es comprova a plena tracció amb la capacitat de l'arquer de restar apuntant a centre sense que l'element de punteria tendeixi a desplaçar-se fora del centre. L'arquer que té la intenció posada sobre el centre de la diana d'una manera ofensiva té plena capacitat de quedar-s'hi.

Un gest poc coherent portarà per contra a una posició de plena tracció poc estable, en la que serà molt difícil mantenir l'element de punteria dins. El cervell en informar-nos d'aquesta precarietat ens impulsarà a una deixada prematura i precipitada amb poques o nul·les possibilitats d'èxit.

Actitud ofensiva o defensiva

Amb els peus ben fermes a terra i una postura potent, l'acte de la tracció no hauria de permetre que la mà d'arc retrocedís gens de la seva posició original, el que portaria indefectiblement a que l'arquer es tombés enrera descol·locant l'espatlla d'arc. Tot el contrari, la mà d'arc hauria d'avançar lleugerament respecte la seva posició d'inici, com a conseqüència de l'acció de pitjat que es contraposa, i ajuda, a la de tibet que exerceix el colze de corda en la tracció.

En aquest sentit l'acció del braç d'arc ha de ser ofensiva, envers la diana, dirigint la intenció de projectar la força al centre de la diana.

L'arquer que afronta la tracció amb una actitud defensiva del braç d'arc, és a dir que es limita a contrarestar la força imposada pel braç de corda, acabarà amb escàs control sobre l'acció d'apuntar, molt probablement tombat enrera i amb l'espatlla alçada. La resposta a la deixada d'aquest braç no podrà ser més que caòtica, ja que no apunta enlloc.

La coherència del gest i la intenció que s'hi posa depèn totalment de l'acció desenvolupada pel conjunt braç/espatlla d'arc en la tracció. El que la deixada sigui després més o menys fluida i neta es una altra història, però controlant aquest element cabdal tindrà una importància menor.

La por, la pressió, l'ansietat, facilitaran l'acció defensiva compromentent d'entrada el resultat. Una actitud ofensiva per contra ens ajudarà a superar dificultats aparents.