

Sobreobertura i entorns

Tornem sobre un tema ja molt tractat, ja que si és cert que les nostres línies de tir es veuen millor que fa tres o quatre anys, es veu una tendència a persistir situacions poc ortodoxes encara que no molt evidents. Parlarem doncs una altra vegada, i necessàriament, de la sobreobertura.

La de la sobre obertura continua sent la situació més perillosa a la que ha d'enfrontar-se un arquer de compost, de llarg més perniciosa que la seva contrària, la de la sota obertura. Afortunadament avui els apassionats italians semblen estar lluny de caure en aquells grans errors de valoració, que en el passat els havia obligat a resoldre excessos d'ajustat que podien superar tranquil·lament les tres polzades. Tot plegat, a més de limitar el seu potencial, els sotmetia a despeses més aviat importants encara que justificades (canviar arc o politges). S'ha fet un gran pas endavant en aquest sentit, i probablement n'és una prova l'augment de les puntuacions mitjanes que es poden veure en la llista del rànking nacional. És cert que aquesta evolució no ha arribat de manera molt homogènia a tots, i que en algunes zones que no són molt actives en compost la problemàtica ha quedat gaire bé com abans. Cal deixar temps al temps, i mestres tant refrescar el que podrien ser els paràmetres de valoració i d'autoanàlisi que defineixen inequívocament la situació de sobre obertura.

La postura

La imatge de l'arquer en la fase de sostenir explica perfectament les eventuais anomalies d'ajustat en l'obertura.

La situació ideal preveu:

- 1) Un arquer en posició erecta que no acosti o separi el bust respecte a la diana.
- 2) Un arquer que adopti una posició de peus lleugerament oberta, de 15° a 30° sempre cap a la diana, o com a màxim en línia amb la diana.
- 3) Un arquer amb l'espatlla d'arc baixa i relaxada.
- 4) Un arquer amb el colze del braç de corda sense flexionar.
- 5) Un arquer amb una mà d'arc sense tensions, i amb el punt de pressió sobre l'empunyadura en la zona apropiada (base del polze, sobre la línia de la vida).
- 6) Un arquer que a tracció completa trobi contactes precisos i repetibles sobre la cara (ancoratge, contacte de la corda al nas).
- 7) Un arquer amb la punta del colze de corda com a mínim a l'alçada de la punta del nas, i amb l'avantbraç de corda en línia amb la fletxa o lleugerament més alt (mai, més baix).

Bé, els punts acabats de mencionar poden ser segurament suficients per a identificar d'una primera ullada un arquer de compost que es trobi en la seva correcta obertura, i per tant també de postura. Les fotos 1 a 4 ens mostren Clint Freeman; convé repetir aquest estat de coses.

Mil variables per a una mateixa causa

Òbviament sobre aquest model de postura es poden identificar una infinitat d'anomalies totes imputables a una sobre obertura del nostre politges, i atès que una imatge val més que mil paraules, em permeto de donar-vos una petita galeria d'exemples explicatius que troben com a única solució vàlida la reducció de l'obertura. Naturalment desitjo que aquesta petita contribució pugui ajudar als especialistes a afrontar la nova temporada 2006 amb encara més entusiasme.



Foto 1 : Òptima verticalitat, posició dels peus decididament oberta que es pot descobrir aquí mercès a la posició dels malucs que resten ben equilibrats.



Foto 2 : Espatlla d'arc baixa i relaxada, braç d'arc estès sense flexió al colze, mà d'arc tova i ben posada sobre l'empunyadura.



Foto 3: Contactes a la cara: corda al nas i ancoratge sòlid.



Foto 4: Avantbraç de corda (en aquest cas) per sobre de la línia de fletxa, punta del colze prop de l'alçada del nas.



Foto 5: Verticalitat compromesa per una notable sobre obertura. Mà d'arc rígida i fora de la zona ideal de pressió, ancoratge excessivament baix i completament inconsistent, obligat per una posició massa alta del *peep* en la corda que demana la mateixa sobre obertura. Només cal escurçar l'obertura. . . i no de poc!



Foto 6: Amb el tipus de disparador usat per l'arquera, el seu ancoratge mostra segurament una discreta sobre obertura que es nota també pel fort contacte de la corda sobre la cara. La tendència a baixar el colze de l'arquera ho confirmaria.



Foto 7: Encara un colze baix que mostra, juntament amb l'ancoratge amb el polze al clatell, una situació millorable. La presència d'un botó de boca en la corda d'un arc de politges ja hauria de fer sospitar la necessitat de rectificar l'obertura.



Foto 8: En aquest cas abans de discutir l'obertura s'hauria de revisar la posició del *peep* que obliga l'arquer a un ancoratge inconsistent. Els paràmetres de postura no apareixen gaire errats. Sovint uns pocs mil·límetres marquen la diferència.



Foto 9: La sobre obertura és evident encara que l'arquer hagi fet el possible per reduir els efectes negatius (cap inclinat enrera, però bona postura). També en aquest cas salta a la vista un fort contacte de la corda a la cara.



Foto 10: Braç d'arc amb el colze flexionat: farà molt difícil qualsevol previsió de l'obertura efectivament necessària a l'arquer.



Foto 11: Situació que podria ser correcta si no fos per la tendència a "tancar" del costat de corda. En aquests casos és oportuna una verificació preventiva de la postura i de la dinàmica de l'arquer



Foto 12: Anclatge més aviat habitual en les dones. Amb tota probabilitat una presa del disparador més ortodoxa i moure una mica el *peep* ens permetrien de valorar millor la qualitat de l'obertura.



Foto 13: De tot una mica, amanit amb un colze flexionat. Una revisió de la postura és obligada abans de qualsevol valoració definitiva. En arquers particularment dotats, fins i tot situacions d'aquestes poden donar bons resultats però, quan duraran?

Tiziano Xotti

ARCO, nº1, 2006, pg. 50

Traducció de Josep Gregori