

## **La reacció a la deixada: què cal esperar.**

En el moment en el que la tensió dorsal haurà arribat al llindar d'activació, el cos del nostre disparador de tensió dorsal canviarà d'angle respecte a la corda i s'activarà el procés d'obertura propi de la seva mecànica. Tot això obviament només podrà passar en unes condicions de completa concentració en el procés d'apuntar, que exclourà a priori qualsevol consideració conscient sobre el temps i la manera en que tindrà lloc la deixada (anticipació). No he dit mai que tot això sigui fàcil, com de la resta no he mai sostingut que a qualsevol tirador se li pugui impedir l'adquisició d'aquesta habilitat per algun motiu.

### **Aplicació i mètode**

Fins i tot reflexionant només per un moment sobre la naturalesa d'aquesta estratègia de conclusió del tir, resulta ben clar que la primera cosa a fer és la d'aplicar-se en aprendre les accions que, biomecànicament parlant, permeten d'arribar a aquesta conclusió. Em refereixo a tot allò que va reconegut, estudiat, aplicat, entrenat i automatitzat en benefici del que haurà de passar des que es comença a apuntar endavant, a nivell dorsal i d'espatlla, braç, avantbraç, canell, i dits del costat de corda. Naturalment que abans hi haurà hagut una construcció precisa de postura primer i dinàmica després que ens permeti d'arribar als punts de contacte a la cara en una situació esqueleto-muscular funcionalment ideal a més de sempre igual.

### **Discrepàncies**

Quan aquests supòsits no es vegin satisfets, la nostra ment conscient prendrà segurament la direcció equivocada anant a preocupar-se, en el moment menys oportú, de la deixada de la fletxa. Si passés això s'obriria un d'entre els més clàssics "conflictes d'interessos" en el tir amb arc, que ens portaria immediatament a una inestabilitat en la fase de mira pràcticament impossible de resoldre. Treta la concentració en apuntar, per controlar la deixada, ens farà sentir plenament la seva manca amb els resultats que coneixem bé.

### **La reacció natural**

A una deixada de fletxa dinàmica li seguiran reaccions corporals previsibles, però completament espontànies. Per a una millor comprensió trobo que el concepte "d'explosió" pot donar una idea equivocada de l'entitat d'aquesta reacció. És cert de fet que a una correcta aplicació dels conceptes precedents correspondrà una reacció en la mesura de l'esforç muscular efectivament aplicat, i per tant no necessàriament amplíssima ni en el temps ni en l'espai, atès que sostenim de sempre la política de la màxima relaxació executiva. Que després els més desinvolts i coreogràfics d'entre els campions de l'especialitat es permetin cops de braç dignes d'un llançador de baseball és tota una altra qüestió. Si també ells s'abandonessin simplement a la més natural de les reaccions, de fet, no assistiríem a res de tan espectacular. Teatre? Si, si, de fet és així, tot teatre, si així en volem

dir. O bé, més simplement, massa tensions paràsites fruit d'una execució no correcta.

### **En realitat...**

...allò que haurem d'esperar-nos serà la directa conseqüència d'una disposició esquelètica i muscular tot menys "hard", i per tant el nostre braç de corda, quan sigui alliberat del seu esforç, no es precipitarà enrera d'un metre i mig però, atès que havíem acostat abans l'escàpula del costat de corda a la columna vertebral durant l'increment de tensió, tindrem un desplaçament contingut cap enrera i cap avall d'aquest al que no li caldrà més espai, si estava adequadament relaxat durant les fases precedents. Reaccions diferents o més amples, quan no clarament coreogràfiques, identificaran en canvi una condició de segura tensió de bíceps i tríceps del braç de corda.

De la part oposada, el braç d'arc, quan estigui relaxadament estès i no recargolat en posicions poc ortodoxes, s'abaixarà lleugerament sota la línia mantinguda fins llavors o la mantindrà sense esforç. Un cop sobtat cap a l'esquerra (per un arquer dretà) d'aquest braç indicaria també aquí la presència de tensions musculars indesitjades sobre la part alta del cos que podrien arribar fins al coll del tirador. Un acabament (follow through) compost i suau serà per a vosaltres la senyal d'una bona execució . . . la resta us ho dirà l'impacte de la fletxa.

**Tiziano Xotti**

ARCO, nº3, 2005, pg. 54

Traduït per Josep Gregori



