

ARC COMPOST & DISPARADOR

SISTEMA NACIONAL

D'ENTRENAMENT

ELS ELEMENTS DE LA FORMA EN EL CNTS

AQUEST DOCUMENT DETALLA ELS ELEMENTS DE LA FORMA, I ESTÀ CONCEBUT PER SER EMPRAT COM A GUIA EN L'ENSENYAMENT I L'APRENENTATGE DE LA FORMA EN EL TIR AMB ARC COMPOST.

per LARRY WISE

1 POSTURA

- 1.1 La postura recomanada pel CNTS disposa el pit i els malucs oberts, és a dir lleugerament encarats, a la diana, en un angle entre deu i vint graus respecte la línia de la fletxa.
- 1.2 Els talons estaran a la vertical de les espatlles, per proporcionar màxima estabilitat mentre s'estigui apuntant. Experimentareu tot el contrari si disposeu els talons junts, tocant-se, amb els braços alçats i estesos horitzontalment, i amb els ulls clucs. Separar els talons mentre continueu amb els ulls clucs us permetrà notar l'augment d'estabilitat.
- 1.3 Equilibreu el pes de manera equivalent sobre els peus, fent que cada peu suporti la meitat del vostre pes.
- 1.4 Feu que el pes estigui lleugerament (60%) desplaçat sobre les puntes dels peus, de manera que els dits participin activament en l'equilibri. Massa pes desplaçat sobre els talons porta a inclinar el cos enrere de forma inestable i incontrolable.
- 1.5 L'acció d'ajupir-se flexiona genolls i articulacions dels malucs, preparant el cos per fer un bot. Als arquers ens cal el contrari, ens cal estar quietes, de manera que hem d'estendre completament els genolls disposant-los enrere. No cal però tenir-los fortament blocats.
- 1.6 Per optimitzar la posició de drets, hem d'estendre també l'articulació dels malucs. Per fer-ho entrem la pelvis contraient la musculatura

d'abdomen i natges. Quan ho hàgiu completat la part superior del cos podrà rotar lliurement, però la part inferior romandrà estacionària, proporcionant el màxim d'estabilitat per apuntar i de connexió amb la Mare Terra.

2 POSAR LA FLETXA

- 2.1 El més eficient es mantenir l'arc en el pla vertical, o gaire bé, mentre posem la fletxa. Girar-lo de costat o posar-lo horitzontal és una despesa de temps i energia.
- 2.2 Heu de tenir el braç d'arc estès i relaxat mentre carregueu la fletxa. Estès en preparació per quan aixequiu l'arc, i relaxat de manera que el braç descansi entre tirs.
- 2.3 Assegureu-vos de posar la ploma directora de manera correcta pel tipus de reposa-fletxes que empreu.

3 AGAFAR

3.1 Mà d'arc

- 3.1.1 Enganxeu el disparador al *loop*.
- 3.1.2 Disposeu la part tova entre índex i polze en el coll de l'empunyadura de manera que estigui centrada en sentit esquerra-dreta.
- 3.1.3 Abaixeu el coixí del polze sobre l'empunyadura, permetent que el canell es plegui.
- 3.1.4 Només ha de tocar l'empunyadura el coixí del polze, l'eminència tènar, fins a la línia de la vida en la palma.
- 3.1.5 Els artells dels dits s'han de disposar en un angle de 45° respecte la vertical.
- 3.1.6 Relaxeu els dits per minimitzar la transferència de torsió sobre l'empunyadura mentre dirigeu el polze cap a la diana.
- 3.1.7 Quan estigui ben posat i relaxat el polze ha d'apuntar cap a la diana.
- 3.1.8 Quan disposeu la mà a l'empunyadura és de gran importància la consistència en la seva posició i pressió. El tir comença i acaba en aquest pas, ja que la mà d'arc és el primer i darrer punt de contacte

entre vosaltres i l'arc fins que la fletxa es separa de la corda i creua el reposafletxes.

3.2 Mà del disparador

- 3.2.1 Per millorar la vostra capacitat de transferir a sostenir amb la musculatura de l'esquena heu d'agafar el disparador amb els artells plans. Això evita empunyar, i la contracció associada dels múscles de l'avantbraç.
- 3.2.2 Manteniu el canell recte per la mateixa raó, evitar de contraure els múscles de l'avantbraç, el que inhibeix la transferència a sostenir.
- 3.2.3 Relaxeu el polze i els dits que no sostinguin el disparador. La tensió en el polze o el dit petit es transmet per teixits connectius del braç fins el pit. Ens cal el contrari, ens cal tenir el pit relaxat de manera que es pugui expandir després, així que iniciem la contracció dels múscles de l'esquena per completar la deixada.
- 3.2.4 Segons tipus de disparador:
 - 3.2.4.1 Disparador de gir amb seguretat: Sosteniu-lo amb idèntica pressió entre els dits que l'agafen. Mantingueu idèntica tensió fins la deixada. Relaxeu els altres dits.
 - 3.2.4.2 Disparador de gir sense seguretat: Sosteniu-lo i tibeu emprant un 90% de tensió sobre el dit índex. Després d'ancoratge igualeu la tensió entre tots els dits que el sostenen, i mantingueu idèntica tensió fins a la descàrrega.
 - 3.2.4.3 Disparador de polze: Sostingueu el disparador amb els artells plans i el canell recte, tal com s'ha descrit més amunt. Disposeu el gallet de manera que faci contacte amb la base del polze (mai la part tova de la punta). Empreu la tensió d'esquena i la rotació del colze que en resulta per dirigir disparador i gallet contra la base del polze per generar la deixada. No moveu el polze contra el gallet.
 - 3.2.4.4 Disparador d'índex: Sostingueu el disparador d'índex de manera que el gallet faci contacte amb la segona articulació del dit, on hi ha menys sensibilitat que a la punta. El dit ha d'estar també en contacte amb el cos del disparador. Empreu la tensió d'esquena i la rotació del colze que en resulta, juntament amb un lleuger increment de tensió de tots els dits per generar pressió contra el gallet fins a la deixada. No moveu l'índex contra el gallet.

4 POSTURA

- 4.1 Disposeu el plec del colze de manera que formi un angle d'almenys 45° amb l'horitzontal.
- 4.2 **Pas S1.** És el primer d'una sèrie de quatre passos que controlen la línia d'espatlles relativa a la fletxa. En aquest moment la línia d'espatlles està oberta a la diana. Disposeu l'espatlla d'arc rotada enrere i baixa, així com la de corda. Rotant l'espatlla endavant o aixecant-la es genera una tensió muscular innecessària.
- 4.3 Disposeu el cap directament sobre la columna vertebral, amb el mentó anivellat. Aixecar el mentó o decantar el cap activa múscles a ambdós costats de la columna que han de reservar-se per sostenir l'arc i executar les fases finals de la tensió d'esquena.
- 4.4 Gireu el cap envers la diana, assegurant-vos de mantenir el mentó anivellat. Mantingueu aquesta postura fins passar l'acabament, amb la fletxa ja plantada a lloc.
- 4.5 Contacteu visualment amb la diana.

5 AIXECAR

- 5.1 Aixequiu l'arc. Les mans estan separades el que permet el fistmele o distància de muntat, i s'alcen alhora.
- 5.2 Aixequiu l'arc fins que el punt del visor se situï per sobre del centre de la diana, i la mà d'arc per sota.
- 5.3 Les mans encara estan separades el que permet el fistmele.
- 5.4 La fletxa està gaire bé en línia amb la diana.
- 5.5 La línia d'espatlles encara està oberta a la diana, i no paral·lela a la fletxa.
- 5.6 **Pas S2.** Disposeu l'espatlla de corda movent-la lleugerament enrere en un pla horitzontal separant-se de la fletxa. Aquesta acció activa els múscles romboides i trapezi abans de començar a tibar, protegint el manegot dels rotatoris i optimitzant l'esforç de tracció.
- 5.7 Mantingueu la vista en la diana durant tot aquest procés.

6 TRACCIÓ A CÀRREGA

- 6.1 Tibeu l'arc emprant els múscles del cos, l'espatlla i l'esquena.
- 6.2 **Pas S3.** Roteu la línia d'espatlles mentre tibeu l'arc. Aquesta rotació continua com a part del moviment de tracció i acaba amb la línia d'espatlles paral·lela a la fletxa.
- 6.3 El braç d'arc està estès, abans i durant tota l'acció de tracció.
- 6.4 El plec del colze continua a 45° respecte l'horitzontal.
- 6.5 Així que acaba el moviment de tracció el colze de corda gira entrant en línia amb la fletxa, tal com es pot veure des de dalt. En la vista frontal el colze estarà com a mínim a l'alçada de la fletxa, però no més de 5cm més alt.
- 6.6 Mantingueu la mà del disparador en el pla horitzontal, o a prop, en el que es pot dir una posició neutre. Girar el dors de la mà contra la galta inhibirà la vostra capacitat de girar el colze per l'articulació de l'espatlla i dificultarà l'acció de la tensió d'esquena.

7 ANCORATGE

- 7.1 La tracció en línia ha d'acabar amb l'artell de l'índex sota la mandíbula. Establiu un lleuger contacte en aquest punt amb el dit índex o el seu artell.
- 7.2 Mantingueu el mentó anivellat amb la posició estacionària del cap.
- 7.3 Un arc disposat a la vostra mida permetrà que el *peep* o visor de corda i la mira entrin en la vostra línia de visió a la diana. Cal evitar cap moviment del cap per assegurar l'alineament de visor de corda i mira amb la diana. Feu que l'arc us vagi a la mida.
- 7.4 La mà del disparador continua en posició neutre, i mai més girada de 20° respecte l'horitzontal.
- 7.5 Assegureu la identitat de tensió entre tots els dits que sostenen el disparador.

8 TRANSFERÈNCIA / SOSTENIR

- 8.1 Continueu transferint l'esforç del braç de tracció cap a l'esquena. El moviment és lleu, i pot no ser visible mentre té lloc l'acció interna.

- 8.2 Durant aquesta transferència, continueu relaxant la mà del disparador, el canell i l'avantbraç.
- 8.3 La transferència final es pot descriure com l'augment de la força de sostenir per part de l'esquena del 85% fins a un màxim del 95%.
- 8.4 Mantingueu idèntica pressió en tots els dits que sostenen el disparador. Alterar la pressió dels dits porta a una resposta que pot fer saltar el disparador, i condueix a un procés mental d'activació del disparador, potencialment patològic.
- 8.5 **Pas S4.** El quart i darrer pas per disposar la línia d'espatlles es completa quan el colze entra en línia amb la fletxa. Això disposa el braç de corda en sentit oposat a la força de l'arc, creant una condició òptima per sostenir l'arc obert amb l'esquelet. Maximitzeu l'ús de l'esquelet mentre minimitzeu l'ús de musculatura.

9 EXPANSIÓ & CONTRACCIÓ / APUNTAR

- 9.1 Apuntar amb la mira posada sobre la diana s'inicia amb el final de la transferència.
- 9.2 El temps per apuntar dura entre 3 i 7 segons.
- 9.3 La musculatura de l'esquena es contrau més durant aquest període, dotant de força de rotació el colze de corda. Aquesta força se situa en un pla inclinat entre 30 i 40° respecte l'horitzontal.
- 9.4 Mentre l'esquena es contrau, el pit s'expandeix. Tenir els múscles de coll i pit relaxats hi ajuda. Contracció i expansió continuen fins que la fletxa es planta a la diana.
- 9.5 La rotació de colze pot no ser visible fins que el disparador salta, en quin moment continuarà el moviment sobre l'articulació de l'espatlla en aquest pla inclinat (enrere i avall vist des de darrera del colze).
- 9.6 L'acció de deixada l'executen les parts mecàniques del disparador. No heu de tenir cap pensament conscient relacionat amb aquesta acció, al contrari la ment conscient ha d'estar compromesa creativament amb la sensació de l'esforç en la tensió d'esquena.

10 DEIXADA

- 10.1 L'esforç de contracció de l'esquena i d'expansió del pit causen la rotació del colze de corda, que a la vegada causa que salti el disparador. Aquest és el moment de la deixada.
- 10.2 Tots els dits han de continuar relaxats.
- 10.3 La pressió de sostenir pels dits ha d'estar equilibrada. No provoqueu el gir del disparador alterant la pressió dels dits. Deixeu que la rotació vingui de la contracció de l'esquena.
- 10.4 Mantingueu el pensament conscient en la vostra "sensació" creativa de la contracció de l'esquena.
- 10.5 Continueu l'esforç de contracció més enllà de la deixada i ben entrat l'acabament. Pensar en res més aturarà el procés de la deixada.

11 ACABAMENT DEL GEST

- 11.1 L'acabament és la reacció natural a la tensió muscular que s'està executant. No és una acció artificial que hagi d'entrenar-se.
- 11.2 La contracció de l'esquena i l'expansió del pit ajuda a mantenir la direcció del braç d'arc. Després del moviment inicial contra la mà, l'arc es mourà en direcció a la diana, tal com ho faran els dits i la palma de la vostra mà.
- 11.3 Tot seguit de la deixada la vostra mà de corda lliscarà sobre el coll mentre la contracció dels múscles de l'esquena continuen fent girar el colze sobre l'articulació de l'espatlla.
- 11.4 La mà de corda acabarà el gest natural darrera l'orella i per sobre de l'espatlla.
- 11.5 El vostre cap continuarà en posició, de cara a la diana, mentre la vista continua enfocada a la diana.

12 ANÀLISI DE LA RESPOSTA

- 12.1 Relaxeu-vos en aquest moment, i deixeu anar tota la tensió.
- 12.2 Analitzeu el resultat del gest i esteu atents a limitar la reacció emocional. En aquest moment no podeu controlar el resultat però podeu controlar la vostra resposta al resultat.

- 12.3 Empreu l'anàlisi que acabeu de fer per construir un pla per anar endavant cap al següent tir. Verbalitzeu en positiu per realçar el vostre pla.
- 12.4 Separeu-vos d'aquesta fletxa, i reenfoqueu-vos per començar el procés de tirar la següent.

Traducció de Josep Gregori

Abril 2020