

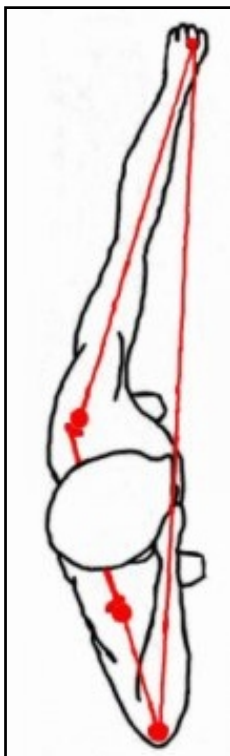
El colze de corda

La posició final del colze de corda a final de tracció i després d'adquirir els punts de contacte a la cara és un argument llargament discutit. Parlem-ne a fons.

Indicadors de referència

Perquè és d'això que parlem quan es toca aquesta qüestió. El que significa que el colze de corda hauria de trobar-se raonable i presumiblement a una certa alçada respecte del nas del tirador (un altre indicador de referència) més que no pas projectar-se sobre la línia de la fletxa (enèsim indicador de referència), tant d'una vista frontal com posterior.

Convé aclarir però que aquest estat de coses no garanteix una situació operativa òptima, o identifica una condició *sine quanon* de caràcter absolut. La situació òptima de fet no contempla expressament la posició del colze de corda a final de tracció, si no més aviat una disposició esqueleto-muscular que predisposi el tirador a una adequada continuació de l'acció, i per tant a descarregar la força de tracció sobre l'esquena (primer) i a l'increment o consolidació de la tensió dorsal (després). Que en la solució d'aquest requeriment tècnic s'hi arribi en la gran majoria dels casos amb un resultat que porta el colze al menys amb línia amb el nas del tirador i amb l'avantbraç que continua la línia de la fletxa, és un fet segurament indicatiu però en cap cas absolut.



Les referències ideals, a l'esquerra, troben aplicació a la dreta.

Sota: l'objectiu tècnic principal resta referit a l'esquena.



Variables

Amplada del *loop* si se'n usa, longitud del cordó del disparador si en té, presa del disparador pels aparells empunyables, disposició de la polsera per als mecanismes que en preveuen, alçada del *peep*, conformació de l'empunyadura de l'arc, aquests són els components que podem dir-ne secundaris que condicionarien la posició del vostre colze adquirit l'ancoratge, considerant sempre com a primària la variable de l'obertura de l'arc . Des d'un punt de vista anatòmic, funcional, o biomecànic, si ho preferiu, haurem de parlar en canvi de: relació geomètrica entre braç i avantbraç (longitud de l'un dividit per la longitud de l'altre), amplada de la mà, llargada dels dits, flexibilitat articular, etc. En resum un conjunt de pros i contres de diversa naturalesa que ens aconsellen de no aturar-nos en la mera posició en l'espai del colze, si no de saber veure més enllà, mentre ens endinsem en l'única recerca vàlida (la disposició de més amunt), per determinar situacions no exactament ortodoxes que podrien fer pensar en una sobre o sota obertura.



Situacions subjectives influenciades per la mateixa recerca

Amb una bona disposició postural estàtica (tema que ja hem tocat moltes vegades), la posició de l'espatlla, i per tant de l'escàpula , de tracció esdevé essencial. Podem sostenir que tots els nostres esforços sobre el control de les variables de més amunt (l'obertura en primer lloc) aniran dirigits a fer que el grup articular de l'espatlla i l'escàpula de tracció quedin disposats per a un bon treball dorsal, amb referència específica al romboide i a l'elevador d'escàpula, principals artífex de la famosa "tensió

dorsal". Per fer-ho curt, haurem d'ésser capaços de crear, en aquesta zona, una relació de palanques particular compatible amb els nostres objectius (dinamisme executiu).

Una escàpula massa propera a la columna vertebral ens indicaria una excessiva "expansió", si se'ns permet el terme. Serà molt probable que, tornant a l'articulació de tracció, en una tal condició el nostre avantbraç es trobi per sota de la línia de la fletxa, i amb ell el nostre colze.

En primera instància hauríem de recórrer, paradoxalment, a les variables que hem definit com a secundàries, per després passar, sempre que la intervenció hagués estat insuficient, a una inevitable reducció de l'obertura de l'arc.

Ens portarà a fer el contrari una escàpula massa distant de la columna, amb referències articulars presumiblement inverses a l'exemple citat.



Condicions extremes que tanmateix s'han revelat com a positives pels fets.



A l'esquerra: anomalia massa marcada per no demanar una intervenció.
A la dreta: un ancoratge sòlid i profund és un bé. La recerca d'aquest tanmateix no ha de prescindir de l'objectiu tècnic principal.

Per concloure

Resta inalterat el concepte d'optimització del treball de l'esquelet amb la consegüent reducció de l'esforç muscular específic, al que afegirem ara el principi de l'optimització de les palanques que porta al dinamisme en l'execució. Punts tècnics que afortunadament resulten compatibles sota tots els aspectes.

Es pot concloure que res ens impedeix d'usar com a indicadors de referència el colze i el membre de tracció, sempre que estiguin subordinats a un valor tècnic major: la situació esqueleto-muscular de l'esquena.

Tiziano Xotti

Desembre 2007

Vegeu el seu blog a internet: <http://xotti.spaces.live.com/>T

Article també publicat a *ARCO*, nº 1, 2008, pg 40

Traducció de Josep Gregori