

## LA COORDINACIÓ VISUAL MOTORA EN EL GEST

L'objectiu d'obrir l'arc és múltiple. En primer lloc hi ha el simple fet de posar l'arc en tensió per tal que sigui capaç de propulsar la fletxa. Però també hi ha el de tenir la fletxa apuntant a la diana. Ambdós objectius han de produir-se simultàniament per a la màxima eficiència i la mínima despesa d'esforç i d'energia.

Obrir l'arc, per acabar tenint la fletxa que apunta fora d'on la volem enviar, és una pèrdua de temps i d'esforç.

Per fer possible la confluència sincronitzada d'aquests dos objectius caldrà educar el gest i trobar unes referències inicials que ens permetin realitzar-ho.

Les referències inicials consistiran en situar l'element de punteria en una posició respecte el centre de la diana, sempre la mateixa, que afavoreixi un camí de tracció que acabi tenint l'element de punteria exactament sobre el centre en arribar a ancoratge.

El més simple d'aquests camins és el de tenir l'element de punteria permanentment en el centre mentre dura la tracció. Això pot exigir partir d'una posició de pretracció més o menys avançada, escurçant la mateixa acció coordinada de tracció.

Educar el gest implica adquirir l'habilitat d'una bona coordinació visual motora. Amb la mirada i el pensament fixes en la diana, executem el gest de tracció de manera que l'element de punteria no es mogui de la línia que uneix la nostra vista amb el centre de la diana, o que hi conflueixi abans d'arribar a ancoratge per quedar-s'hi.

Aquesta habilitat s'adquireix amb exercicis específics, partint d'una situació fàcil, de baixa intensitat, que va augmentant gradualment a mida que es consoliden els guanys adquirits en l'etapa anterior. Bàsicament l'exercici consisteix en executar la tracció prou lentament com perquè el braç d'arc pugui anar responent a la informació visual que es rep per mantenir l'element de punteria sobre la línia de la vista. A mesura que l'habilitat es va adquirint la velocitat de la tracció pot anar augmentant fins a arribar a un ritme consistent i acceptable.